LE CHANGEMENT EST DANS L'ASSIETTE !

Les crises que nous traversons sont graves et nous en sommes tous plus ou moins les acteurs. Face à ces crises sociales,alimentaires,environnementales,économiques, il nous faut agir à notre échelle. L'avenir de la planète et de l'Humanité est entre nos mains, et particulièrement dans nos assiettes.
« *La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent* » J.A. Brillat-Savarin, or notre système agroalimentaire actuel n'est pas pérenne et nous mène droit dans le mur. En changeant légèrement nos habitudes alimentaires, nous pouvons faire évoluer ce système vers plus de durabilité en conciliant social, environnement et économie. Car la consommation est un levier non négligeable, le mécanisme offre/demande nous confère le pouvoir de changer le système. En tant que citoyens, il est de notre devoir d'adopter et de promouvoir une consommation raisonnée, réfléchie.

RAISONNONS NOS ACHATS,
DEVENONS DES CONSOMM'ACTEURS !

ET LE PRIX DANS TOUT ÇA ?!

Evidemment la question se pose. Mais n'est-il pas normal de payer un peu plus cher pour un produit de qualité ? N'est-il pas normal de rémunérer les agriculteurs à un prix décent ? La consomm'action implique une évolution globale des pratiques, surtout pour les petits budgets. Concrètement il s'agit de diminuer l'achat de certains produits comme les produits pré-cuisinés, la viande, les produits « de plaisir » non indispensables... Tout est dans le compromis entre qualité et abondance. D'autre part, ne cherchons pas constamment à réduire la part de notre budget consacrée à l'alimentation qui est la base fondamentale.

La priorité doit être le plus possible mise sur une alimentation saine, raisonnée, et s'il le faut au détriment d'une consommation excessive de biens superflus, de loisirs...

VOICI QUELQUES ACTIONS À METTRE EN OEUVRE POUR RAISONNER SA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

➧ CHOISIR SON AGRICULTURE

Les systèmes agricoles modernes reposent sur l'utilisation de manière excessive :
• d'**engrais** qui conduisent à l'appauvrissement et à l'érosion des sols, à la pollution des rivières, des nappes phréatiques et à la destruction de certains écosystèmes.
• de **pesticides** qui contaminent eux aussi les eaux des rivières et des nappes phréatiques, ainsi que les organismes vivants, tout au long de la chaîne alimentaire, du plancton à l'ours polaire en passant par la tomate. Ces molécules se retrouvent donc dans notre assiette, puis dans notre organisme, présentant de nombreux risques pour la santé humaine (cancer, atteinte des systèmes respiratoire, digestif, hormonal, neurologique, cardiovasculaire...).

C'est pourquoi il nous faut promouvoir une agriculture productive, mais respectueuse de la santé humaine et de l'environnement. Privilégions des produits labélisés qui s'engagent pour le respect de cette éthique.

Allez plus loin :
Guide des labels : www.mescoursespourlaplanete.com
Pesticides et santé : www.mdrgf.org/2sommpestos.html
Agriculture intensive et environnement :
www.les-renseignements-genereux.org/var/fichiers/bourguignon.pdf

➧ CONSOMMER DES PRODUITS DE SAISON

La consommation de produits agricoles en dehors de leur saison de culture engendre beaucoup plus de pollution que les produits consommés au fil des saisons.
D'autre part, un grand nombre des systèmes de culture concernés sont hors sol (sous serre) et intensif. voir « Choisir son agriculture »
Il est donc nécessaire de savoir apprécier les fruits et légumes pendant leur saison de culture. C'est un choix éthique, sanitaire, mais aussi gustatif ! Ces produits sont en effet bien meilleurs et souvent moins chers que les denrées produites hors saison.

Réadaptons-nous aux cycles naturels que l'homme a pendant si longtemps su respecter. Apprenons à connaître les saisons de culture et de garde des fruits et légumes que nous consommons. Essayons de choisir nos produits en fonction de la saison actuelle, et non uniquement en fonction de nos envies, les deux ne sont pas incompatibles.

Allez plus loin :
Calendrier détaillé :
www.mescoursespourlaplanete.com/saisonfruitsetlegumes.php
Trouver des commerçants bio, solidaires et équitables près de chez vous : www.lemarchecitoyen.net

➧ RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE

La consommation excessive de viande a de lourdes conséquences sur la planète et sur l'Humanité :
• Alors que plus d'un milliard de personnes souffrent de la faim, le bétail mondial consomme à lui seul une quantité de nourriture équivalente aux besoins caloriques de 8,7 milliards d'humains, soit plus que la population totale de la planète !
• La conversion des forêts en terres agraires, la fabrication et le transport de fertilisants, la production de GES par les animaux (méthane) font de l'élevage intensif la principale cause du réchauffement climatique. L'élevage produit plus de GES que l'ensemble des transports !
• La contamination des nappes phréatiques et des rivières et l'épuisement des ressources entraînent une baisse considérable de la biodiversité par la déstructuration des écosystèmes.
• La production de viande est également grande consommatrice d'eau. Alors qu'elle tend à se faire rare, il faut plus de 13 000 L. d'eau pour produire 1 kg. de viande de bœuf !
• Une consommation excessive de viande augmente fortement les risques de maladies cardio-vasculaires, de certains cancers, d'obésité...

Au regard de ces réalités, il est indispensable de diminuer notre consommation de viande, et notamment de viande rouge. Plus concrètement, préférez la volaille à la viande rouge, servez de plus petites portions de viande, mangez-en moins souvent et intégrez les menus végétariens.

Allez plus loin :
« Nourrir l'humanité » Bruno Parmentier
Répercussions de la consommation de viande sur la sécurité alimentaire et l'environnement : www.idrc.ca/fr/ev-30610-201-1-DO_TOPIC.html
Condition animale dans les élevages industriels : biogassendi.ifrance.com/animaux.htm

➧ ÉVITER LE SURPLUS D'EMBALLAGE, TRIER

Savez vous qu'en France la quantité de déchets a doublé les quarante dernières années ? Cette augmentation fulgurante a pour cause la croissance démographique, mais surtout l'évolution de nos modes de consommation. Hélas cela n'est pas sans conséquence sur notre environnement ! La production d'emballage ainsi que la gestion de sa fin de vie consomment des ressources naturelles non renouvelables et rejettent dans l'air une grande quantité de GES. Or on sait aujourd'hui que ces GES participent à l'accélération du réchauffement climatique et toutes ses conséquences désastreuses.

Privilégier les emballages simples et non individuels permet de réduire de façon considérable sa quantité de déchets. Il est également préférable de consommer des produits empaquetés dans des emballages recyclés, dont la production n'utilise que peu d'énergie (le papier recyclé consomme 7 fois moins d'énergie que le papier non recyclé). Recycler ses déchets correctement permet également de réduire la consommation de ressources naturelles car la même matière sera utilisée plusieurs fois.

Allez plus loin :
Tout savoir sur le tri et le recyclage : tri-recyclage.ecoemballages.fr/
Durée de vie des déchets :
essperans.fr/blog/wp-content/themes/default/0/Vie-dechets.htm
Le recyclage : www.somergie.fr/html/icidsmonde/recyclagedechets.htm

➧ CONSOMMER DES PRODUITS LOCAUX

Un fruit importé par avion consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison. Qui dit pétrole dit gaz à effet de serre (GES*) et réchauffement climatique. D'autre part il faut considérer la situation difficile dans laquelle se trouve l'agriculture française. En 20 ans, le nombre d'agriculteurs est passé de 30% à 3% de la population nationale. Consommer local est une forme efficace de soutien aux producteurs. En privilégiant les agriculteurs locaux, nous préservons les paysages et la biodiversité, nous maintenons une dynamique sociale et une activité économique. Il n'y a pas de pays sans paysans, soutenir les producteurs locaux c'est faire vivre son territoire et la société qui l'occupe.

Il est donc important de privilégier les circuits courts, comme les marchés de producteurs locaux, ou encore les Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) qui se développent et deviennent de plus en plus accessibles.

Allez plus loin :
Le site des AMAP : alliancepec.free.fr/Webamap/
Les jardins de cocagne : www.reseaucocagne.asso.fr
Le Campanier (distribution de produits biologiques et locaux) :
www.lecampanier.com
Trouver des commerçants bio, solidaires et équitables près de chez vous : www.lemarchecitoyen.net

* GES : Gaz à effet de serre

MANUEL DU
CONSOMM'ACTEUR

METTONS
DU SENS DANS NOS
ASSIETTES !

CONTACT

manuelconsommaction@gmail.com

ALTAÏR

Promotion d'un développement rural respectueux de l'homme et de l'environnement dans les domaines de l'agriculture et de l'alimentation.

web : altair@isara.fr

mail : altair.isara.free.fr

réalisation graphique : Studio Bambam

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE