

Alimentation écologique et durable sur les projets de volontariat

Notre consommation alimentaire a un impact considérable sur l'environnement et sur la santé. Or, s'alimenter est un acte quotidien sur lequel nous avons la possibilité d'agir.

Tu vas bientôt participer à un projet de volontariat en France ou à l'international. L'alimentation y prend une place importante puisque la cuisine est un des moyens de découvrir une autre culture. Dans la plupart des cas, tu seras amené·e à planifier les repas avec le groupe, à cuisiner des recettes en équipe, à partager les plats de ton pays avec les autres volontaires.

Cette fiche vise à expliciter notre démarche vis-à-vis de l'alimentation. Il ne s'agit pas de convaincre ni d'imposer un point de vue mais de permettre une meilleure compréhension de choix alimentaires éco-responsables possibles au sein de nos projets. Parallèlement, cette fiche vise à approfondir des pistes d'actions concrètes que tu pourras mettre en place pendant ton projet ou à ton retour si tu le souhaites.



Solidarités
JEUNESSES
RÊVER. CONSTRUIRE. TRANSFORMER


Vers une alimentation moins carnée


Le savais-tu? Pour produire 1kg de bœuf il faut 16800 litres d'eau et 10 hectares de terre. L'élevage est un des plus grands émetteurs de gaz à effet de serre. Pour réduire l'impact négatif de l'élevage sur l'environnement, il existe 2 possibilités complémentaires :


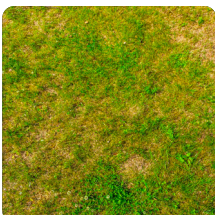



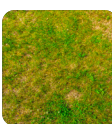















- **Acheter de la viande labellisée et produite localement** : pour le bien-être animal et pour limiter l'impact de l'élevage sur l'environnement, il est possible de choisir des viandes issues d'une agriculture biologique et provenant d'élevages locaux voire d'élevages en plein air.
- **Réduire sa consommation de viande** : cette mesure est la plus efficace mais peut parfois être difficile à mettre en œuvre en fonction des habitudes alimentaires de chacun·e. Il s'agit donc de se lancer par étapes en commençant par exemple par réduire la consommation de viande rouge pour, par la suite, remplacer la viande par d'autres aliments sources de protéines. Une association d'1/3 de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...) et de 2/3 de féculents (riz, pommes de terre, semoule de couscous, pain...) pris lors d'un même repas apporte toutes les protéines dont nous avons besoin pour être en bonne santé.

Pour la production d'un kilo

 Emissions de gaz à effet de serre / en kg équivalent CO₂

 Quantité d'eau nécessaire / en litres

 Terres nécessaires / en m²

Bœuf				
	60 m ²		15500 L	41 kg
Porc				
	17 m ²		4900 L	14,3 kg
Volaille				
	12 m ²		4000 L	8,9 kg
Riz				
	0,41 m ²		3400 L	
Soja				
	0,23 m ²		2750 L	
Blé				
	0,28 m ²		1300 L	

Vers une alimentation locale et de saison

Manger local permet de réduire fortement les transports liés aux importations de produits, de favoriser les producteur·rice·s locaux·ales, de diversifier les produits disponibles localement, et possiblement de limiter l'utilisation de pesticides, la culture sous serre, les immenses champs de monoculture et donc de protéger la biodiversité.

Il est également important d'essayer de manger autant que possible de saison. Manger des fraises, pastèques, mangues, litchis tout au long de l'année signifie consommer des produits transportés de l'autre bout du monde et donc soutenir l'industrie aéronautique qui pollue notre planète. Au contraire, manger local permet d'expérimenter et de découvrir de nouvelles recettes avec les produits de saison !

Note: Ces chiffres proviennent de sources différentes et ont parfois été calculés avec des méthodes différentes.
Sources : Life Cycle Assessment of Cultured Meat Production, l'Atlas de la viande, Unesco-IHE, FAO

Vers moins d'emballages

Éviter les emballages inutiles et difficiles ou impossibles à recycler comme les sacs ou barquettes en plastique pour mettre tes fruits et légumes est un autre pas vers une consommation plus écologique. Selon les dernières estimations, 80 % des sacs plastiques ne sont ni triés ni recyclés : entre 100 et 400 années sont nécessaires pour qu'ils puissent se dégrader. Le plastique pollue notre planète et les écosystèmes, il est partout - dans l'eau, dans le sol, sur les plages, dans les villes et à la campagne.

Dans une démarche de réduction des déchets, privilégier l'achat en vrac sur des marchés, AMAP ou magasins est une alternative. Pour lutter contre le suremballage, tu peux amener tes propres récipients, sacs réutilisables ou bien utiliser des sacs en papier recyclables. Petite astuce : prends toujours avec toi un sac en tissu en cas de courses faites à la dernière minute.

Vers une diminution du gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire intervient à de nombreuses étapes de la chaîne alimentaire : production, transformation, distribution et consommation. En tant que citoyen·ne, nous avons peu de moyens directs pour intervenir sur les pertes qui ont lieu lors de la production, de la transformation et de la distribution. Toutefois, s'approvisionner via des circuits courts, localement, et en achetant autant que possible des produits bruts (non transformés) limite considérablement le gaspillage alimentaire invisible lié à notre mode de consommation.

Une fois les produits achetés, limiter le gaspillage alimentaire lors de la consommation consiste à :

- » bien définir la quantité d'aliments à consommer sur les prochains jours en faisant les menus à l'avance et en y associant une liste de courses avec les quantités adéquates
- » bien conserver les aliments en mettant les fruits et légumes dans des endroits frais et secs, les produits frais au frigo, les produits secs à l'abri des insectes et surveiller régulièrement l'état des produits pour manger en priorité ceux qui s'abîment ou ayant une date de péremption proche
- » ranger le frigo en plaçant les produits qui se périment en premier devant les autres
- » cuisiner les «bonnes» quantités, c'est-à-dire ni trop peu ni trop en s'appuyant sur des tableaux affichant la quantité théorique à prévoir par personne et en ajustant ensuite au groupe. Si jamais tu as des restes, sois créatif·ve, il est parfois possible de cuisiner des plats délicieux avec ceux-ci!



Idées d'inspiration pour ton projet

L'ouverture culturelle passe aussi par la découverte de différents modes d'alimentation. Si le coeur t'en dit, n'hésite pas à emporter des épices de chez toi ou des idées de recettes !

Que dirais-tu d'une soirée cinéma ?

Il existe beaucoup de films sur les modes de vie et d'alimentation alternatifs qui peuvent t'inspirer et te donner des idées d'éco gestes possibles à mettre en place dans ton quotidien. Sur ton chantier, tu peux par exemple proposer une soirée projection débat avec les autres volontaires et les locaux. Ce sera une opportunité pour partager un moment convivial et échanger sur la thématique de l'alimentation.

Notre sélection de films :

- Cowspiracy
- Fast Food Nation
- Food Matters
- Demain
- Home
- The Zero Waste Home

Pour plus d'infos :

- » [COMMENT NOURRIR TOUT LE MONDE](#)
- » [QUAND LA BOUCHERIE, LE MONDE PLEURE](#)
- » [AGRICULTURE INDUSTRIELLE : PRODUIRE À MORT](#)



Adopter de nouvelles habitudes et nouveaux gestes du quotidien peut être un beau challenge. N'hésite pas à le faire à ton rythme, étape par étape, et aussi à t'inspirer de littérature et d'articles sur l'alimentation, ou même de reportages pour aller plus loin dans la réflexion. Il existe aussi des associations luttant pour l'environnement avec plein d'idées et de projets où de nouveaux et nouvelles bénévoles sont les bienvenu·e·s. Si ce sujet t'intéresse, tu peux aussi en parler autour de toi et proposer un espace de dialogue bienveillant pour échanger sur les enjeux d'une alimentation durable et des alternatives.

Nous espérons que tu apprendras beaucoup de choses sur la nourriture sur ton projet peu importe le pays dans lequel tu te trouveras !

Nous te souhaitons une belle expérience de volontariat !