



Semaine 1: *Et si on luttait contre le gaspillage alimentaire?*

Semaine 2: *Et si on consommait local et de saison?*



DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ ET DE SON ENVIRONNEMENT

Semaine 3: *Et si on réduisait notre consommation de viande?*

Semaine 4: *Et si on cuisinait?*



Scannez le QR ou allez sur le site du pôle santé



1

Devenir acteur de sa santé et de son environnement

POURQUOI LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE?

Gaspillage = prélèvements inutiles de ressources
naturelles: terres cultivables, eau, stockage,
conservation, emballage...

POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

- Prendre **conscience** de ce que l'on mange en pensant avant de jeter.
- **Penser** avant d'acheter.
- Cuisiner en **juste quantité**: éviter le gaspillage, et les grignotages.

Inégalités sociales

Pour la planète

- 3% de l'ensemble des émissions de gaz à effet de serre nationaux pourraient être évités: incinération des déchets, pesticides, engrais, transport.
- **impacts environnementaux multiples**: sols, air, biodiversité...
- La France gaspille chaque année **10 millions de tonnes de nourriture**.
- 40% du gaspillage alimentaire en France se produit au moment de la consommation: **dans les ménages**.

Données issues de l'ADEME 2022



POUR DES RAISONS ÉTHIQUES ET SOCIALES

- 37% des Français se déclarent en insécurité alimentaire en 2023. 11% en 2015.
- **Inégalités** entre surabondance gaspillée et pénurie endurée.
- En 2023, environ **733 millions** de personnes étaient **sous-alimentées**.

Données issues de l'UNICEF

Astuces

- Faire une liste avant de faire ses courses.
- Cuisiner les restes
- Vérifier les dates: DLC ≠ DDM
- Composter
- visiter les fins de marchés
- applications mobiles: Too Good To Go, Zéro gâchis, optimiam...



10 millions de tonnes
de nourriture est
gaspillée chaque
année en France

Conseils et informations
ICI

2

Devenir acteur de sa santé et de son environnement POURQUOI CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON?

POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

- Consommer des **vitamines** et **minéraux** dont le corps a besoin en fonction des **saisons**.
- **Limiter** les achats **industriels** riches en **sucres**, en **matières grasses**, et en **additifs**.



CIRCUITS COURTS

Pour la planète

- **Limiter le transport**: avion, bateau, camion...
- **Limiter les modes de conservation**: réfrigérateur, climatisation, pesticides, antigels...
- **Limiter les emballages**: carton, plastique..

Données issues de l'ADEME



Données de l'ADEME



POUR SOUTENIR LES PRODUCTEURS LOCAUX ET RÉDUIRE SES DÉPENSES

- **Soutenir** l'économie locale.
- Tisser un **lien** avec le producteur.
- **Limiter les achats industriels** plus coûteux.

Astuces



- Acheter au marché, dans une AMAP, cueillette directe: moins d'intermédiaire= moins de dépenses!
- Repérer les labels locaux:



- utiliser ses propres contenants réutilisables: sacs, boîtes...

Conseils et informations
ICI

3

Devenir acteur de sa santé et de son environnement

POURQUOI RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE?

POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

- Diminuer les **facteurs de risques cardiovasculaires**, de **diabète** de type II, et certains **cancers**.
- Favoriser la **digestion** en diversifiant les sources de protéines: **légumineuses**, noix, graines, tofu, poisson, œufs.
- Ne pas consommer plus de **100g** de viande par jour.

Données issues de l'OMS juillet 2023



Moins de déforestation

Pour la planète

- La production de viande rouge et de lait contribue à **55 % des émissions de gaz à effet de serre** de l'agriculture mondiale.
- Au niveau mondial: **30 % de la biodiversité** de la faune et de la flore ont été affectés par la déforestation liée à l'élevage.
- Produire **1 kg de bœuf** nécessite environ **15 000 litres d'eau**, contre environ **1 600** pour 1 kg de céréales.

Données issues de l'INRAE



MOINS DE GAZ À EFFET DE SERRE

Astuces

- Commencer par 1 ou 2 repas végétariens par semaine: exemple: le « lundi sans viande »...
- Des alternatives nutritives: Légumineuses (lentilles, pois chiches) Noix, graines, tofu, tempeh Champignons, légumes variés Céréales complètes...



Moins de
gaspillage
d'eau

Respect du vivant

POUR LA CAUSE ANIMALE

- Moins d'élevage intensif.
- Plus de respect du vivant: une meilleure qualité de vie pour le bétail et la protection de la biodiversité.

Réseau action climat

Meilleure santé

Conseils et informations
ICI

Devenir acteur de sa santé et de son environnement

POURQUOI CUISINER LES RESTES?



*Limitier les courses
supplémentaires*

POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



- **Manger équilibré:** éviter la consommation industrielle en privilégiant le fait-maison.
- **Varier son alimentation** de façon ludique.
- **Gagner du temps:** cuisiner les restes est plus rapide que de commencer une recette, et permet par la suite de prendre du temps pour soi.

Transformer les aliments

- Les restes de **légumes cuits:** soupes, veloutés, omelettes, gratins.
- Les restes de **pâtes** ou de **riz:** salades froides, poêlées avec ail, oignon, sauce soja...
- Les restes de **viande** ou **poisson:** quiches, croquettes, hachis Parmentier, sandwiches et wraps.
- Avec les restes de **pain:** pain perdu, croûtons, chapelure.
- Avec les restes de **fromage:** sauce pour les pâtes ou légumes, soufflés ou gratins, quiches ou pizzas maison.



ÉCONOMIQUE

Anti-gaspi



POUR LA PLANÈTE

- Chaque aliment sauvé des déchets **réduit l'impact environnemental** (eau, énergie, transport) lié à sa production.
- **Apprendre** à respecter son environnement.



Astuces

- Congeler les restes
- Préparer des bases: un reste de légumes peut devenir une garniture pour autre chose.
- Tout couper et mélanger
- Assaisonner différemment
- changer d'épices ou de sauce peut transformer un plat.



Gagne-temps

Meilleure santé

*Conseils et informations
ICI*

1

Devenir acteur de sa santé et de son environnement

POURQUOI LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE?

[Rapport de l'ONU sur l'Indice de Gaspillage Alimentaire 2024: Messages Clés](#)

Cliquez ici



Cliquez ici



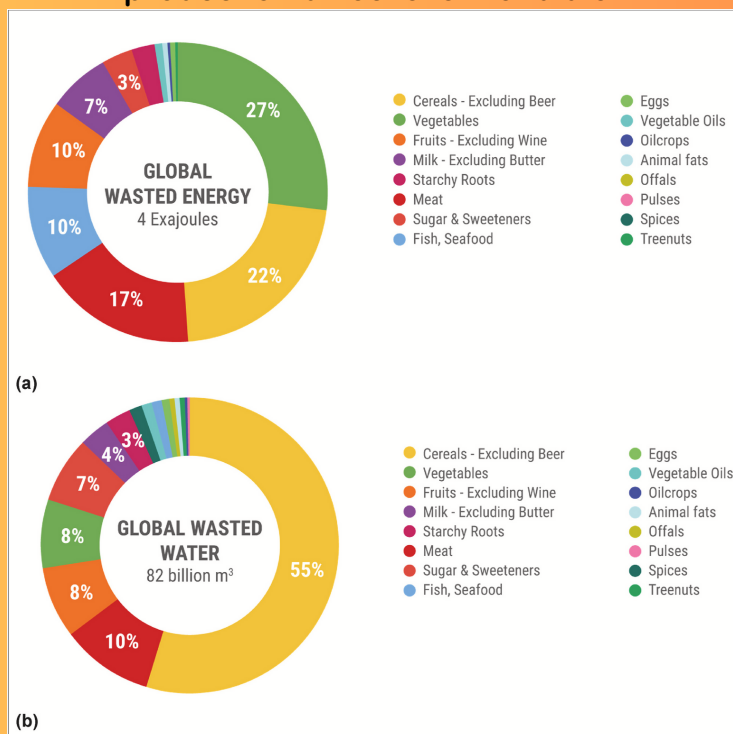
[Mesures législatives pour combattre le
gaspillage alimentaire:](#)

Loi Garot en 2016

Loi EGalim en 2018

Loi Climat et résilience en 2021

Taux de gaspillage d'énergie lors de la
production à l'échelle mondiale:



[Comment traquer le gaspillage alimentaire?](#)

Cliquez ici



2

Devenir acteur de sa santé et de son environnement

POURQUOI CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON?

Calendrier de saison : Les légumes

+ économiques

+ écologiques

+ de plaisir

+ de goût

Janvier, Février & Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet, Août & Septembre

Octobre & Novembre

Décembre

Calendrier de saison : Les fruits					
+ économiques	+ écologiques	+ de plaisir	+ de goût		
Janvier & Février  Ananas  Banane  Clémentine  Kaki  Kiwi  Orange  Pamplemousse  Pomme  Poire  Dattes  Pruneau	Mars  Ananas  Banane  Clémentine  Pruneau  Kiwi  Orange  Pamplemousse  Pomme  Poire	Avril  Ananas  Banane  Orange  Pamplemousse  Pruneau  Rhubarbe	Mai  Banane  Fraise  Pruneau  Rhubarbe	Juin  Abricot  Banane  Fraise  Framboise  Melon  Pastèque  Pêche / Nectarine  Rhubarbe  Pruneau	
Juillet & Août  Abricot  Banane  Figue  Fraise  Framboise  Melon  Pastèque  Pomme - Août  Poire - Août  Pêche / Nectarine  Prune  Raisin - Août  Pruneau	Septembre  Banane  Figue  Framboise  Melon  Pastèque  Pomme - Août  Poire - Août  Pêche / Nectarine  Prune  Raisin - Août  Pruneau	Octobre  Ananas  Banane  Dattes  Framboise  Figue  Pomme  Poire  Prune  Pruneau  Raisin	Novembre  Ananas  Banane  Clémentine  Dattes  Kaki  Kiwi  Pamplemousse  Pomme  Poire  Pruneau	Décembre  Ananas  Banane  Clémentine  Dattes  Kaki  Kiwi  Pamplemousse  Pomme  Orange  Poire  Pruneau	

2

Devenir acteur de sa santé et de son environnement

POURQUOI CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON?

Recettes fonds de placards:

TOMATES FARCIES VÉGÉTARIENNES:

Ingrédients pour 4 personnes:

800 grammes de tomate cœur de bœuf
160 grammes de riz basmati blanc ou complet
160 grammes de lentilles vertes
3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel/poivre/herbes de Provence selon le goût.



Préparation:

1. Cuire les céréales à l'eau bouillante: 15 min pour le riz et 30 min pour les lentilles. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les tomates, couper leurs chapeaux, vider les cœurs et garder la chair de côté.
3. Dans un bol, mélanger les céréales cuites, assaisonner selon votre goût: sel, poivre moulu et d'herbes de Provence.
4. Ajouter au mélange la moitié de la chair de tomate et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis homogénéiser pour obtenir une farce.
5. Disposer les tomates vidées dans un plat et les remplir de farce. Si reste, verser le restant de farce au fond du plat, replacer les chapeaux et verser le reste d'huile d'olive sur les tomates.
6. Enfourner pour 30 min de cuisson.

Patate douce rôtie aux blettes et pois chiches, à la crème de Feta:

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

800 grammes de patate douce
400 grammes de blettes
60 grammes de Feta
120 ml de crème fraîche
4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge



PRÉPARATION:

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Préparer les patates douces: laver et éplucher (ou non, la peau peut-être conservée). Couper les patates douces en 2 puis quadriller les faces. Disposer sur une plaque à four. Dans un bol, mélanger la moitié de l'huile d'olive, le paprika et le curry. Badigeonner le mélange sur les patates douces. Enfourner pour 40mn de cuisson.
3. Préparer les blettes: laver les légumes. Séparer les feuilles des côtes et garder les feuilles. Les tailler finement les feuilles et côtes des blettes. Les faire revenir dans une poêle avec le reste de matière grasse, à feu moyen et à couvert, pendant 10mn en remuant régulièrement. Ajouter les pois chiches égouttés au bout de 5mn de cuisson.
4. Dans une casserole, faire fondre la Feta avec la crème fraîche, mélanger et laisser cuire à feu doux 5mn jusqu'à obtenir une sauce homogène. Poivrer selon votre goût.

[HTTPS://POLESANTEOREEANJOU.FR/](https://polesanteoreeanjou.fr/)

Timbales de poireaux crémeux en crumble de noix:

Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg de blancs de poireaux
250 g de Ricotta (1 pot) 50 g de Gorgonzola (ou autre fromage à pâte persillée)
noix de muscade râpée, poivre, sel
50 g de pancetta ou de poitrine fumée en fines tranches
50 g de biscuits apéritifs nature ou parfumés au fromage (type TUC), ou biscotte nature émietée
3 cuillères à soupe rases de farine
4 à 5 cerneaux de noix
30 g de beurre froid



Préparation:

1. Préchauffer le four à 180°C.
Faire blanchir les poireaux taillés dans la longueur puis en tronçons de 2 cm pendant 5 minutes. Bien égoutter puis ajouter la Ricotta et le Gorgonzola écrasés à la fourchette.
2. Faire dorer les tranches de pancetta dans une poêle à feu très vif, à sec. Egoutter, couper en petits morceaux et mélanger aux poireaux. Ajouter de la noix de muscade, poivre et sel selon votre goût.
3. Broyer grossièrement les noix avec les biscuits apéritifs pour la pâte à crumble. Mélanger cette préparation ensuite au beurre bien froid et à la farine. Ajuster les proportions de farine et de beurre au besoin, afin d'obtenir la bonne consistance: une pâte grumeleuse mais pas trop sèche quand même.
4. Disposer la crème aux poireaux dans des ramequins à bords hauts, répartir les miettes de crumble par-dessus et enfourner pour 20 à 30 minutes à 180°C, jusqu'à ce que les timbales soient bien dorées.

3

Devenir acteur de sa santé et de son environnement

POURQUOI RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE?

Données issues de l'Institut Régional du Cancer Montpellier :

Augmenter



Les fruits et légumes (crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve)

Au moins 5 par jour (ex: 3 portions de légumes et 2 fruits)
1 portion = de 80 à 100 grammes environ



Les fruits à coque

Une petite poignée par jour car riches en oméga 3



Les légumes secs

Riches en fibres, au moins 2 fois par semaine
En accompagnement d'une viande ou d'un poisson / associés à un produit céréalier (maïs, riz, semoule)

Privilégier



Les aliments de saison et produits localement

Le pain complet, les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour, riche en fibres



L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.
Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



Les produits laitiers

2 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromage blanc)



Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)

Réduire



Les produits sucrés, gras, salés

Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150g par semaine



Les produits salés

Limiter sa consommation de sel



L'alcool

Limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours.



La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500g par semaine.

Attention cependant:



- La consommation de viande apporte certaines vitamines et minéraux: vitamines B, fer, Zinc, sélénium, omega3, vitamine D.
- Les personnes âgées, les enfants et les femmes en âge de procréer, ont des besoins spécifiques en protéines. La diminution de la consommation de produits animaux doit être accompagnée avec attention chez ces personnes. Il en est de même pour les végétaliens.

[HTTPS://POLESANTEOREEANJOU.FR/](https://polesanteoreeanjou.fr/)

3

Devenir acteur de sa santé et de son environnement



SONDAGE ORÉE D'ANJOU – ÉTUDE SUR VOS HABITUDES DE CONSOMMATION:

1. Informations générales:

Âge : ☐ -18 ans ☐ 18-25 ans ☐ 26-40 ans ☐ 41-60 ans ☐ 60+

Sexe : ☐ Femme ☐ Homme ☐ Autre

Situation : ☐ Élève/Étudiant ☐ Salarié ☐ Retraité ☐ Autre

2. Vos habitudes de consommation:

Combien de fois faites-vous vos courses par semaine ?

☐ 1 fois ☐ 2-3 fois ☐ Plus de 3 fois

Planifiez-vous vos repas avant d'acheter vos courses ?

☐ Toujours ☐ Souvent ☐ Rarement ☐ Jamais

Faites-vous une liste de courses ?

☐ Toujours ☐ Souvent ☐ Rarement ☐ Jamais

À quelle fréquence jetez-vous de la nourriture ?

☐ Jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent

Quels types d'aliments jetez-vous le plus ?

- ☐ Fruits et légumes
- ☐ Produits laitiers
- ☐ Viandes / poissons
- ☐ Pain et pâtisseries
- ☐ Plats cuisinés
- ☐ Autres

Quelle est la principale raison du gaspillage ?

- ☐ Date de péremption dépassée
- ☐ Portions trop grandes
- ☐ Mauvaise conservation
- ☐ Achat excessif
- ☐ Autre

À quelle fréquence mangez-vous de la viande (toutes catégories confondues) ?

- ☐ Tous les jours
- ☐ 3 à 6 fois par semaine
- ☐ 1 à 2 fois par semaine
- ☐ Rarement
- ☐ Jamais



3

Devenir acteur de sa santé et de son environnement



SONDAGE ORÉE D'ANJOU – ÉTUDE SUR VOS HABITUDES DE CONSOMMATION:

Quel(s) type(s) de viande consommez-vous le plus souvent ?

- ☐ Bœuf
- ☐ Poulet/dinde
- ☐ Porc
- ☐ Agneau
- ☐ Charcuterie
- ☐ Autres



3. Vos motivations / perceptions

Pourquoi mangez-vous de la viande ? (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Goût
- ☐ Habitude familiale
- ☐ Facilité à cuisiner
- ☐ Apport en protéines
- ☐ Autres

11. Connaissez-vous les impacts de la consommation de viande sur :

- a) L'environnement : ☐ Oui ☐ Non
- b) La santé : ☐ Oui ☐ Non
- c) Le bien-être animal : ☐ Oui ☐ Non

Avez-vous déjà envisagé de réduire votre consommation de viande ?

- ☐ Oui, je le fais déjà
- ☐ Oui, mais je ne sais pas comment
- ☐ Non, ce n'est pas une priorité
- ☐ Non, je n'en ai pas envie

Avez-vous déjà essayé des alternatives végétales ? (pois chiches, tofu...)

- ☐ Oui régulièrement
- ☐ Oui, occasionnellement
- ☐ Non, jamais
- ☐ Non, mais j'aimerais essayer

Si vous deviez réduire votre consommation de viande, quelle serait votre principale motivation ?

- ☐ Santé
- ☐ Environnement
- ☐ Bien-être animal
- ☐ Économie
- ☐ Autre
- ☐ Je ne souhaite pas réduire ma consommation