J'ÉVITE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Je suis vigilant sur les dates limites des produits.

DLC (Date Limite de Consommation)

Concerne les produits frais (viande, poisson, produits laitiers).

Une fois la date dépassée, le produit représente un danger pour la santé et ne doit plus être consommé.

DDM (Date de Durabilité Minimale)

Concerne les produits de plus longue conservation (pâte, riz, farine...).

Une fois la date de consommation dépassée, le produit reste consommable sans danger.

Le goût et l'aspect peuvent avoir perdu en qualité.

J'emballe ou recouvre mes plats avant de les mettre au réfrigérateur.

Je ne mets toutefois pas de film plastique ou aluminium au contact direct des aliments et j'utilise de préférence des contenants en verre.

J'organise mon réfrigérateur.

- Je place devant mes aliments à consommer rapidement.
- Je nettoie mon frigo une fois par mois avec du vinaigre blanc.
  Je le sèche pour éviter les moisissures.
- Pour ne pas gêner la bonne circulation du froid, je retire mes emballages (cartons de yaourts).

J'achète selon mes besoins.

- Je fais une liste de courses.
- Je privilégie l'achat à la coupe et en vrac.
- Je reste vigilant sur les offres dites «promotionnelles».

Plus d'informations :

appa
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique

QUALITÉ DE L'AIR ET ALIMENTATION : COMMENT MIEUX MANGER ET MOINS GASPILLER EN PROTÉGEANT L'ENVIRONNEMENT ?

QUELS SONT LES IMPACTS DE NOTRE ALIMENTATION SUR L' ENVIRONNEMENT ?

des émissions de gaz à effet de serre en France proviennent de notre alimentation.

L' agriculture est essentielle pour produire notre alimentation mais elle a aussi un impact sur notre environnement.

L'agriculture consomme une **quantité d'eau et d'énergie élevée** (irrigations, abreuvement des animaux, chauffage des serres, production d' engrais, consommation des tracteurs)...

Elle peut être aussi à l'origine de **pollutions de l'air, des sols, de l'eau** (utilisation d'engrais et des pesticides, émissions de particules fines)...

QUELS SONT LES POLLUANTS ATMOSPHÉRIQUES ÉMIS PAR LES ACTIVITÉS AGRICOLES* ?

Emissions de ...

$PM_{2,5}$ Particules fines

NH_3 Ammoniac

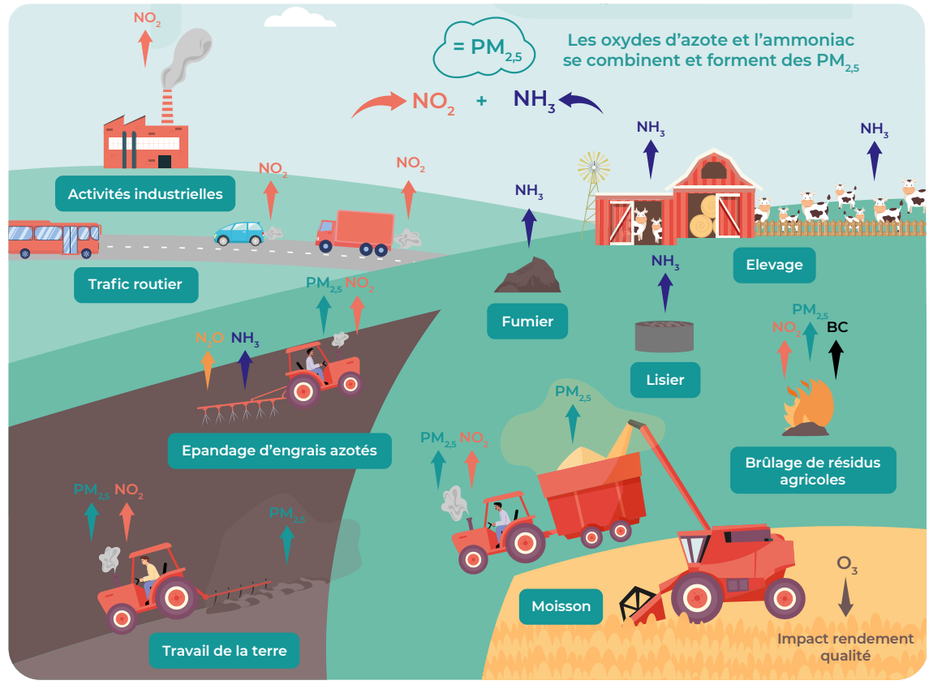
NO_2 Dioxyde d'azote

BC Black Carbon

N_2O Protoxyde d'azote

O_3 Ozone

*hors gaz à effet de serre



QUELLES SONT LES SOLUTIONS POUR RÉDUIRE LES ÉMISSIONS DE POLLUANTS LIÉES À NOTRE ALIMENTATION ?

J'achète autrement.

J' achète responsable grâce aux labels.

Que garantit le label bio ?

- Aucun produit chimique de synthèse (pesticides, engrais, désherbant...)
- Aucun OGM
- Respect du bien-être animal
- Pour les produits transformés, au moins 95% d'ingrédients biologiques

L'irradiation des aliments pour leur conservation est interdite
Seulement 50 additifs autorisés contre 300 dans le conventionnel.

Le bio est-il meilleur pour la santé ?
Des études scientifiques montrent une diminution du risque de cancer chez les personnes consommant plus de biologique.

Les labels «Nature Progrès» et «Demeter» s' appuient sur les principes du label AB avec des compléments sur les aspects environnementaux et sociaux.

Garantit des pratiques agricoles minimisant les pressions sur l'environnement (gestion de l'irrigation par exemple).

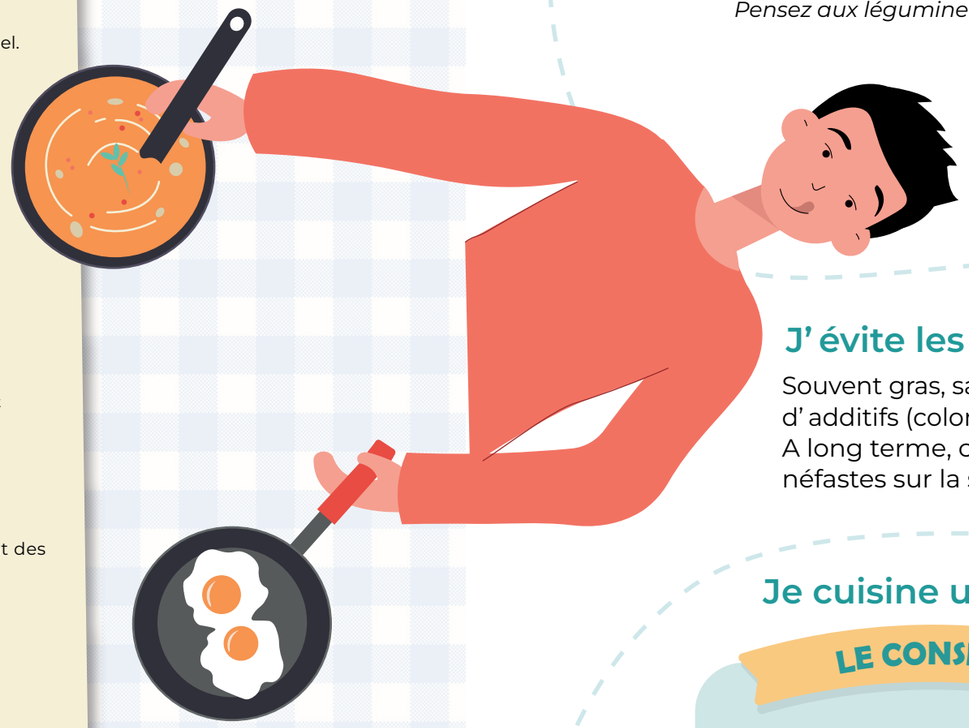
Garantit des produits de pêche répondant à des exigences environnementales, économiques et sociales.

J'achète des fruits et légumes de saison.

Manger local et de saison est bon pour la santé ! Manger de saison, ce sont des aliments avec plus de nutriments, plus de goût et souvent moins chers.

J'achète des produits locaux.

Acheter en circuit court, c'est aussi moins de transport, moins d'emballages et moins de traitements de conservation.



Je limite ma consommation de viande.

Consommée en excès (plus de 500g de viande par semaine et plus de 150g de charcuterie par semaine selon le Plan National Nutrition Santé), la viande et la charcuterie **augmentent le risque de cancer colorectal**. Leur impact environnemental (émissions de GES et consommation d' eau) est aussi très important.

Pensez aux légumineuses et aux oeufs qui sont aussi sources de protéines.

J' évite les produits ultra-transformés.

Souvent gras, salés ou sucrés, ils contiennent aussi beaucoup d' additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs...).
A long terme, ces substances peuvent avoir des effets néfastes sur la santé.

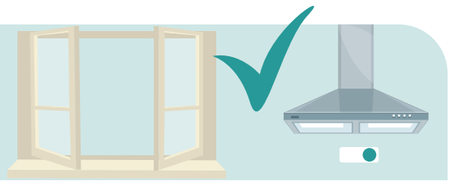
Je cuisine un maximum !

LE CONSEIL

Frottez *sous l'eau les fruits et légumes et* épluchez-*les quand cela est possible. Cela vous permettra d'* éliminer les résidus de pesticides *à la surface.*

LE CONSEIL

Privilégiez les poêles, casseroles en inox. *Pour la conservation et le micro-ondes, choisissez des* récipients en verre. *Faites chauffer la poêle /casserole à vide pour éviter que la nourriture attache le fond.*

LE CONSEIL

Aèrez *pendant et après la cuisson et* allumez *la hotte si c'est possible.*