



# 4 Changer nos habitudes alimentaires

Pas trop de viande, encore moins de cabillaud ou de fruits importés par avion, des légumes de votre région. Essayez le menu du parfait écolo, il est sain et peu contraignant.

**C**ela tombe bien : les produits alimentaires dont les filières de production et de commercialisation sont les moins polluantes sont souvent aussi les plus savoureux. Les fruits et les légumes frais de saison cultivés en France, par exemple. Alors, privilégiez-les dans vos menus. Pour vous fixer les idées, sachez qu'un repas pour une personne comprenant du bœuf importé, des haricots verts surgelés, de l'ananas importé par avion et de l'eau minérale contribue au rejet de 5,6 kilos de CO<sub>2</sub>. Au lieu de 0,6 kilo seulement si vous optez pour du poulet fermier et des haricots verts frais bien de chez nous, de l'ananas arrivé par bateau et de l'eau du robinet.

## Privilégier les produits de l'agriculture biologique

**N**on seulement l'agriculture bio ne pollue pas les sols et l'eau, mais elle préserve notre santé, puisqu'elle n'utilise aucun produit chimique. L'étude «Qualité et sûreté alimentaires», publiée par la Commission européenne fin 2007, a en outre montré que les fruits et légumes bio contiennent 40% d'antioxydants de plus que la moyenne, et le lait bio, 60%. Or, les antioxydants aident à lutter contre les radicaux libres, qui provoquent le vieillissement cutané. Unique réserve : les aliments estampillés du label vert AB (le seul reconnu par les pouvoirs publics pour garantir leur origine bio) sont en moyenne 20% plus chers que les autres. Mais on peut s'approvisionner à moindre coût en

adhérant à un réseau d'agriculteurs bio, comme l'Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne), où l'on s'engage à acheter un panier hebdomadaire de fruits et légumes pendant un an (de 15 à 25 euros par semaine, <http://alliancepec.free.fr>). Autre réseau : Les Jardins de Cocagne, un groupement d'exploitations employant des personnes en insertion, où le panier hebdo démarre à 13 euros ([www.reseaucocagne.asso.fr](http://www.reseaucocagne.asso.fr)).

## Acheter des fruits et légumes français de saison

**F**rais de Australie ou du Chili, haricots verts et asperges du Kenya, homards vivants du Canada, ananas du Cameroun ou du Ghana... Depuis 1992, les produits alimentaires importés en France par avion ont augmenté de 150%. Or le transport aérien émet en moyenne 100 fois plus de gaz à effet de serre par kilo que le bateau (5 kilos de CO<sub>2</sub> rejetés pour un ananas venu en avion du Ghana, contre 50 grammes par bateau). Le transport par camion réfrigéré sur longue distance est lui aussi très polluant : il émet environ 1 kilo de CO<sub>2</sub> par tonne au kilomètre, selon l'Agence pour l'environnement britannique. Bref, si la protection de l'environnement vous intéresse, n'abusez pas des denrées exotiques et, quand vous en achetez, vérifiez qu'elles ont été transportées par bateau. Pour les fruits et légumes, préférez (comme la plupart des grands chefs) ceux de saison cultivés près de chez vous. A prix égal, ils sont

souvent plus savoureux que ceux qui viennent du bout du monde et ont mûri dans une soute.

## Manger moins de viande, préférer le poulet au bœuf

**E**n quarante ans, la consommation de viande en Europe est passée de 56 à 89 kilos par personne et par an. C'est le signe d'une progression du niveau de vie, mais gare aux effets secondaires. Pour la santé, d'abord : l'excès de viande favorise les maladies cardiovasculaires et l'obésité. Pour l'environnement, ensuite : les éleveurs agrandissent les pâturages et les cultures destinées à l'alimentation animale, ce qui aggrave dans certains pays la déforestation, développe l'usage de produits chimiques et consomme de l'énergie. Les viandes qui contribuent le plus aux émissions de gaz à effet de serre sont, selon l'expert Jean-Marc Jancovici, le veau (l'équivalent de 220 kilomètres en voiture par kilo), l'agneau de lait (180 kilomètres) et le bœuf (70 kilomètres). Les moins polluantes sont le porc (30 kilomètres) et la volaille (de 15 à 20 kilomètres). En clair, mieux vaut, écologiquement parlant, un coq au vin qu'un veau Marengo. Et il est conseillé de remplacer de temps à autre la viande par des protéines végétales : riz, lentilles, soja...

## Réduire sa consommation de poissons surpêchés

**L**es deux tiers des espèces marines sont menacées de disparition ou surexploitées. Il en reste



Dans tous mes menus,  
j'incorpore des légumes et  
des fruits de saison. J'essaie  
aussi d'éviter les poissons  
menacés et les produits  
importés par avion.

*Julie Andrieu, chroniqueuse  
gastronomique, auteur  
de livres de cuisine*

donc un tiers pour faire le plein d'omégas 3. Le WWF vient d'éditionner un guide indiquant les espèces encore abondantes, celles qui sont trop pêchées pour que leur stock se renouvelle normalement et les espèces en péril ([www.pourunepêchedurable.org](http://www.pourunepêchedurable.org)). A privilégier : crevettes grises, lieu noir de mer du Nord, huîtres et moules françaises, hareng, sardine, maquereau, saumon sauvage du Pacifique Nord... A consommer avec modération : bar français, calamar, lotte et langoustine de l'Atlantique Nord-Est, rouget barbet du golfe de Gascogne, coquille Saint-Jacques... A éviter : cabillaud, sole, turbot et daurade rose de l'Atlantique Nord-Est, saumon sauvage de l'Atlanti-

que Nord, espadon... A noter que le logo MSC, utilisé par les poissonneries de Monoprix, Carrefour, Iglo et Casino, garantit que le produit est issu d'une pêche durable.

Quant aux espèces d'élevage, la plupart d'entre elles (bar, daurade, saumon...) sont carnivores. Pour produire 1 kilo de saumon d'élevage, il faut pêcher 4 kilos de poisson. Mieux vaut donc acheter des espèces d'élevage végétariennes, comme la carpe ou le tilapia.

#### **Eviter les produits à base d'huile de palme**

Lorsque vous faites vos courses dans une grande surface, évitez autant que possible d'acheter des

biscuits, glaces, pâtes à tartiner contenant de l'huile de palme. Selon Les Amis de la Terre, toutes les dix secondes, un bout de forêt équivalant à un terrain de football disparaît pour laisser place à des plantations de palmiers à huile. Une liste de produits contenant de l'huile de palme est disponible sur le site : [www.amisdelaterre.org](http://www.amisdelaterre.org). Par ailleurs, gardez en mémoire que le rayon surgelé est très énergivore et que son gaz frigorigène est à effet de serre puissant. Enfin, essayez de limiter votre consommation de plats préparés industriels : leur fabrication exige beaucoup d'énergie, et la plupart d'entre eux sont remplis d'additifs, suremballés et souvent trop salés et trop gras. ♦