

défis verts

défi n°1

je choisis mes aliments !

POURQUOI CE DÉFI ?

Tout simplement parce que certains **choix alimentaires** peuvent générer autant d'émissions de gaz à effet de serre que l'industrie du transport ! Adopter des **habitudes alimentaires** respectueuses de l'environnement, c'est avoir pris conscience de cet impact.

Consommer de saison, c'est manger des fruits et légumes certes plus savoureux, mais c'est surtout garantir à notre organisme un apport nutritionnel adapté à la saison. En effet, melons et pastèques hydratent en été, tandis que poireaux, choux et épinards enrichissent notre organisme en minéraux durant l'hiver. Les fruits et légumes hors saison nécessitent des conditions particulières qui abîment nos sols et détruisent la biodiversité : cultures industrielles avec pesticides, antigels, cultures sous serres souvent chauffées...

Réduire sa consommation de viande, plus particulièrement bovine, et consommer local est le meilleur moyen de limiter les émissions de gaz à effet de serre. Outre leur bilan carbone considérable, fruits et légumes importés par bateau, avion ou camion, sont recouverts de produits chimiques pour leur éviter de mûrir trop vite et pour garantir leur conservation durant tout le trajet. De plus, la plupart des produits frais importés sont (sur)emballés pour être protégés des aléas des longs trajets, alors que les produits locaux peuvent être achetés directement chez le paysan, sur le marché ou en épicerie. Et moins d'emballage, c'est moins de déchets.

Et si possible consommer du bio français, pour protéger la biodiversité car les pesticides affectent tous les organismes et leur environnement. Ainsi, des espèces essentielles à la vie de nos écosystèmes sont en danger. Par exemple, le déclin des abeilles (dont le taux de mortalité est de 20% en Europe) entraîne un défaut grave de pollinisation mettant en danger nos récoltes. Choisir des aliments bio, c'est aussi préserver les nappes phréatiques en ces temps où l'on connaît des pénuries. Enfin, c'est protéger notre santé et celle des agriculteurs.

> place aux défis !!

À vous de jouer !

défi 1

Je réduis ma consommation de viande.

défi 2

Je consulte le guide des fruits et légumes de saison sur :
<https://agriculture.gouv.fr/> / Rubrique « Consommer frais et local ».

défi 3

Je vérifie la provenance des fruits et légumes et j'achète le plus local possible.
(<https://www.coeurentre2mers.com/produits-alimentaires-locaux>)