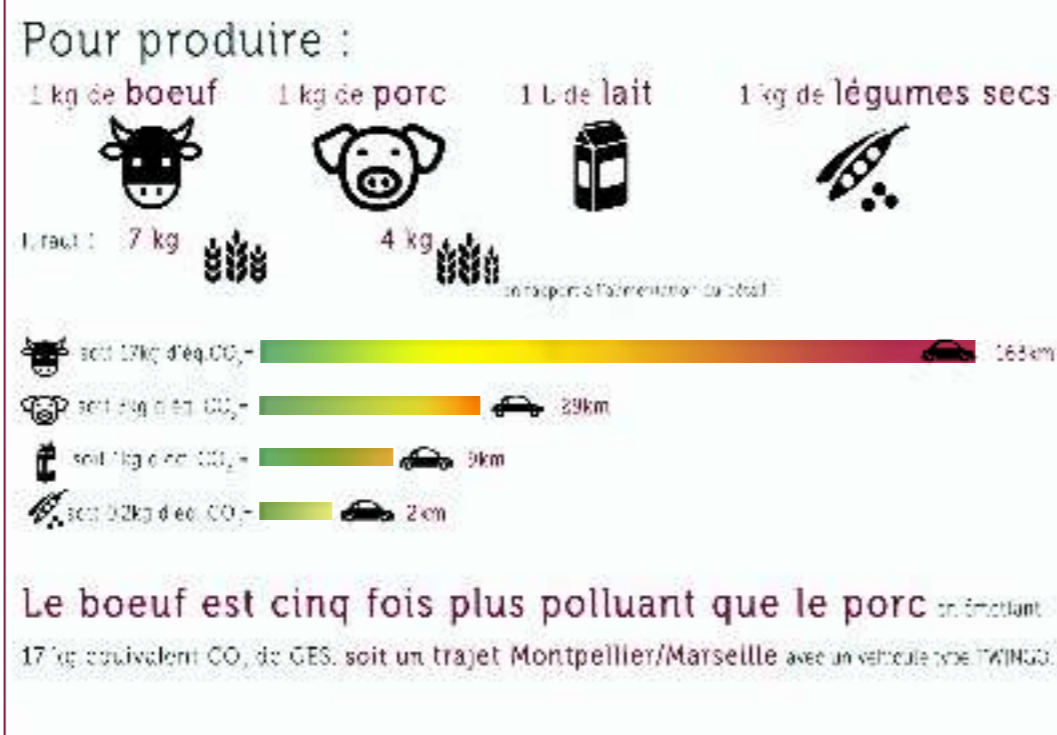


Sources :

- Dépliant « Un coup de fourchette pour le climat » - Réseau Action Climat
- Dépliant « Des GES dans mon assiette » - Réseau Action Climat
- La maison économe - ALEC Montpellier Métropole
- Livret « Enquête d'agriculture » - Terre Nourricière
- Livret d'accompagnement Famille à Energie Positive
- Rapport Foodwatch : Effets de serre dans l'agriculture
- Site internet : bilan-ges-ademe.fr
- Site internet : etikable.fr
- Site internet : fao.org
- Site internet : planetoscope.com
- Site internet : waterfootprint.org

Production graphique : Association ASB-Eau - Janvier 2019



Cet outil vous est offert par COOPERE 34 en partenariat avec le collectif associatif TUP

Je consomme ce que je mange

Petit dépliant simple et pratique à destination de ceux qui veulent en savoir plus sur le lien entre notre alimentation et l'énergie que cela dégage...

- * Scolaire à partir de la 5ème
- * Grand Public
- Changement climatique, transport, local, saisonnalité, eau, élevage, gaspillage alimentaire, empreinte carbone.

Périmètre de 70 km autour de COOPERE 34

Apéro : Vin rosé - Carrières - Lucques - Comarzelles - Saucisson - La Roquefère - Camilongue

Plat du Jour : Poisson en papillote et sa farandole de légumes - Prignan - Truite - Gournies - accompagné de Riz - Camarques - et Lentilles - Carrières

Dessert : Pêrail - Villeveyrac - et fruits de saisons - Saint Jean de Vézas - Pain Raspailou®

Il est donc totalement possible de faire un repas 100% local. Il faut tout de même questionner la multiplication des transports pour l'approvisionnement.

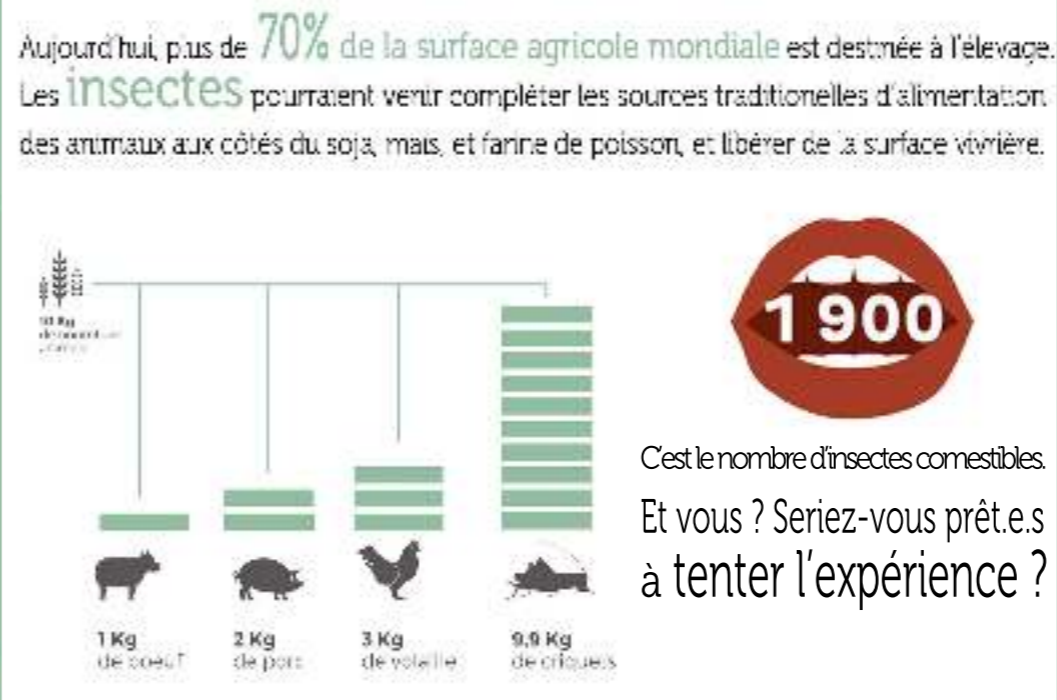


Tandis qu'une petite quantité de gaz à effet de serre est produite naturellement, la majeure est auourd'hui émise par des activités humaines : combustion des fossiles, chauffage, élevage et agriculture intensifs qui ont pour conséquence le **réchauffement climatique**.

LE TEMPS QUE VOUS LISIEZ CE TITRE ...

- 1 million de kg de CO₂ émis dans l'atmosphère
- 1,3 million de L d'eau consommée, dont 70% pour l'irrigation.
- 41 200 kg de nourriture jetés
- 10 000 kg de viande consommés
- 4 900 kg de poissons pêchés

Le 2 août 2017, l'humanité a consommé tout ce que la planète était en mesure de lui offrir pour l'année. C'était le 3 septembre en 2005, le 13 octobre en 90 et le 23 décembre en 70.



La **pêche tropicale**, ou aux gros poissons comme le thon, même en Méditerranée, est **2 fois plus intensive en gasoil** que la pêche côtière en Atlantique. Elle suppose aussi du **transport longue distance** en avion ou en caïe frigorifique.

En aquaculture, Il faut **4 kg de poissons** pour « fabriquer » **1 kg de crevettes**

Pour implanter ces fermes d'élevage, les grandes zones de forêts de mangrove sur les côtes tropicales sont détruites, entraînant perte de la biodiversité, érosion, perte de zones tampon lors de catastrophes naturelles...

La **mangrove** est reconnue pour **stocker 10 fois plus de CO₂ que l'Amazonie**.

Mes petites habitudes dans la cuisine ...

Je souhaite faire cuire 1 kg de pommes de terre

- Casserole : 45mn - 600 Wh = allumée 2 h
- Casserole avec couvercle : 35mn - 100 Wh = allumée 20 mn
- Cocotte-minute : 20mn - 50 Wh = allumée 10 mn

Je dois laver 12 couverts

- Vaisselle à la main à l'eau courante : 80 L - 4.3 kWh
- Vaisselle à la main dans une bassine : 30 L - 1.6 kWh
- Vaisselle dans un lave vaisselle classe A : 10 L - 1.4kWh

Aujourd'hui, on trouve en toute saison tomates, courgettes, pommes... Une tomate produite **hors saison, sous serre chauffée** émet **1,45kg de GES**

10 fois plus qu'une tomate sous serre en saison.

96 % des tomates fraîches en France proviennent de serres. Les Français en consomment en moyenne 33 kg par an.

Environ **70 % des tomates produites en France** sont cultivées **hors-sol**. L'hydroponie est très utilisée pour les concombres, salades, fraises...

Le taux de vitamine C d'une tomate passe de 20 mg/kg en plein champ à 12 mg/kg en « hors-sol ».

