

Alimentation durable



Qu'est-ce que c'est ?

L'alimentation durable respecte les 3 critères suivants :

- **environnementaux** : elle consiste à utiliser des aliments issus de modes de productions agricoles dites «durables» telles que l'agriculture biologique ou intégrée. Elles permettent de respecter les saisonnalités, de minimiser les transports et de réduire les déchets ;
- **éthiques** : c'est une alimentation provenant, soit du commerce équitable qui garantit une rémunération et des conditions de travail décentes aux pays en voie de développement, soit d'une agriculture rurale (circuits courts) ;
- **de santé** : c'est une alimentation saine, de qualité et équilibrée qui respecte la pyramide alimentaire et les contraintes nutritionnelles.

En résumé, l'alimentation durable est une alimentation saine, écologique et «équitable».



Quelques trucs pour consommer durable au quotidien

- ✓ Consommer des produits frais, privilégier les produits locaux, de saison, des fruits et légumes que vous avez conservés.
- ✓ Diminuer sa consommation de viande et alterner viande rouge, viande blanche et protéines végétales. Un adulte n'a, en fait, besoin que de 100 à 150 g de viande, volaille, poisson ou œufs par jour.
- ✓ Privilégier des aliments en vrac, peu emballés ou conditionnés dans des matériaux recyclables.
- ✓ Penser à accommoder les restes des repas. Utiliser toutes les parties des aliments, les épluchures de fruits et de légumes, les fanes, les graines et les pépins (voir fiches déchets alimentaires).
- ✓ Choisir des aliments issus des circuits courts ou du commerce équitable.

GAC, GAS et GASAP, sont différentes façons de consommer en circuits courts. Ce thème sera développé dans une fiche future.

**Privilégiez les produits locaux,
respectez les saisons
et variez votre alimentation**

La pêche durable

Une pêche durable respecte un ensemble de bonnes pratiques pour maintenir ou accroître la production à long terme, sans mettre en péril la santé ou la fonction de la vie marine dans nos océans. Cela vise à atténuer la surpêche, les prises accessoires et la destruction des fonds.

Dans ce cadre, la FAO (Food and Agriculture Organization), l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, a rédigé un «Code de conduite pour une pêche responsable», afin de conserver les ressources à long terme en évitant la surpêche et en réduisant la pauvreté des communautés de pêcheurs.

Comment reconnaître un poisson issu d'une pêche durable ?

L'éco-labellisation permet de reconnaître, dans les magasins, les produits durables de la mer. On distingue les labels MSC (pour la mer) et ASC (pour l'élevage).



L'élevage

En ce qui concerne les poissons d'élevage, il est préférable d'opter pour ceux issus de l'aquaculture ou de la pisciculture biologique afin d'éviter les problèmes de pollution du milieu par les déchets alimentaires et chimiques découlant de ces activités d'élevage, notamment les antibiotiques.

Un mode d'élevage biologique met en oeuvre des pratiques plus respectueuses du milieu aquatique : densité contrôlée, rations alimentaires adaptées, proscriptions des antibiotiques, etc.

Consommez du poisson issu de la production locale ou du littoral le plus proche et veillez aux périodes de pêche des poissons

Attention au gaspillage !

Certaines dates de péremption peuvent être dépassées. L'AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire) a publié une circulaire qui classe les aliments en quatre groupes, selon leur durée de conservation :

- ✓ **très longue** (sucre, café, pâtes sèches, riz, conserves ou surgelés). Ces produits peuvent être consommés jusqu'à un an ou plus après leur date de durabilité minimale ;
- ✓ **longue** (biscuits secs, céréales, chips, huiles, fromages à pâte dure,...). Denrées consommables jusqu'à deux mois après la date de durabilité minimale ;
- ✓ **limitée** (pain, fromages à pâte molle, biscuits fourrés ou mous, conserves de harengs ou de crustacés). Pour lesquels il vaut mieux respecter la date de durabilité minimale ;
- ✓ **courte** (viandes, poissons, pâtisseries, jus de fruits frais, œufs, yaourts, desserts lactés, légumes ou fruits coupés). Dans ce cas, l'AFSCA conseille de ne jamais dépasser la date de durabilité minimale.