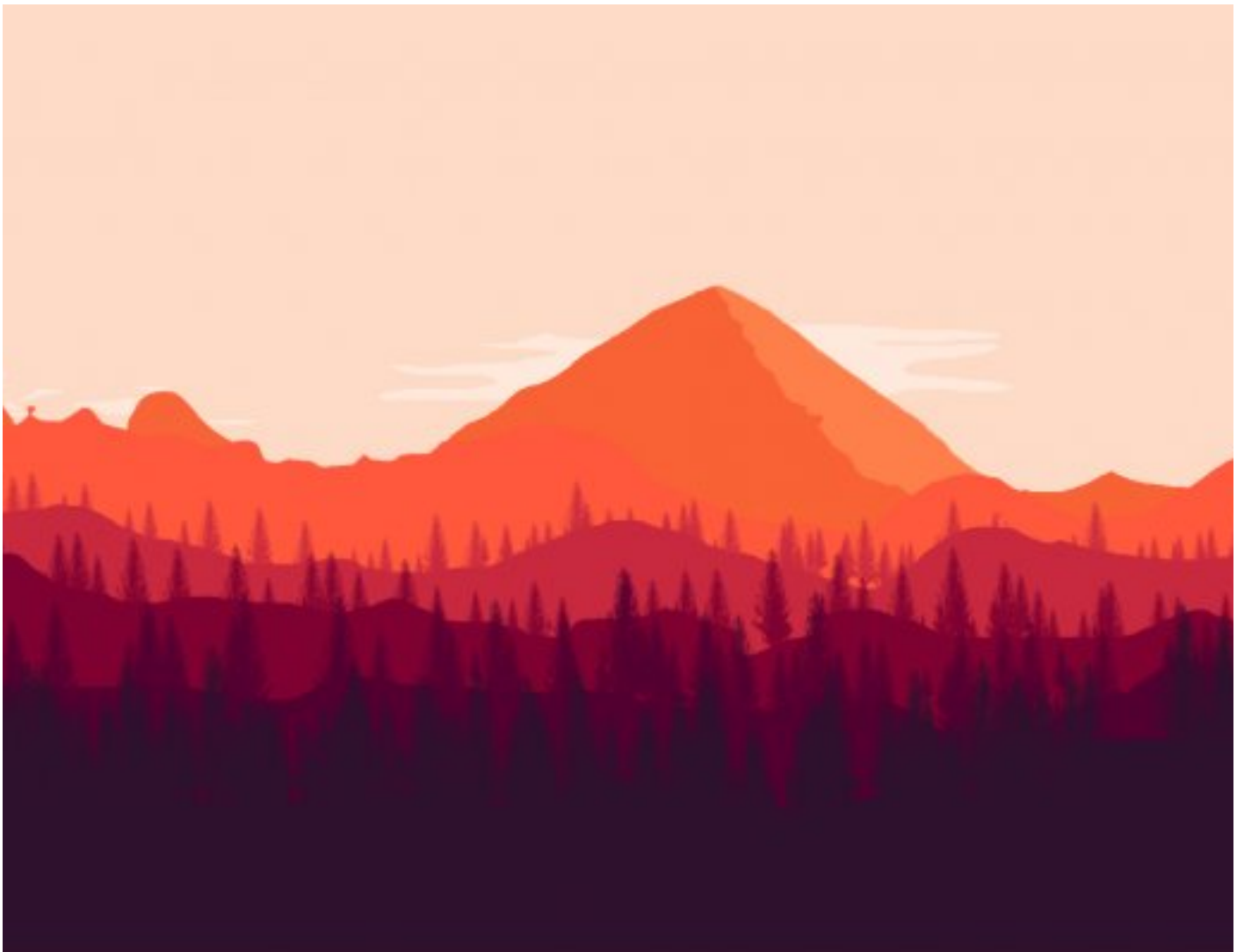


LE JOURNAL ÉCOLO



LE JOURNAL D'INFORMATION HEBDOMADAIRE DES ÉCO-DÉLÉGUÉS

MAI 2021. NUMÉRO 6



La Une: cuisiner pour
le climat: la viande

Les **actions**
de la
semaine



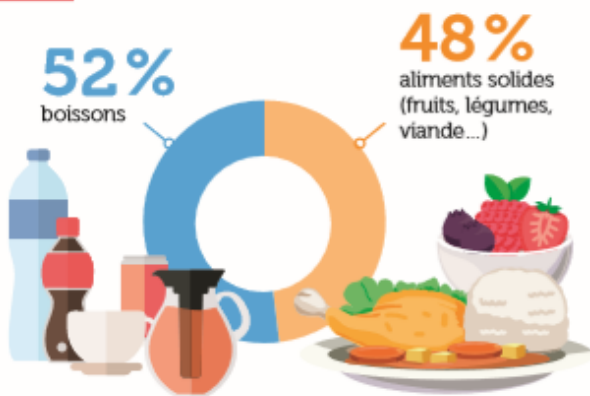
LA UNE: CUSINER POUR LE CLIMAT

PARTIE 1 : LA VIANDE

Saviez-vous que notre alimentation possède une empreinte carbone ? Et oui, nos habitudes et régimes alimentaires sont sources d'émissions de gaz à effet de serre. En effet, produire un litre de lait, élever une vache ou faire pousser une carotte nécessite de l'énergie, de l'eau et des surfaces agricoles. Quelle est l'empreinte carbone de notre alimentation ? Comment la réduire ?

Le point sur notre alimentation

Notre consommation alimentaire



Pourcentages sur l'assiette alimentaire



- > Les aliments sont de plus en plus consommés sous forme transformés.
- > La consommation de produits de restauration rapide est également en augmentation ces dernières années (pizzas, burgers, sandwich...).

POURQUOI CELA POLLUE ?

Selon les données de Greenpeace, les émissions de CO₂ liées à l'alimentation se répartissent comme suit :

30,0 % Viande | 29,1 % Produits laitiers | 28,2 % Céréales | 10,6 % Boissons | 2,6 % Autres | 0,5 % Oeufs

L'impact environnemental de notre alimentation

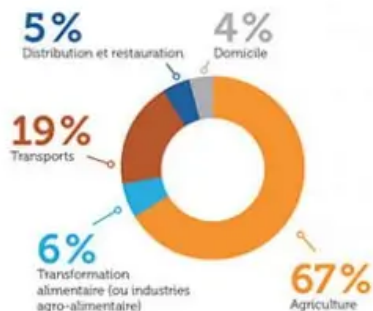
EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

> Au total :
La consommation globale d'énergie liée à l'alimentation est de
367 TWh
soit l'équivalent de 23% de l'énergie finale consommée par les français.



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).



Le bilan carbone des aliments s'explique par plusieurs facteurs :

- l'**importation des produits alimentaires** au détriment de produits locaux
- la **transformation des aliments**
 - l'utilisation d'**emballages**
 - l'utilisation de **pesticides et de beaucoup d'eau** pour les terres agricoles.



L'ÉLEVAGE INTENSIF

Selon l'ONG Greenpeace, « Aujourd'hui, à l'échelle mondiale, l'élevage représente 14,5% des émissions de gaz à effet de serre ». En effet, un français consomme environ 89 kilogrammes de viandes par an. C'est deux fois plus que nos grands-parents.



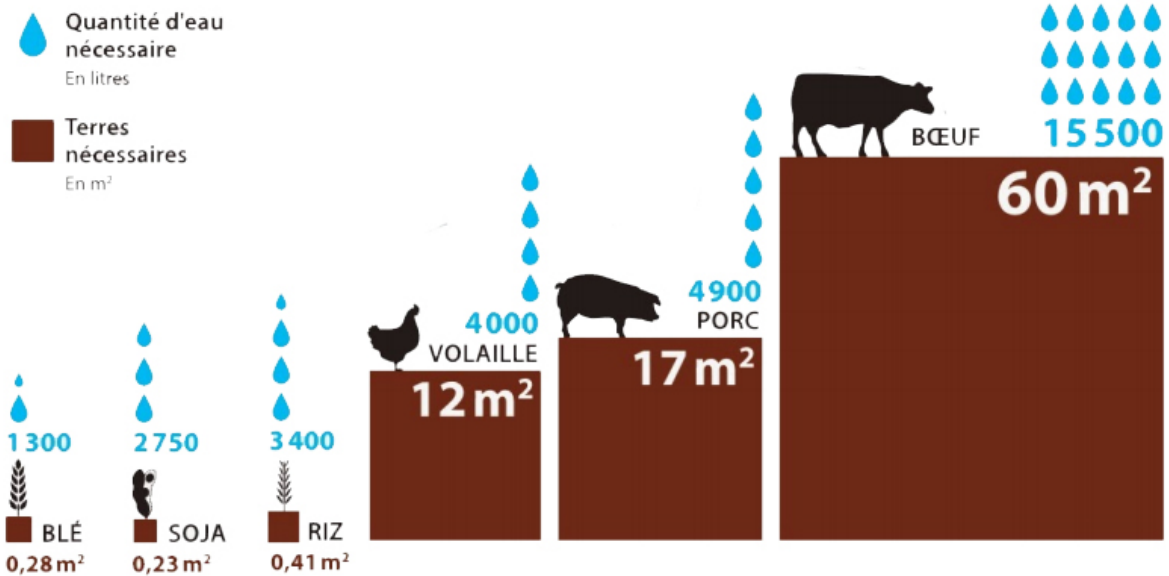
Chaque année, **65 milliards d'animaux sont abattus** pour la consommation. Les animaux vivent dans des conditions

atroces:

- vivent dans le noir,
- sont entassés,
- sont maltraités,
- ont leur donne des hormones de croissance et des antibiotiques,
- ne sortent jamais

La production d'**1 kilos de bœuf** consomme beaucoup d'énergie. En effet, il nécessite **15 500 L** d'eau. Cette eau est utilisée pour arroser les terres agricoles nécessaires à la production de nourriture (blé, soja, maïs) destinée aux bovins. D'autres facteurs sont aussi source de pollution comme la déforestation, le fumier, la digestion des animaux et les engrais.

POUR LA PRODUCTION D'UN KILO



Plus l'animal est gros plus il pollue !

La solution pour réduire notre impact carbone est de consommer moins de viande et de remplacer les protéines par des végétaux (légumineuses).

Équivalence en quantité de protéines



LES ACTIONS DE LA SEMAINE

La vidéo: Je regarde
*L'impact de la viande sur
l'environnement expliqué en 4
minutes.*



<https://www.youtube.com/watch?v=nVydgG2DFU0>



Tofu, lentilles, quinoa : les alternatives à la viande sont nombreuses

Quand on pense à remplacer le steak qui trône bien trop souvent dans nos assiettes par un autre aliment riche en protéines, on pense immédiatement au tofu.

Le site: Je découvre les alternatives à la viande.

<https://www.greenpeace.fr/tofu-lentilles-amandes-quinoa-les-alternatives-a-la-viande-sont-nombreuses/>

La recette: Je fais mon burger fait-maison sans viande

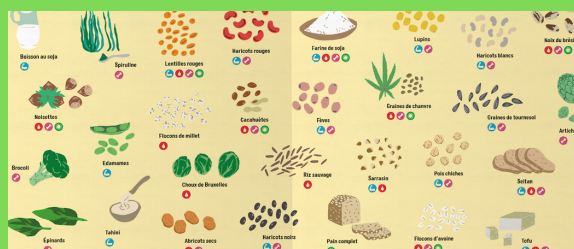


Recette du burger végétal aux haricots rouges

Cette recette de burger tout végétal est super simple à faire, créative, et bien rassasiante ! On réalise des steaks végétaliens à base de haricots rouges.

<https://www.hervecuisine.com/recette/recette-burger-vegan/#>

Le guide: Je m'informe et lis le petit guide de l'alimentation végétale.



https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2018/10/PlantAtlas_Refonte_Poster.pdf?_ga=2.177002853.1154998536.1621158992-363163378.1621158992