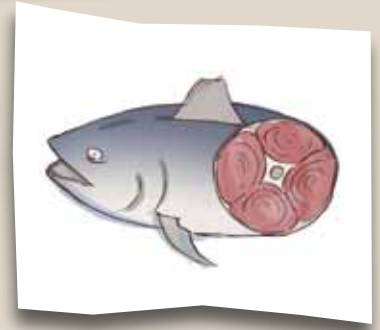
FOUR CITIES FOR DEV

J'achète avec ma tête !








THIS PROJECT IS FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

Slow Food®

Bilbao

TOURS

CITTÀ DI TORINO

Cofinancé par EuropeAid



Cette publication a été réalisée avec la contribution financière de l'Union européenne. Les contenus sont de la responsabilité de Slow Food et ils ne reflètent en aucune manière les opinions officielles de l'Union européenne.

Réalisé par : Jacopo Borazzo, Valeria Cometti, Martina Dotta, Serena Milano.

Avec la collaboration de : Elisa Bianco, Annalisa D'Onorio, Laura Drago, Francesca Farkas, Marina Mainardi, Arianna Marengo, Michèle Mesmain, Cristiana Peano, Raffaella Ponzio, Piero Sardo.

Projet graphique et mise en page : Alessia Paschetta.
Illustrations : Alice Lotti, Annamaria Piana.
Traductions : Manon Damalix et Léa Pedrazzini.

Imprimé sur du papier recyclé et recyclable.

Sommaire

page 4 Pour commencer
page 6 Manger moins de viande
page 9 Les œufs
page 11 La roue des saisons
page 15 Comment choisir le poisson
page 18 Les étiquettes
page 19 L'emballage
page 22 Critères d'achat

Slow Food®

Slow Food a réalisé cette publication dans le cadre du projet *4Cities4Dev*. *4Cities4Dev* est un projet cofinancé par l'Union Européenne, qui implique Slow Food dans le cadre d'une collaboration avec quatre villes européennes : Turin (en tant que chef de file), Bilbao, Riga et Tours.

Slow Food est une association internationale qui travaille pour défendre la biodiversité alimentaire, diffuser l'éducation au goût et rapprocher les consommateurs des producteurs. Elle promeut une agriculture durable et une meilleure connaissance de la nourriture et de son origine, parce que les choix de chacun d'entre nous ont un impact sur la planète.
Slow Food a plus de 100 000 membres et soutiens dans 150 pays.

Slow Food promeut une nourriture bonne pour le palais, propre pour l'environnement et juste pour les producteurs et les consommateurs, parce qu'elle valorise le travail des premiers et préserve le portefeuille des seconds.

Pour commencer

Quand nous faisons les courses, il y a beaucoup de paramètres qui influencent nos choix : les plus connus sont le prix, la publicité, nos goûts personnels, les effets sur la santé.

D'autres facteurs - comme les effets de nos achats sur l'environnement, sur l'économie locale, sur le paysage - sont moins immédiats mais tout aussi importants.

Ce petit guide nous aide à être davantage conscients des conséquences de nos choix quotidiens.

Par exemple, il nous permet de comprendre qu'acheter de la nourriture produite localement aide l'agriculture et l'économie de notre territoire, ou bien, qu'acheter seulement ce qui sert et choisir des produits au détail, ou avec des emballages se limitant au strict nécessaire et recyclables, réduit le gaspillage et les déchets.

Notre portefeuille est en effet un instrument puissant : choisir un produit signifie soutenir une idée, le travail de nombreux producteurs, une communauté entière.

Parfois, il est difficile d'avoir toutes les informations nécessaires pour faire des choix réfléchis.

En tant que citoyens responsables, vouloir connaître l'origine et la qualité de ce que nous achetons est notre devoir et d'être informés de manière appropriée est notre droit le plus légitime.

Cela vaut d'autant plus pour ce que nous mangeons, au vu des impacts de l'alimentation, bonne ou mauvaise, sur notre santé et sur l'environnement.

N'oublions pas que produire de la nourriture requiert une quantité très élevée de ressources. 70% de l'eau consommée par la planète, par exemple, est utilisée pour l'agriculture. Et si tout le monde mangeait de la viande dans les mêmes quantités que nous occidentaux, la superficie entière de la planète ne suffirait pas pour nourrir le bétail.

Manger est un acte agricole. Faire les courses est un acte politique. Nos choix ont des effets sur le modèle agricole, sur les politiques agro-alimentaires, sur l'environnement et sur la biodiversité.

Quand nous faisons les courses, nous devons être curieux, vigilants et prévoyants, en essayant d'associer plaisir et responsabilité.



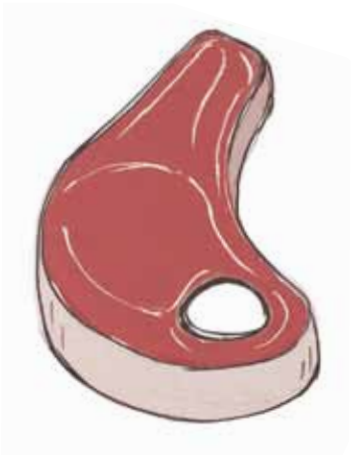
Manger moins de viande

Pour produire un kilogramme de bœuf, 36,4 kg de CO2 sont émis dans l'atmosphère et environ 15 500 litres d'eau et 7 kg d'aliments végétaux sont nécessaires. Les Pays du Sud produisent du soja et du maïs pour alimenter -à bas coût- les élevages intensifs du Nord.

Les chiffres sont sans appel : continuer de manger de la viande à des niveaux de consommation comparables à ceux de l'Occident n'est pas durable à long terme. Par exemple, si les peuples de Chine, d'Inde et du Brésil commençaient à manger la même quantité de viande, la superficie de la terre ne suffirait plus pour nourrir le bétail. Dans les élevages industriels, les animaux vivent entassés, sans aucune possibilité de bouger, paître ou s'accoupler. Les veaux sont abattus en moyenne à l'âge de six mois, engraissés rapidement avec du fourrage ultra-protéiné, dans une course qui a comme seul objectif de produire la plus grande quantité au moindre coût, le plus rapidement possible, sans aucun scrupule pour la qualité, le bien-être de l'animal et la protection de la santé.

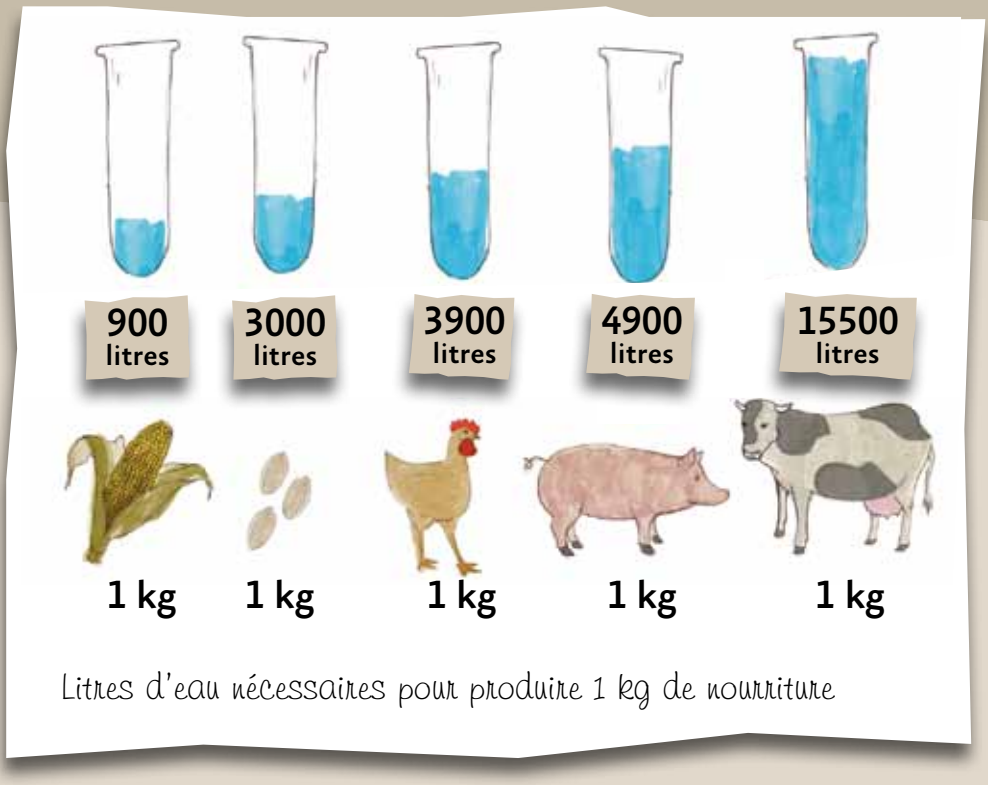
La solution ?

Il n'est pas nécessaire de devenir végétarien, il suffit de manger moins de viande, de meilleure qualité, provenant d'élevages durables, et si possible de races locales. Et ensuite de privilégier les morceaux moins connus, pour ne rien gaspiller et favoriser les élevages en circuit fermé, qui réutilisent le fumier comme engrais.



L'élevage intensif

L'élevage intensif consomme une quantité d'eau exorbitante. Lisez dans le tableau la quantité d'eau nécessaire pour produire 1 kg de nourriture.



Litres d'eau nécessaires pour produire 1 kg de nourriture

Les conséquences...

sur l'environnement :

Selon la FAO, le bétail produit 18% des gaz à effet de serre qui piège la chaleur dans l'atmosphère, ce qui provoque :

-fonte des glaciers
-hausse du niveau des océans
-catastrophes naturelles comme les inondations et les tempêtes
-diminution de la couche d'ozone
-désertification croissante

... sur les personnes :

- résistance aux antibiotiques accrue
- apparition de nouvelles maladies humaines, surtout virales (par exemple les épidémies de grippe)
- dommages provoqués par la pollution
- carence de terrains destinés à la production d'aliments pour la consommation humaine et augmentation du nombre de terrains destinés à la production du fourrage animal
- augmentation de la pauvreté chez les paysans qui vivent d'une agriculture de subsistance basée sur l'équilibre climatique (saisons sèches et pluvieuses)
- influence accrue des maladies liées à une consommation excessive de graisses et de protéines animales : pathologies cardio-vasculaires, cancer, diabète, hypertension, obésité.

Bonnes pratiques et conseils pour vos achats

— baser son régime sur des aliments végétaux qui peuvent remplacer la viande (légumes en plus)

— consommer **moins de viande** mais de meilleure qualité, en évitant celle qui provient d'élevages intensifs

— **varier** les espèces animales et les races, en préférant les viandes alternatives (animaux de basse-cour, gibier, ovins) et des morceaux moins connues

— faire attention **aux prix** : des prix trop bas indiquent souvent un mauvais traitement des animaux et une dégradation environnementale

— préférer les viandes qui viennent de coopératives, associations ou entreprises qui respectent une **discipline** rigoureuse sur l'alimentation et le bien-être animal et qui donnent des informations claires sur la traçabilité du produit

— consommer de la viande d'animaux de races autochtones élevés et abattus en France, si possible au niveau local et par des petits producteurs

— considérer la présence de **gras** comme positive parce qu'elle peut être une preuve du bien-être de l'animal

— bien lire les **étiquettes**

Pour en savoir davantage :

Télécharge le guide **Diamoci un taglio**:
www.slowfood.it

Les œufs

Les cages en batterie ont été abolies à partir du premier janvier 2012 dans l'Union européenne pour les poules pondeuses : un véritable enfer, avec un espace par animal correspondant à un carré de 23,5 centimètres de côté. Mais en réalité, les cages n'ont pas été abolies mais élargies (elles mesurent désormais 45 centimètres de côté) et doivent contenir un nid pour déposer les œufs, un perchoir large d'au moins 15 centimètres et une litière pour picorer.

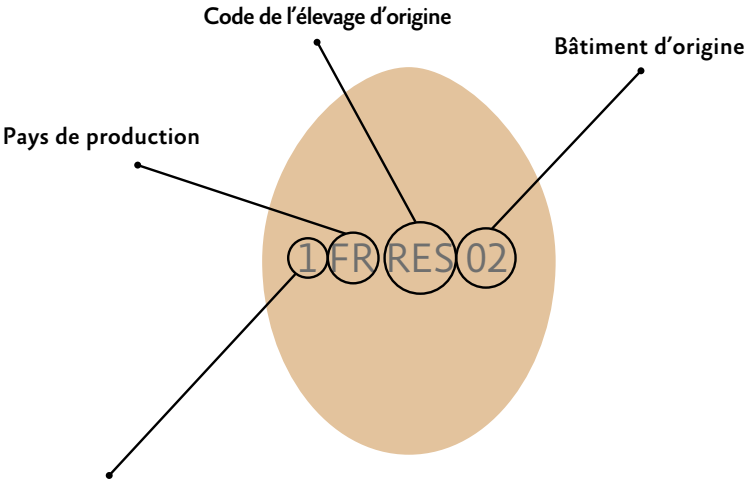


C'est déjà un premier pas, même si tous les pays de l'UE ne se sont pas adaptés à cette nouvelle législation. Il manque à l'appel (avec le risque d'une procédure d'infraction) : Italie, France, Espagne, Pologne, Belgique, Bulgarie, Chypre, Grèce, Hongrie, Lettonie, Hollande, Portugal et Roumanie.

Mais les consommateurs peuvent choisir d'acheter des œufs qui viennent de poules « élevées en plein air » (ne vous faites pas avoir par l'appellation « élevées au sol », ce n'est pas la même chose !) laissées libres de picorer sans être contraintes dans des espaces étroits et nourries avec des céréales qu'elles peuvent becter librement. Les animaux ayant grandi dans ces conditions sont plus sains, parce que libres d'accomplir tous les mouvements d'une vie « naturelle ». En plus, bien souvent les œufs ne contiennent pas les colorants qui sont ajoutés au fourrage des poulets d'élevages industriels pour cacher la faible qualité du jaune d'œuf, et ils sont donc plus sains, plus nourrissants et ont meilleur goût.

Depuis 2004, sur la coquille de tous les œufs de poule produits dans l'Union européenne, il est obligatoire d'apposer un code qui en permet la traçabilité, en indiquant le type et le lieu d'élevage de l'œuf. Ce n'est pas un code très facile à interpréter.

Voici un tableau qui peut vous aider dans vos achats :



Type d'élevage

0 = plein air, avec végétation, aliments biologiques, 1 poule/4m²

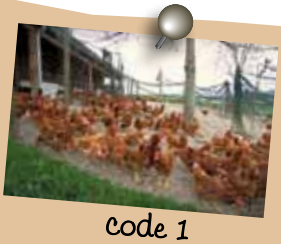
1 = plein air, avec végétation, 1 poule/2,5m²

2 = au sol

3 = en cage, 13 poules/1m²



code 0
plein air extensif



code 1
plein air intensif



code 2
en batterie au sol



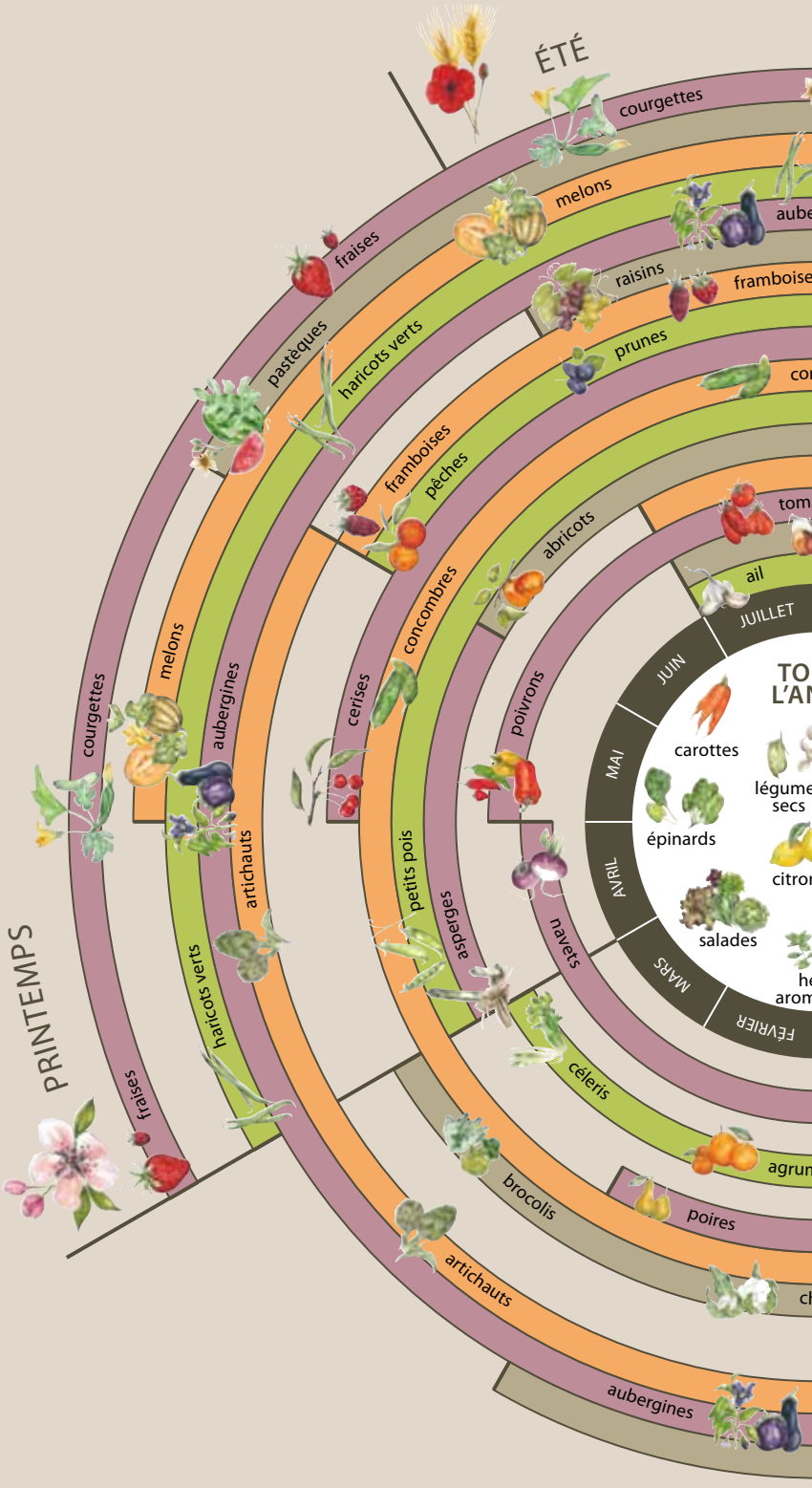
code 3
en batterie en cage

La roue des saisons

Manger des fruits et des légumes locaux et de saison signifie faire confiance à des cultures à bas coût énergétique, en évitant les productions obtenues dans des serres chauffées ou provenant de pays lointains. Cela signifie aussi savourer les produits du moment, offrant le meilleur de leurs caractéristiques qualitatives et gustatives. Un haricot ou une tomate cultivés à l'air libre et ramassés à la bonne saison seront meilleurs que d'autres provenant d'une serre ou ramassés trop tôt et ayant parcouru des milliers de kilomètres !
Aujourd'hui nous ne sommes plus habitués au cycle des saisons parce que de plus en plus souvent le marché nous offre des fraises l'hiver, des oranges l'été et ainsi de suite.
Nous avons préparé une roue de la saisonnalité des fruits et des légumes (qui vaut pour tous les pays de la zone méditerranéenne) qui fournit des indications utiles pour ceux qui veulent apprendre à manger en suivant les saisons.



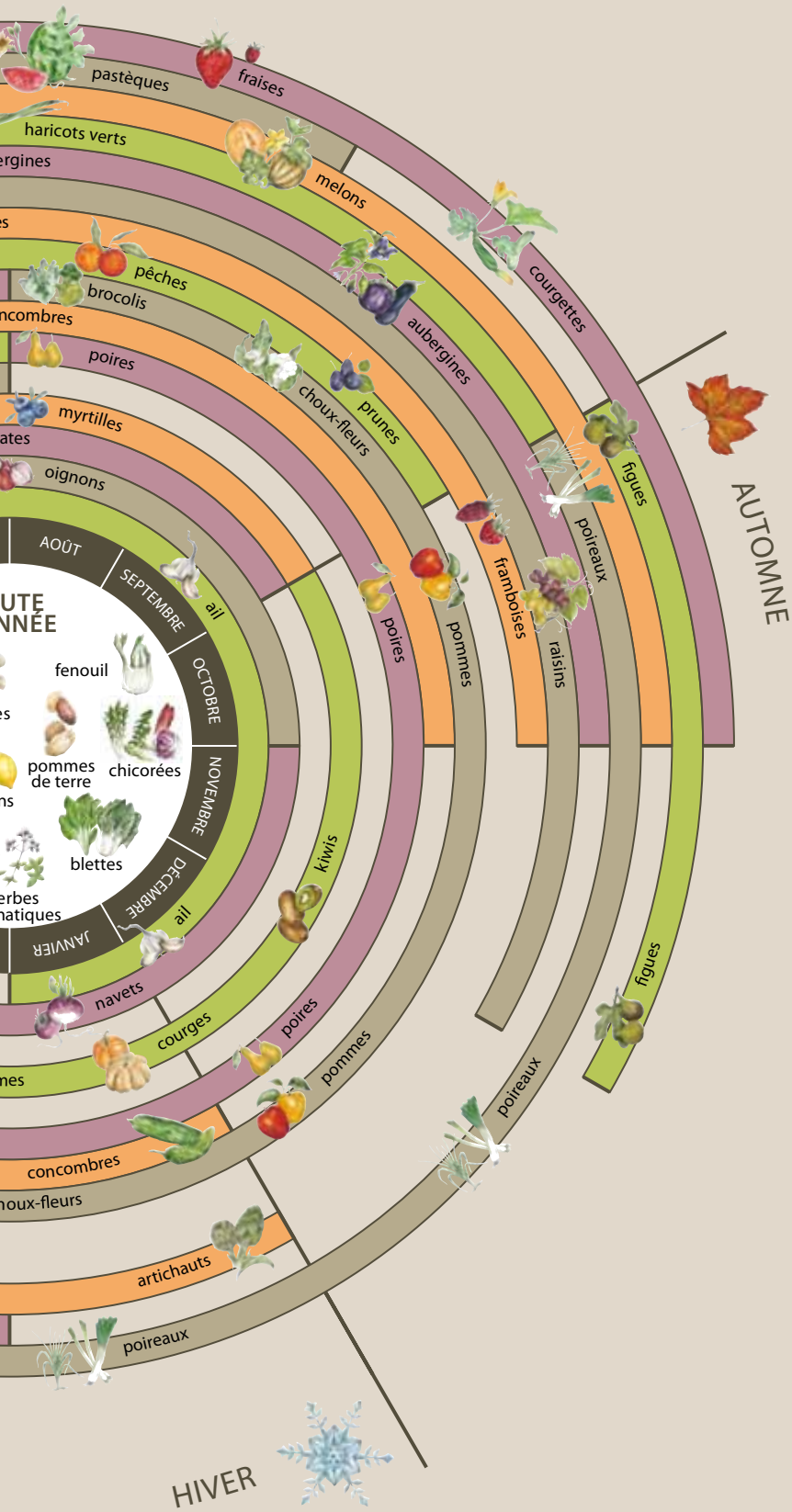
FOUR CITIES FOR DEV



This project is funded by the European Union

réalisé

Slow Food®



- Décroche la roue

- Fixe-la sur ton frigo

- Suis ses conseils !



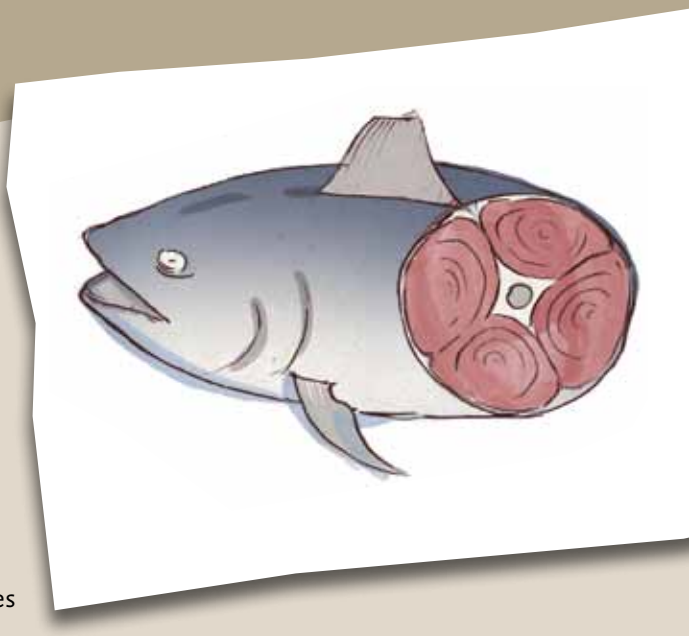


printemps – été – automne – hiver



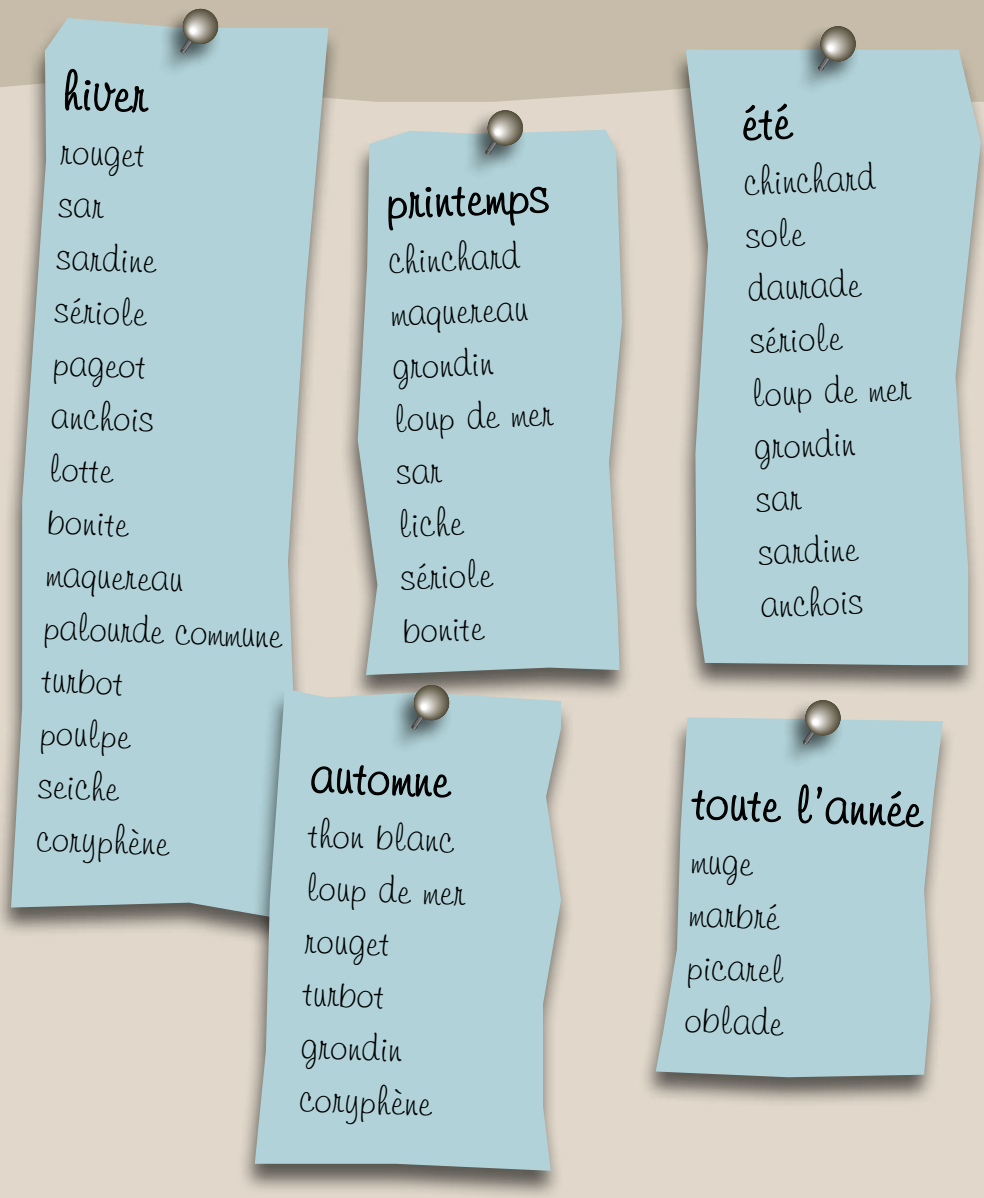


Comment choisir le poisson



Pourquoi devons nous faire attention à quel poisson manger ? Manger plus de poisson, n'est-ce pas le premier conseil de tous les diététiciens ?
Le problème, c'est que par conformisme, pour suivre la mode ou simplement par paresse, nous mangeons toujours les mêmes poissons. Le résultat étant que plusieurs espèces, comme par exemple le thon rouge et le saumon sauvage, risquent de disparaitre.
D'ailleurs, la majeure partie des élevages de poisson pose aussi de nombreux problèmes pour l'environnement. L'achat de poisson d'élevage (à moins d'orienter ses achats vers les palourdes, les moules, les huîtres ou des produits issus d'élevages biologiques) ne représente donc pas une bonne alternative.
La solution ne consiste pas pour autant à arrêter de manger du poisson. Il suffit de choisir les espèces moins connues, provenant de mers plus proches de nous, tout aussi bonnes et sans contre-indication.
Si nous apprenons à respecter quelques règles simples (respecter la taille minimum ; respecter la saisonnalité en ne consommant pas une espèce pendant sa saison de reproduction ; varier les possibilités en apprenant des noms et des recettes de poissons « oubliés »), nous pourrons continuer à nous régaler de la nourriture que la mer peut offrir.
Comme pour les fruits et les légumes, et tous les aliments en général, choisir un poisson local et de saison est donc la meilleure solution pour profiter au mieux de la nourriture sans compromettre l'environnement.
En d'autres termes, bien manger aujourd'hui, en préservant la possibilité de le faire demain.
La patience et un bon appétit seront donc nos meilleures armes.

Le calendrier de la Méditerranée



A ne pas acheter !

saumon
thon rouge
crevettes tropicales d'élevage
espadon
dattes de mer
petite friture

et attention à :

mérou brun
merlu



Pour en savoir plus :

• **Slow Fish, la campagne de Slow Food pour une pêche durable :**
www.slowfood.com/slowfish/

• Télécharge le guide **« Mangeons les justes » pour savoir quels poissons manger :**
http://www.slowfood.com/slowfish//filemanager/guide/FRAmangiamoligiusti.pdf

Les étiquettes

L'étiquette est l'instrument principal pour avoir des informations sur les produits que nous achetons. Malheureusement, actuellement, ce que nous dit l'étiquette n'est bien souvent pas ce que nous aurions besoin de savoir : soit elle est pauvre et générique, soit elle est envahissante et captivante comme une publicité. Le monde de l'industrie alimentaire à tendance à nous fournir des informations générales et pas vraiment essentielles, survolant de nombreuses étapes de la production.

Il faut apprendre à déchiffrer le langage des étiquettes.

Que voulons-nous savoir grâce à l'étiquette ? Avant tout, les ingrédients qui se trouvent dans le produit.
Mais alors que certains sont clairs, d'autres peuvent être ambigus. Par exemple, la fameuse catégorie des « arômes artificiels », est générique et ne spécifie pas les ingrédients qui donnent sa saveur au produit et comprend également des produits extraits de matières premières végétales et animales grâce à des solvants, des enzymes, etc.
L'indication qui précise la provenance des matières primaires est elle aussi souvent bien vague.
Les pâtes, par exemple, produit italien par excellence, sont effectivement produites en Italie dans la plupart des cas, mais souvent elles sont fabriquées avec du blé qui vient d'Australie ou du Canada. Le savoir serait une indication utile, mais les entreprises optent pour l'appellation « produit en Italie », plus pratique et rassurante, mais qui ne nous dit pas grand-chose sur l'origine du blé.

L'utilisation de traitements particuliers (rayonnement, raffinage, etc.) ou des informations détaillées sur l'ensemble de la filière de production (comme la présence d'OGM dans le fourrage pour les animaux) pourraient aussi être des indications utiles. Ce sont des données qui devraient être disponibles au moment de l'achat, mais qui malheureusement arrivent rarement à prendre place au milieu des multiples messages commerciaux.

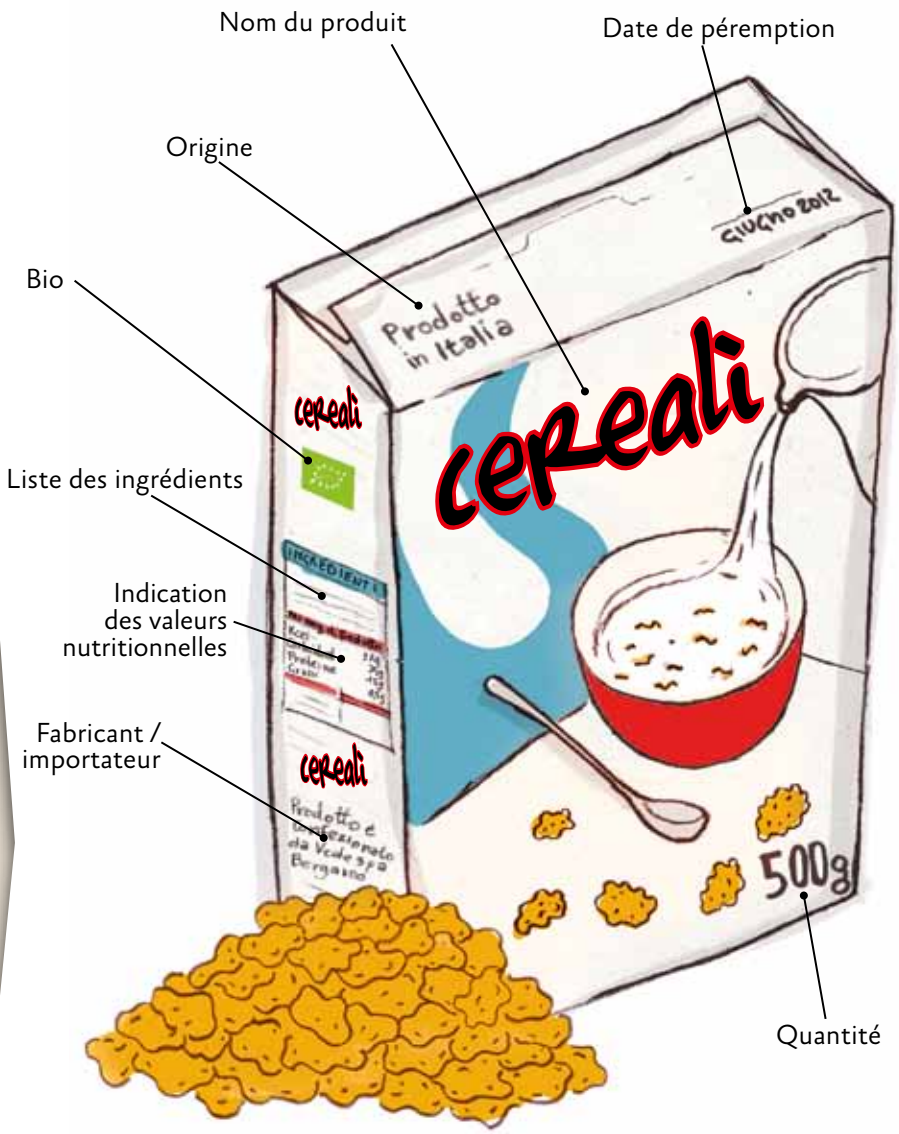
L'étiquette est tellement plus riche et détaillée quand il s'agit d'un produit provenant d'une filière vertueuse.
En effet, ce n'est pas un hasard si les étiquettes des produits certifiés, qu'ils soient biologiques ou biodynamiques, issus du commerce équitable ou de Sentinelles Slow Food, racontent mieux les histoires qui sont derrière les produits que nous achetons.



Slow Food a proposé une étiquette d'un nouveau type, plus complète et plus transparente sur laquelle, aux informations de base indiquées de manière claire, s'ajoute l'histoire du produit : de l'histoire qui le rend unique, au contexte dans lequel il est né, en passant par son empreinte écologique.

Unir l'information et la narration fait de l'étiquette un outil précieux, et même « révolutionnaire », en mesure d'orienter non seulement la consommation individuelle, mais aussi les choix productifs généraux.

Un exemple


Nom du produit
Date de péremption
Origine
Bio
Liste des ingrédients
Indication des valeurs nutritionnelles
Fabricant / importateur
Quantité
Prodotto in Italia
GIUGNO 2012
cereali
cereali
cereali
500g

L'emballage

Il en existe plusieurs types, mais tous ont un impact important sur l'environnement puisqu'ils sont jetés une fois ouverts.

- La première remarque que nous pouvons faire est que l'emballage n'est pas inévitable : les produits frais n'en ont pas besoin. Acheter un chou au détail au marché nous fait économiser de l'argent, mais cela signifie également une économie d'emballage.
- Si nous sommes obligés d'acheter quelque chose d'emballé, apprenons à faire attention aux matériaux employés dans l'emballage. Essayons d'éviter à tout prix le plastique (produit à partir de combustibles fossiles, plus difficile et coûteux à recycler et extrêmement polluant), en préférant le papier, le carton, le verre, l'aluminium, les matériaux en fibres biologiques, ou bien des matériaux biodégradables ou recyclables.
- Mis à part le plastique, essayons de reconnaitre les emballages «multicouches », c'est-à-dire les emballages faits de plusieurs matériaux assemblés – comme le tetrapak – dont le recyclage est plus compliqué.
- Evitons les produits qui ont plusieurs emballages : les boîtes de goûter.





Le but principal d'un emballage est de permettre de conserver plus longtemps un produit, souvent nécessaire en cas de transfert du lieu de production à celui de consommation. C'est pour cela que les produits locaux en ont moins besoin, puisqu'ils parcourent de plus faibles distances et sont consommés généralement peu de temps après l'achat.

En général, le consommateur choisi un produit emballé par paresse. Mais pourquoi opter pour des tomates emballées, souvent dans du plastique, plutôt que pour celles vendues au détail et pouvoir ainsi sélectionner les meilleures.

De plus, avec les produits au détail, on économise.



Critères pour l'achat

Plus de fruits et de légumes, plus de produits complets, moins de viande, moins de sucres et un régime varié : ce sont les principaux conseils pour une alimentation saine et équilibrée.
Mais quels sont les critères pour choisir les produits que nous achetons tous les jours ? Voici un bref récapitulatif des considérations à prendre en compte quand on fait les courses :

- Préférer des produits locaux et de **saison**
- Redécouvrir les produits traditionnels de sa **région**
- Se méfier des produits dont la liste d'**ingrédients** est trop longue et dont les noms de ces ingrédients sont incompréhensibles
- Eviter, autant que possible, les produits avec des **additifs**, des colorants et des conservateurs
- Choisir les produits accompagnés d'**informations** adéquates sur les techniques de culture, d'élevage et/ou de transformation
- Eviter les emballages excessifs ou préférer un **emballage** fait avec des matériaux biodégradables ou recyclables pour limiter les déchets
- Acheter seulement le nécessaire pour réduire le **gaspillage**

