

# Quel est le problème avec mon steak-frites ?

## Environnement et alimentation, une équation complexe

### LE PROBLÈME EN CHIFFRES :

**60**

Une mangue importée par avion aura causé 60 fois plus d'émission de gaz à effet de serre qu'une pomme française

### 1 repas complet

C'est en moyenne ce que jette à la poubelle un Français chaque semaine.

**80%**

De la déforestation dans le monde est liée à la production de viande

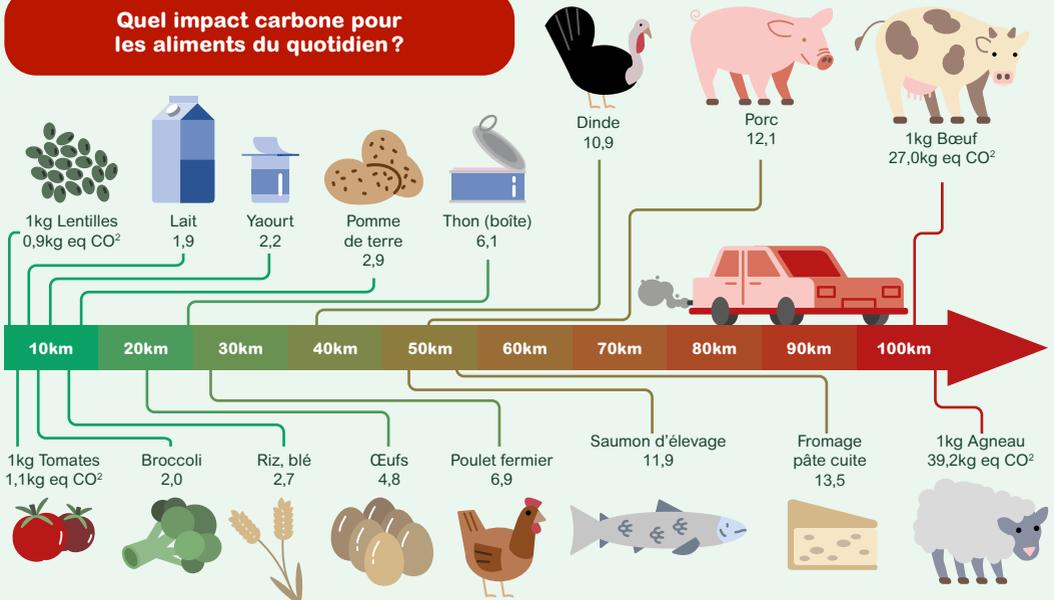
**30%**

Des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont dues au secteur alimentaire

**Notre alimentation est importante... Mais aussi souvent très polluante!**

**En cause:**  
notre consommation de protéines animales, l'importation de nourriture, les modes de production et le gaspillage.

### Quel impact carbone pour les aliments du quotidien ?



## Un repas sans viande à la cantine, est-ce que ça change vraiment quelque chose ?

Oui, car la viande est l'un des aliments les plus polluants (avec un carton rouge pour le boeuf et le mouton)  
Remplacer la viande par un plat de légumes ou légumineuses (haricots, lentilles...) peut diviser par 30 l'impact environnemental d'une assiette.

**Une bonne raison pour proposer un « lundi veggie » sur les tournages (voir sur [afsi.eu](http://afsi.eu)).**

## Votre santé vous dit merci !

Manger moins de viande **est bénéfique pour la santé** : l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) déconseille de manger plus de **500g de viande par semaine** (hors volaille), et **25g par jour de charcuterie**, pour limiter les risques de cancers et de problèmes cardiaques.

Elle encourage au contraire la consommation de **légumineuses, légumes et poissons** dont les poissons gras (maquereaux, sardines...).

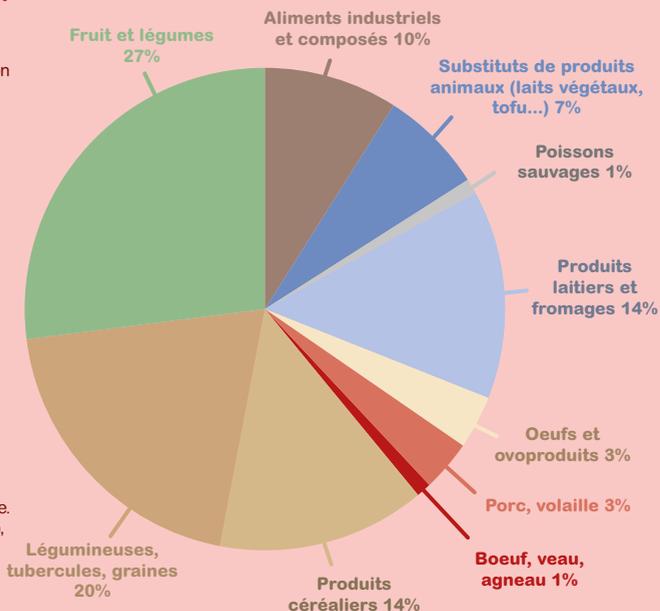
## Quel régime alimentaire idéal pour répondre à nos besoins et ceux de la planète ?

Le WWF, avec les données de l'ADEME et de l'ANSES, a proposé une alimentation saine, qui limiterait le réchauffement climatique et éviterait l'épuisement des ressources de nourriture.

**Un tel régime « flexitarien » nous incite à manger :**

- 3 fois moins de boeuf et de veau qu'aujourd'hui
- 2 fois moins de poisson sauvage
- 3 fois moins de produits transformés, industriels, gras, salés et sucrés
- Plus de fruits et légumes
- Plus de légumineuses (haricots, pois, lentilles...)
- Plus de céréales, surtout les farines complètes

Ce régime représenterait un budget 20% moins cher que notre alimentation actuelle. De quoi renforcer la part des aliments bio, locaux et de saison.



**Une bonne affaire pour nous, pour la planète... et pour notre porte-monnaie !**

**Pour aller plus loin :**

Site du WWF : « Vers une alimentation bas carbone, saine et abordable »

Site de l'ANSES : [anses.fr](http://anses.fr)

Site de Jean-Marc Jancovici, enseignant,

conférencier : [jancovici.com](http://jancovici.com)

Plus d'informations sur [afsi.eu](http://afsi.eu)