

« Que ton alimentation soit ta première médecine » proclamait Hippocrate. Pour notre santé et pour notre planète, il est important de repenser l'alimentation. Finalement, la solution n'est-elle pas d'abord dans l'assiette ?

Document 1 – « Le goût des saisons »

Chaque saison répond à un besoin du corps humain. En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments et de vitamines C. Tant mieux, c'est la saison des légumes riches en minéraux (poireaux, choux, épinards) et des agrumes pleins de vitamine C (mandarines, pamplemousses, clémentines). En été, avec la chaleur, notre organisme demande plus d'eau : tous les fruits et légumes de la saison en sont gorgés (melons, tomates, courgettes...)

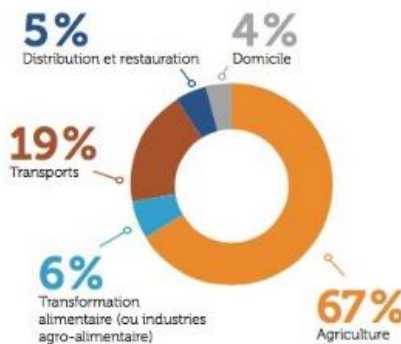
Source : [Greenpeace](#)

Mais pourquoi trouve-t-on toute sorte de fruits et légumes toute l'année, comme des tomates en plein hiver ? Parce qu'ils viennent d'autres pays où c'est la saison (on dit qu'ils sont **importés** par bateau, train ou camion) ou bien parce qu'ils ont été cultivés en France (en Bretagne par exemple) sous **serre** : c'est un grand abri transparent, parfois chauffé. Mais ce n'est pas bon pour l'environnement. Un kilo de tomates produites sous serre chauffée consomme six fois plus d'énergie qu'un kilo de tomates produites sous serre non chauffée. Et un fruit importé par avion, par exemple, consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit là où il est consommé. Il vaut donc mieux consommer des **fruits et légumes de saison locaux**, c'est-à-dire de chez nous : ils sont meilleurs parce qu'on les récolte lorsqu'ils sont mûrs, ils sont souvent moins chers et ils permettent de respecter l'environnement.

Source : [Libération](#)

EMPREINTE CARBONE

> Au total : Les émissions de gaz à effet de serre issues de l'alimentation des ménages en France s'élèvent à 163 Millions de tonnes équivalent CO₂, soit **1/4 de l'empreinte carbone des ménages en France** (en 2012).



Une étendue de serres en Andalousie, dans le sud de l'Espagne. Photo de Yann Arthus-Bertrand.

Document 2. L'empreinte carbone de l'alimentation des Français © ADEME

Questions – Documents 1 & 2 :

1. En quoi consistent la saisonnalité et la localité ?
2. Vrai ou Faux ? Un légume importé pollue plus qu'un légume cultivé près de chez nous.
3. Que représente le graphique du document 2 ?
4. Avec tes mots et à l'aide des documents, explique pourquoi il n'est pas préférable de manger des tomates en hiver.

Document 3 – « Lutter contre le gaspillage alimentaire »

Chaque année dans le monde, environ 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont perdues ou gaspillées. Soit près d'un tiers de toute la nourriture produite qui n'est finalement pas consommée. Cela veut dire que chaque fois que deux pommes sont mangées, une pomme est gaspillée [...]. Produire de la nourriture utilise de l'énergie et émet des gaz à effet de serre. 3,6 gigatonnes de gaz à effet de serre sont émises chaque année par la production, le traitement, le stockage et le transport de la nourriture qui est ensuite jetée [...]. Faire les courses de nourriture et préparer les repas, préparer la nourriture pour la vente, demande encore plus de ressources. Si vous jetez de la nourriture, tout le travail consacré à la culture, à la préparation et au transport des produits alimentaires est gaspillé aussi. Et puis, jeter de la nourriture crée des déchets dont il faut s'occuper [...]. Gaspiller de la nourriture signifie gaspiller de l'énergie, de la terre et de l'eau. Si nous évitons tous de gaspiller des aliments, cela contribuerait à réduire le nombre de personnes souffrant de la faim dans le monde, à protéger l'habitat naturel des animaux et la biodiversité, et à ralentir le rythme du changement climatique.

Source : [FAO](#)

Questions – Documents 3 & 4 :

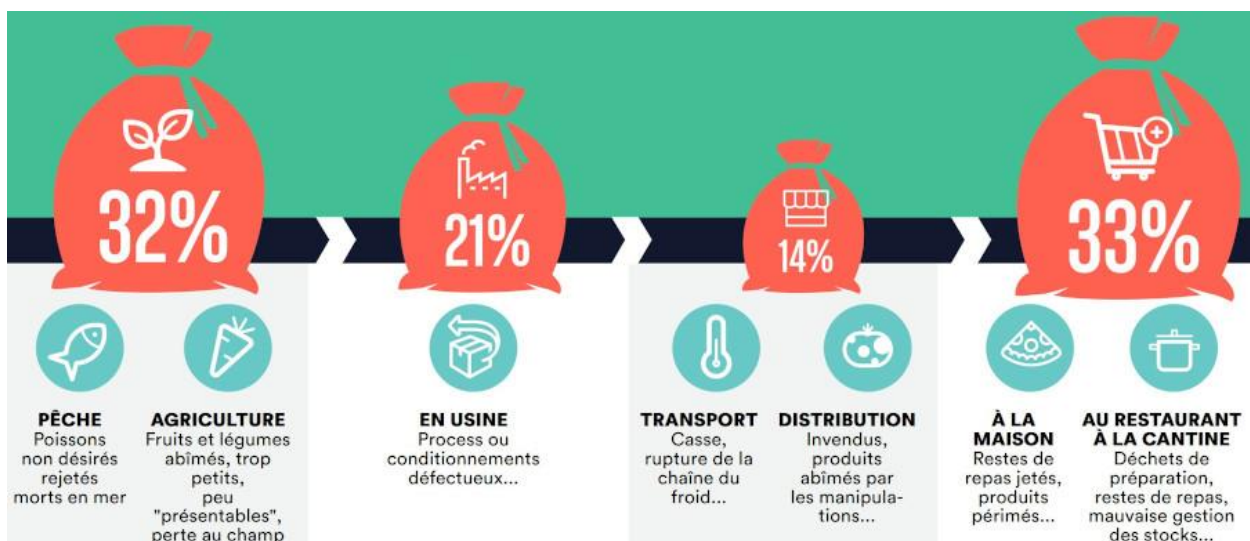
- À quels moments le gaspillage alimentaire intervient-il et pourquoi (doc.4) ?
- Avec tes mots, explique le lien entre gaspillage alimentaire, énergie et changement climatique.
- Imagine des solutions pour lutter efficacement contre le gaspillage alimentaire.
- Que révèle le graphique ci-contre ?

Empreinte carbone en kg CO₂e par kg d'aliment (source : ADEME)



Synthèse

Qu'est-ce qu'une alimentation durable, selon toi ?
(environ 20 lignes)



Document 4. Le gaspillage alimentaire à chaque étape © ADEME

SOLUTION

Questions – Documents 1 & 2 :

5. **La saisonnalité** pour les fruits et les légumes consiste à respecter son cycle de vie. On les fait pousser dans des conditions naturelles et on les récolte à leur maturité (c'est-à-dire quand ils se sont pleinement développés). Cela nécessite de suivre un calendrier car tous les fruits et les légumes ne demandent pas les mêmes conditions météo...
La localité désigne la production qui se trouve près de chez nous. On dit qu'un aliment est produit localement quand le transport entre le champ et le lieu de vente ne dépasse pas 150km. Cela permet de cueillir les aliments à leur maturité et de ne pas y ajouter des conservateurs pour qu'ils ne s'abîment pas pendant la durée du trajet.
6. Vrai et faux. Cela dépend de la provenance du légume importé, du respect ou non de la saison pour le légume produit localement. Une tomate produite en hiver en Bretagne (sous serre chauffée) polluera plus que sa cousine espagnole cultivée en pleine terre en été. En revanche, un légume local ET de saison sera meilleur pour la planète qu'un légume importé d'Amérique du Sud.
7. Le graphique du document 2 représente la pollution due à l'alimentation selon les différents secteurs : l'agriculture est la principale source d'émissions de **gaz à effet de serre**, suivie par les transports des aliments.
8. Pour obtenir des tomates, en hiver en France, il va falloir recréer les conditions météo de l'été en plein hiver. Cela signifie chauffer des serres pour avoir des températures élevées (ce qui veut dire de l'énergie en plus), cela signifie aussi éclairer plus longtemps car les jours sont plus courts (ce qui veut dire de l'énergie en plus). Utiliser de l'énergie, ça pollue. L'électricité pour la lumière, le gaz naturel pour le chauffage, rejettent des gaz à effet de serre qui réchauffent la planète. **Conclusion** : plus d'énergie, plus de pollution, les fruits et légumes hors-saison on évite.

Questions – Documents 3 & 4 :

9. Le gaspillage alimentaire n'intervient pas qu'à la maison, même si cela représente 30kg par an et par personne (produits périmés, restes non consommés...). Il commence dès la récolte et de la pêche (poissons morts retenus dans les filets mais qu'on ne voulait pas pêcher, fruits ou légumes trop petits ou abîmés pour la vente...), ce qui représente 1/3 du gaspillage alimentaire. Il y a également les passages en usines agroalimentaires et dans les transports que le gaspillage survient. Les supermarchés (désignés comme la distribution dans le document 4) participent à ce gaspillage en jetant les invendus, en abîmant certains aliments par manipulations (boîte ouverte, cabossé...).
10. Produire de la nourriture demande de l'énergie : du pétrole pour les transports de marchandises ou les tracteurs, de l'électricité à chaque étape produite par différentes sources d'énergie... Les énergies utilisées émettent des gaz à effet de serre (le pétrole en rejette beaucoup plus que le nucléaire, par exemple) ce qui participe au réchauffement climatique. Ainsi, gaspiller de la nourriture, c'est gaspiller de l'énergie (alors que les ressources fossiles diminuent), et c'est rejeter inutilement du CO₂ dans l'atmosphère. En réduisant le gaspillage alimentaire, on réduirait la production et donc moins d'énergie nécessaire et moins de CO₂ libéré.
11. Cuisiner les fruits un peu abîmés en compote, distribuer les invendus des grandes surfaces à des personnes dans le besoin, faire une liste de courses pour n'acheter que le strict nécessaire, ne pas avoir peur des « légumes moches », composter les épluchures à la maison ou à l'école... Il existe plein de solutions pour réduire le gaspillage alimentaire.
12. Le graphique montre l'empreinte carbone liée à la production d'aliments d'origine animale et végétale. Il révèle notamment que les légumineuses rejettent moins de CO₂ que les différentes viandes. Les légumineuses peuvent subvenir à nos besoins en protéines tout autant que la viande et pour un impact sur la planète beaucoup plus faible.

Synthèse – pistes de réflexion

Une alimentation durable : Respecter les saisons, privilégier la localité (voire les circuits-courts pour éviter les intermédiaires entre l'agriculteur et le consommateur : les AMAP sont des exemples), une alimentation moins dense pour éviter le gaspillage et/ou envisager une meilleure répartition de la nourriture entre tous, privilégier le bio pour préserver les sols et la biodiversité, réduire la consommation de viande au profit d'aliments d'origine végétale. Une alimentation durable prend soin de la planète...