



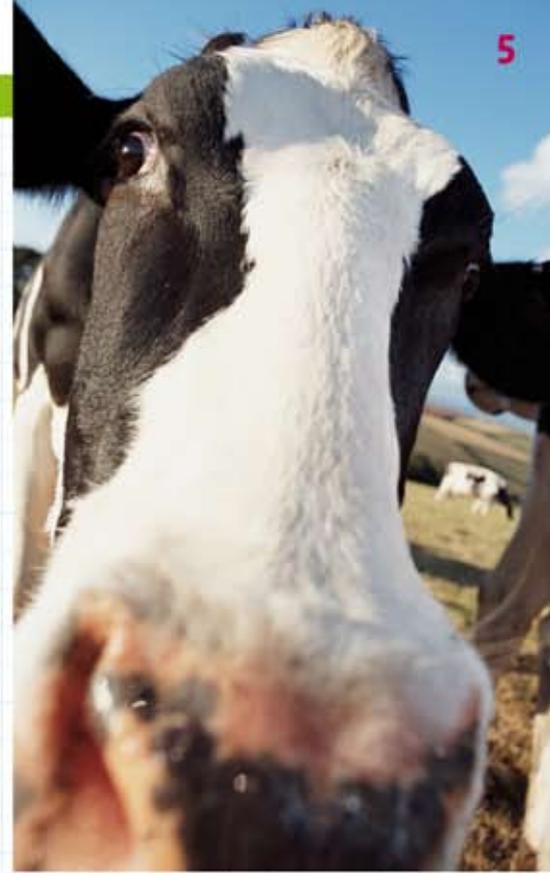
Consommation de viande : presque 50% de l'impact environnemental de notre alimentation

On vous parle beaucoup dans ces fiches des fruits et légumes frais, locaux et de saison. La consommation sans cesse croissante de viande a également un impact très important sur l'environnement.

La production de viande implique la consommation de ressources naturelles :

- ⇒ Une production d'un kilo de viande nécessite le même laps de temps et la même surface de terre que la production de 160 kg de pommes de terre.
- ⇒ Avec la quantité d'eau nécessaire pour produire 1 kg de bœuf, on pourrait se doucher quotidiennement pendant 1 an
- ⇒ 1 kg de bœuf dans votre assiette nécessite 7 l d'essence.
- ⇒ Au niveau du réchauffement climatique, la production d'un kilo de bœuf engendre près de 80 fois plus de gaz à effet de serre qu'un kilo de blé, et représente l'équivalent de 60 km parcourus en voiture (source : Réseau éco-consommation).

Donc, diminuer votre consommation de viande est bénéfique à la fois pour l'environnement et votre santé ... sans oublier votre portefeuille. S'ouvrir à la cuisine végétarienne permet aussi de découvrir de nouvelles saveurs...



**CALCULEZ
VOTRE
EMPREINTE
ALIMENTATION
AU VERSO**

L'empreinte écologique, qu'est ce que c'est ?

L'empreinte écologique est une estimation de la superficie de la Terre dont nous avons besoin pour subvenir à nos besoins. En effet, pour nous chauffer, nous déplacer, nous nourrir, nous distraire, bref, pour toute activité humaine, nous prélevons des ressources naturelles et nous rejetons des déchets et de la pollution. L'empreinte permet de calculer l'impact direct de chaque individu sur la planète.

Il a été calculé que chaque être humain a "droit" à une certaine superficie (17.000 m²) qui correspond à ce qu'il peut "consommer" sans épuisement des ressources et tout en préservant l'équilibre de l'environnement. Le constat ? Un Bruxellois s'approprie en moyenne 4,7 ha, soit 47.000 m² ... Si tous les êtres humains vivaient comme nous, il faudrait presque 3 planètes pour satisfaire nos besoins ... or nous n'en n'avons qu'une !

Votre empreinte alimentation

En moyenne, l'alimentation représente près d'1/3 de l'empreinte écologique des Bruxellois, soit 14.000 m². Cela correspond à un mangeur « moyen », qui consomme tous les jours moins de 200 g de viande, poisson et fromage.

POUR CONNAÎTRE VOTRE EMPREINTE ALIMENTATION, IDENTIFIEZ VOTRE SCORE DANS LES TABLEAUX AU VERSO.



QUELLE EMPREINTE ALIMENTATION AVEZ-VOUS?



Comment répondre à une question dans un tableau croisé
 1. Choisissez d'abord l'option qui vous convient le mieux horizontalement
 2. Choisissez ensuite l'option qui vous convient le mieux verticalement
 3. Votre score est le chiffre à l'intersection entre la ligne et la colonne choisies.

SCORE DE L'IMPACT DE LA CONSOMMATION DE VIANDE, POISSON, LAITAGES ...

Mangez-vous de la viande, du poisson, des laitages, ou non ?	Quelle quantité mangez-vous de viande/poisson/fromage ou « substituts de viande » par jour pour tous les repas d'une journée					
	ENORMÉMENT (+ de 250 g de viande/poisson / fromage ou 125 g de substitut de viande / jour)	BEAUCOUP 200 à 250 g de viande / poisson / fromage ou 100 à 125 g de substitut de viande / jour	MOYENNEMENT (environ 175 g de viande / poisson / fromage ou 90 g de substitut de viande / jour)	PEU (50 à 150 g de viande / poisson / fromage ou 25 à 75 g de substitut de viande / jour)	TRÈS PEU (moins de 50 g de viande / poisson / fromage ou 25 g de substitut de viande / jour)	JE NE SAIS PAS
Jamais (végétalisme)	10	7	5	3	1	5
JAMAIS de viande ni de poisson MAIS bien laitages	11	8	6	4	2	6
Viande ou poisson une fois par semaine	15	11	8	5	3	8
REGULIEREMENT	23	18	13	9	5	13
PRESQUE quotidiennement	36	29	21	14	8	21
TOUS LES JOURS	40	33	23	16	9	23

SCORE 1 =

SCORE DU À L'IMPACT DE LA CONSOMMATION DE FRUITS, LÉGUMES, CÉRÉALES, FRIANDISES,...

Dans quelle mesure votre alimentation est-elle : d'origine locale ou importée / fraîche ou en conserve-surgelée / saisonnière ou cultivée en serre chauffée / non emballée et non traitée ou largement emballée et traitée ? Faites une estimation pour l'ensemble de votre alimentation, à la maison et en déplacement.	Quelle quantité mangez-vous de : fruits et légumes, mais aussi céréales, friandises et petits en-cas. Faites une estimation générale.				
	ENORMÉMENT	BEAUCOUP	APPÉTIT MOYEN	ASSEZ PEU	TRÈS PEU RÉGIME STRICT
(Presque) toujours locale, fraîche, de saison, etc. ...	28	21	14	9	4
Généralement fraîche et locale, ...	31	24	16	10	5
Un mélange équilibré des deux extrêmes, ...	36	27	18	12	6
Généralement importée, cultivée en serre chauffée, surgelée ou en conserve	40	30	20	13	7
(Presque) toujours importée, cultivée en serre chauffée, surgelée ou en conserve	43	32	21	14	8
Je ne sais pas	40	30	20	12	6

SCORE 2 =

SCORE 1 + SCORE 2 = SCORE 3

SCORE LIÉ AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Quelle quantité de nourriture jetez-vous ? (restes de repas, nourriture non consommée, aliments périmés, pain trop vieux, ...)	Divisez le «score 3» par le coefficient indiqué	=	SCORE 4 =
Si vous ne jetez (pratiquement) RIEN	«SCORE 3» = 0		
Si vous jetez environ 10 %	«SCORE 3» / 10		
Si vous jetez environ 20 %	«SCORE 3» / 4		
Si vous jetez environ 1/3 ou plus	«SCORE 3» / 2		
Je ne sais pas	«SCORE 3» / 10		

SCORE 3 + SCORE 4 = SCORE TOTAL

RELEVEZ DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS L'EMPREINTE QUI CORRESPOND À VOTRE SCORE TOTAL

SCORE TOTAL	EMPREINTE EN M ²
0 à 24	5.000 m ²
25 à 40	10.000 m ²
41 à 56	15.000 m ²
57 à 73	20.000 m ²
74 à 89	25.000 m ²
90 à 105	30.000 m ²
106 à 121	35.000 m ²



VOTRE EMPREINTE ALIMENTATION EST DE

m²

Pour que les 6 milliards d'habitants du monde entier puissent se nourrir sans épuiser la planète, l'empreinte alimentation ne devrait pas passer 5.100 m².

L'empreinte alimentation moyenne des Bruxellois est de 14.000 m².

QUELQUES CONSEILS POUR DIMINUER L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE DE VOTRE ALIMENTATION

- ⇒ Favorisez les produits frais, locaux et de saison
- ⇒ Privilégiez les produits issus de l'agriculture biologique ou intégrée
- ⇒ Diminuez la consommation de viande et de poisson
- ⇒ Diminuez le gaspillage alimentaire

En remplaçant, 2 jours par semaine	Par ...	On allège son empreinte de
Les fruits et légumes surgelés	... des produits frais	200 m ²
Les fruits et légumes cultivés sous serre	... des produits de saison	600 m ²
La viande	... des substituts végétaux	2000 m ²



Flan aux épinards et chèvre

Une recette bien de saison et sans viande !



Ingrédients pour 4 personnes :

4 oeufs • 300 g d'épinards frais • 5 cuillères à soupe de crème fraîche • ciboulette ciselée • sel • poivre • noix de muscade • 100 g de fromage de chèvre • 2 échalotes • beurre/huile d'olive.

Préparation :

1. Dans une poêle, faire revenir les échalotes hachées finement dans le beurre.
2. Ajouter les feuilles d'épinards, assaisonner (sel, poivre, noix de muscade) et laisser suer.
3. Dans un saladier, battre les oeufs avec la crème, la ciboulette, la moitié du chèvre, le sel et le poivre. Ajouter les épinards égouttés, bien mélanger le tout.
4. Beurrer 4 petits ramequins et y verser la préparation. Émietter le reste du fromage de chèvre dessus.
5. Faire cuire au bain-marie 30 minutes environ à 180°.
6. Laisser tiédir puis démouler.
7. Servir tiède sur une tranche de pain grillé.

INFOS :

Pour vous abonner aux fiches «Alimentation & Environnement» ou recevoir les fiches précédentes: 02 775 76 28 ou ecocons@ibgebim.be

Calendrier des fruits et légumes locaux de saison (source Test-Achats)

SAISON ORIGINELLE

SAISON PROLONGÉE

	Mars	Avril	Mai
FRUITS			
Fraise			
Poire			
Pomme			
LEGUMES			
Asperge			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Carotte à conserver			
Céleri Vert			
Céleris Rave			
Champignon			
Chicorée endive			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou-fleurs			
Chou frisé			
Chou-rave			
Chou-rouge			
Concombre			
Courgette			
Cresson			
Chicon			
Epinard			
Fenouil			
Germe de soja			
Haricot à couper			
Haricot vert			
Laitue			
Mâche (salade de blé)			
Navet			
Oignon			
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pomme de terre			
Pourpier			
Pousses de navette			
Radis rose			
Radis noir			
Rhubarbe			
Rutabaga			
Salsifis			
Tomate			
Topinambour			

