

# ACHETEZ LOCAL ET DE SAISON



Particuliers • Bureau vert



L'alimentation, comme toute activité humaine, a un impact sur l'environnement. Collectivement ou individuellement, commencez par réduire votre empreinte carbone en modifiant vos choix quotidiens, qui vous permettront de vous tourner vers une alimentation plus saine, plus gustative, plus durable et plus respectueuse de la biodiversité.

Consommez local, afin de réduire les émissions dues aux transports, soutenir l'économie locale et privilégier des produits de saison.

## JE PASSE À L'ACTION

EN FRANCE,

**1360** KM PAR PERSONNE PAR AN

SONT PARCOURUS POUR LES ACHATS ALIMENTAIRES (81%) ET LA RESTAURATION HORS DOMICILE (19%)

ILS INDUISENT L'ÉMISSION DE

**8,5** MtCO<sub>2</sub> PAR LES MÉNAGES

SOURCE : IDDRI

MANGER BIO, LOCAL ET DE SAISON PERMET D'ÉCONOMISER

**80** KG DE CO<sub>2</sub> PAR PERSONNE ET PAR AN

SOURCE : ECOCONSO



### Achetez local et de saison

- **Transporter** les aliments venant de loin **consomme de l'énergie**. Le transport des marchandises est responsable de 14% des émissions de gaz à effet de serre de l'alimentation. Par exemple : 1 kg de tomates bio et locales produit l'équivalent de **0,202 kg éqCO<sub>2</sub>** ; si les tomates sont produites en Espagne et arrivent en camion, on monte à **0,356 kg éqCO<sub>2</sub>** (0,202 pour la production + 0,154 pour le transport par camion).
- Dans une étude publiée en juin 2022 par **Nature food**, basée sur l'analyse de 74 pays et régions, et 37 types d'aliments différents, les scientifiques constatent que **les pays les plus riches représentent 46 % des émissions dues aux kilomètres parcourus par les aliments**, alors qu'ils ne représentent que 12,5 % de la population mondiale. Les fruits et légumes sont ceux qui produisent le plus d'émissions dues aux kilomètres alimentaires, car ils doivent souvent être réfrigérés et les consommateurs exigent des aliments hors saison.
- **Cultiver hors saison implique d'utiliser des serres**, qu'il faut éventuellement **chauffer** en utilisant des combustibles fossiles. La tomate produite hors saison (c'est à dire entre décembre et mai) va émettre  $0,202 + 2,449 = 2,65$  **kg éq CO<sub>2</sub>/kg** de tomate.

## JE PASSE À L'ACTION

- En consommant local et de saison, nous pouvons **réduire notre impact sur l'environnement et améliorer la qualité gustative des fruits et légumes** que nous mangeons.
- Pour vous repérer, consultez **un calendrier des fruits et légumes de saison**. Attention, les légumes « primeurs » sont parfois des légumes vendus tellement tôt qu'ils ont forcément dû pousser sous serre chauffée. Évitez les produits hors saison. Par exemple, les fraises, courgettes et tomates en hiver. Ils sont souvent plus chers, ont plus d'impact sur le climat et moins de goût. Évitez les produits non locaux, en particulier les légumes et fruits exotiques venant d'autres continents.
- Vente directe à la ferme et sur les marchés, points de vente collectifs, paniers, AMAP, vente en tournée ou à domicile, commerces de proximité, vente sur Internet : les circuits courts alimentaires de proximité se diversifient.
- **Les circuits courts alimentaires de proximité répondent à des attentes sur les plans économique et social** que ce soit pour le **producteur** (sécurisation de son modèle économique, reconnaissance du métier), le **consommateur** (« juste prix », qualité, quête de sens) et le territoire (création d'emplois locaux, économie sociale et solidaire, lien social).
- Dans son **dernier avis sur l'alimentation de proximité**, l'Agence de la transition écologique en France rappelle que lorsque **les modes de production, de transport et de conservation du produit sont optimisés et sous certaines conditions** (culture de fruits et légumes de saison, moyens de transport adaptés...), ces circuits de proximité représentent un « **potentiel intéressant en termes de réduction des émissions de gaz à effet de serre** ».
- L'achat en vente directe permet par ailleurs **la mise en avant des produits présentant parfois des défauts esthétiques ; ce qui induit moins de déchets**.
- La réduction de la distance entre producteurs et consommateurs permet quant à elle **de réduire les emballages des produits**.
- Ces circuits courts participent également à la recherche d'une certaine **résilience alimentaire**.



# JE M'INFORME

## Pour aller plus loin

**8 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre proviennent des déchets alimentaires.**

Chaque année à travers le monde, **1,3 milliard de tonnes d'aliments, soit un tiers de la production alimentaire mondiale, finissent à la poubelle sans avoir été consommés**, selon les chiffres de la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations).

**Les consommateurs seraient responsables de 30 à 70% des pertes de nourriture.**

Prendre conscience de sa surconsommation et apprendre à lutter contre le gaspillage alimentaire est un 1<sup>er</sup> pas vers le changement.

**Opter pour des courses responsables, c'est aussi :**

- manger moins, mais mieux,
- cuisiner avec des restes issus de ses précédents repas,
- éviter de faire ses courses le ventre vide, pour ne pas être guidé par la faim,
- planifier ses menus pour la semaine,
- préparer une liste de course,
- optimiser chaque achat en cherchant des recettes "Zéro Déchet",
- acheter en vrac, afin de quantifier ses aliments et réduire ses déchets,
- consommer, dans la mesure du possible, des produits issus de l'agriculture biologique,
- réduire sa consommation de viande en la remplaçant autant que possible par des protéines d'origine végétale,
- ranger les produits par date de péremption.

## Le saviez-vous ?

### FRANCE

En France, **la part des fruits et légumes importés dépasse 40 % pour certains produits** tels que les tomates, les concombres, les pêches / nectarines et le raisin de table (hors agrumes et bananes non produits en métropole). Ils constituent un des principaux postes de transport de denrées alimentaires, juste après l'alimentation animale.

### MONACO

**La Société Monégasque de Restauration** prévoit **40% de produits de saison bio et ou locaux pour les cantines scolaires.**

Les produits locaux et de saison se trouvent aussi bien dans les **ventes directes à la ferme**, qu'au **supermarché** ou en **magasins spécialisés** (Biocoop, Bio To be, Organic Shop, Ajoya...).