

# Kit Junior

## Fiche éco-gestes - Alimentation

### Je privilégie les fruits et légumes de saison

Manger des fruits et légumes est essentiel pour ta santé, mais si tu manges des fruits et légumes qui ne sont pas de saison, cela peut dégrader la santé de notre planète en même temps ! En effet, si un fruit ou légume est cultivé hors saison, cela signifie qu'il a été cultivé sous serre. Dans ce cas il faut souvent utiliser des produits chimiques pour les aider à pousser correctement et beaucoup d'énergie pour chauffer la serre. Il est également possible que le fruit ou légume qui n'est pas de saison en France vienne de très loin par avion, bateau ou bien camion et cela pollue ! Quand tu as le choix, essaye donc plutôt de manger des fruits et légumes de saison et locaux si possible.

- Produire un kilo de tomate en saison émet 0,3 kg de CO<sub>2</sub> alors qu'un kilo de tomate produit sous serre chauffée hors saison émet 2,2 kg de CO<sub>2</sub>, soit 7 fois plus de Gaz à Effet de Serre <sup>(1)</sup>

### Je diminue ma consommation de viande

Le savais-tu ? Un repas sans viande émet 4 fois moins de Gaz à effet de Serre en moyenne qu'un repas avec de la viande. L'alimentation est l'une des principales sources de pollution de nos activités du quotidien. Pour nourrir tous les animaux destinés à être mangés (chaque année, 60 milliards d'animaux sont tués dans le monde pour notre consommation), il nous faut cultiver toujours plus de végétaux et de céréales : pour produire 1 kg de viande, il faut 7 kg de céréales et pour cultiver autant de céréales, il faut plus de terres agricoles souvent gagnées sur les forêts, et notamment sur la forêt amazonienne, qui est réduite chaque année. Ces cultures utilisent d'importantes quantités d'engrais chimiques qui polluent, et exigent beaucoup d'eau .

Une manière efficace de réduire l'impact de ton alimentation est de réduire ta consommation de viande qui émet beaucoup de Gaz à Effet de Serre. Tu peux par exemple en consommer moins mais de meilleure qualité. Si tu aimes trop la viande pour diminuer ta consommation, tu peux privilégier la viande blanche à la viande rouge : la production d'un kilo de poulet émet 4 fois moins de Gaz à Effet de Serre qu'un kilo de bœuf !

- Choisir un repas sans viande par semaine permet d'éviter d'émettre 79,6 kg de CO<sub>2</sub> par an, c'est donc 20 fois plus efficace que le fait de finir ses assiettes par exemple.<sup>(4)</sup>
- Pour aller plus loin, si tu manges de la viande à chaque repas et que tu décides de n'en manger qu'un repas sur deux, cela te permettrait d'économiser 557 kg de CO<sub>2</sub> par an, soit l'équivalent des émissions de Gaz à Effet de Serre émises par lors d'un trajet de 2000 km en voiture !