



Colombes Transition

Mieux manger

30 mars 2026



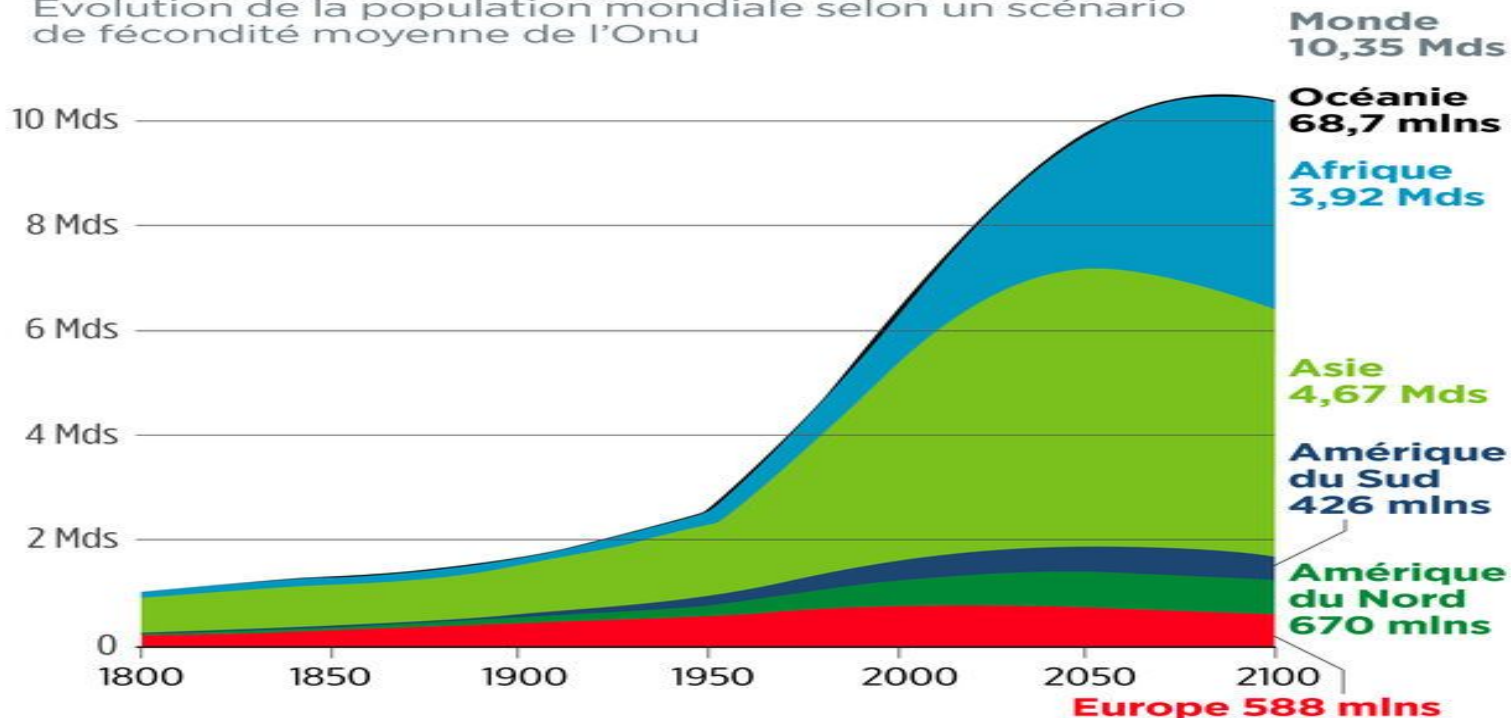
Plan

- **Quelques données**
- **La santé**
- **Les pistes**
- **Le sucre**



La population mondiale : 8,2 Milliards

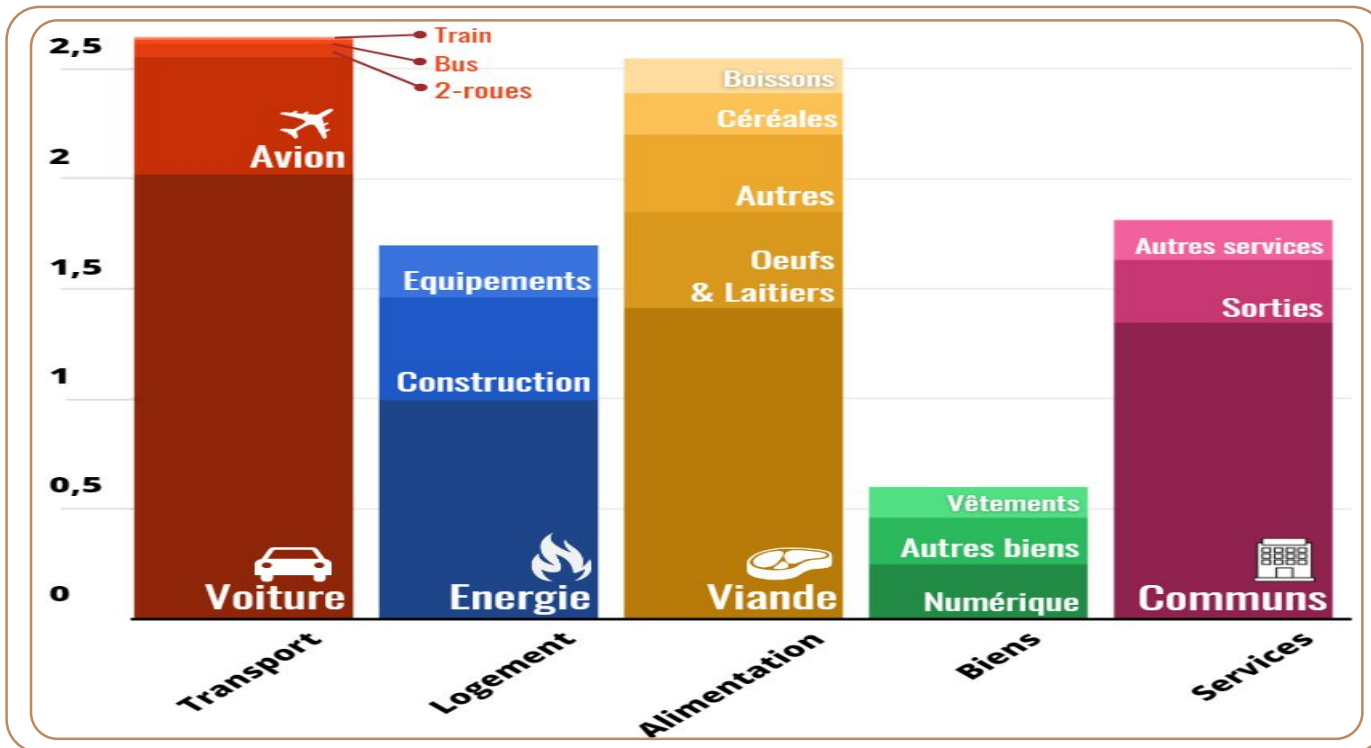
Evolution de la population mondiale selon un scénario de fécondité moyenne de l'Onu



SOURCES : ONU, WORLDINDATA.

LP/INFOGRAPHIE. 14/11/2022.

Le français moyen : 9,5 T eCO2



L'empreinte carbone des français a augmenté de + 20 % entre 1995 et 2018 sur les trois principaux gaz à effet de serre CO2, CH4, N2O, d'après les chiffres du Ministère de la transition écologique !



Le Co2 de nos assiettes

- **2,3 T / eco2 / an soit 24% de nos émissions**
- **La viande : 12 % des émissions d'un français moyen**
- **Peu de variation : 1,5 et 3 tonnes équivalent CO2 par an. Les différences se font selon la consommation plus ou moins élevée de viande (et notamment viande rouge : bœuf, veau ou agneau).**
- **Ni le revenu ni la classe d'âge n'engendrent de grandes différences.**
- **Les femmes consomment plus de repas végétariens et végétaliens. Elles ont en moyenne une empreinte associée à l'alimentation de 1,9 tonne de CO2 par an, contre 2,2 tonnes pour les hommes.**

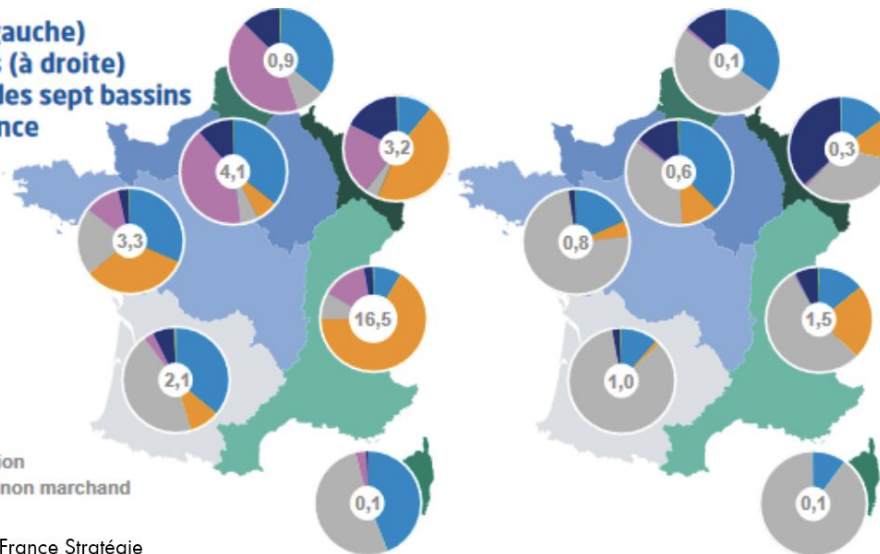
Pas que le CO2

- **L'agriculture utilise près de 47 % des 63,8 millions d'hectares du territoire français.** Avec l'artificialisation croissante des sols, elle constitue en France l'une des principales sources de pressions sur la biodiversité.
- Les produits **phytosanitaires** (fongicides, herbicides, insecticides...) utilisés dans les cultures affectent l'ensemble des écosystèmes terrestres, aquatiques et même marins.
- Dans les espaces agricoles, ils sont impliqués dans le déclin des populations d'invertébrés terrestres (comme les insectes pollinisateurs et les coléoptères prédateurs de certains ravageurs des cultures), d'invertébrés aquatiques et d'oiseaux communs.
- La **mécanisation** agricole engendre aussi un tassement des sols qui, outre les atteintes à la biodiversité, les rend plus vulnérables à l'érosion et au ruissellement.
- En France métropolitaine, la **surface agricole irrigable** s'élève en 2020 à plus de 2,8 millions d'hectares, en hausse de 23 % par rapport à 2010. Elle représente 11 % des SAU (surfaces agricoles utiles). Cette même année, 64 % des surfaces irrigables ont été irriguées au moins une fois. Cela représente 1,8 million d'hectares de SAU irrigués.

L'eau

- Rien que pour l'alimentation, c'est en moyenne **250 L d'eau*** par jour qui sont liés à ce que nous mangeons.
- Un **bœuf bio nourri à l'herbe**, c'est **seulement 60 litres d'eau** consommée par kilo de viande, **contre 500 litres pour un bœuf standard**

Prélèvements (à gauche)
et consommations (à droite)
en eau à l'échelle des sept bassins
versants de la France
hexagonale
et de la Corse



Source : BNPE, traitement France Stratégie



Au niveau mondial

- Plus de **2 milliards de personnes** sont confrontées à une **insécurité alimentaire** modérée ou grave et un nombre encore plus grand n'a pas les moyens de se procurer une alimentation saine
- Le **méthane**, un gaz au pouvoir de réchauffement 28 fois plus élevé que celui du CO₂ et qui serait responsable d'environ **20 % de l'accroissement de la température** (+ 1 °C) observé au cours du siècle. Ce gaz est émis par les ruminants, mais aussi par certaines techniques de riziculture.
- Le **protoxyde d'azote**, autre gaz à effet de serre, est lié à l'utilisation d'engrais azotés.
- À ces émissions s'ajoutent celles liées à la **déforestation**, puisque celle-ci est très souvent motivée par la conversion de zones forestières en terres agricoles qui servent à produire **l'alimentation du bétail** ou à le faire pâturer.
- La déforestation est à l'origine de **17 % des émissions mondiales de GES**. Agriculture et déforestation sont ainsi responsables d'un quart des émissions mondiales de GES

Pollutions

- Utilisés en excès, les engrais sont des sources de pollutions importantes. L'utilisation **d'engrais azotés**, par exemple, provoque des pollutions de l'air sous forme **d'ammoniac ou de protoxyde d'azote**. Toutefois, les émissions d'ammoniac ont diminué de 23 % depuis 1990 du fait de la baisse du cheptel bovin et de l'adoption de nouvelles pratiques dans le secteur porcin et de la volaille.
- L'agriculture est aussi le principal émetteur de composés **organiques non volatils** (COVNM), autres polluants aériens. Ces émissions ont été réduites de moitié depuis 2000.
- L'azote rejeté dans l'eau sous forme de **nitrate**s affecte la qualité des sols et de l'eau, tant dans les nappes souterraines que dans les cours d'eau. Les engrais phosphorés provoquent une diminution de l'oxygène dans les eaux de surface et sont responsables de prolifération d'algues.
- Le **cadmium** se retrouve dans nos assiettes, comme les **PFAS** ..., même dans des productions Bio.
- Le **mercure** dans le thon



Les risques sur l'agriculture

- En Champagne, les vendanges ont lieu en moyenne deux semaines plus tôt qu'il y a 20 ans.
- Dans les décennies à venir, il risque d'y avoir une multiplication de phénomènes météorologiques aussi extrêmes que variés, tels que :
 - Les vagues de chaleur, les sécheresses et la désertification.
 - La salinisation des terres.
 - Les variations imprévisibles de la pluviosité.
 - La réduction des réserves en eau par endroits, les inondations et la prolifération des parasites et des maladies dans d'autres.
- La FAO estime que le changement climatique pourrait entraîner une baisse globale des rendements agricoles de 10 à 20% d'ici 2050.

L'impact des aliments





1. **Viande rouge** : l'aliment le plus émetteur de gaz à effet de serre : La viande issue de ruminants (vaches, moutons, chèvres) est, de loin, l'aliment au bilan carbone le plus élevé. Le méthane a un pouvoir réchauffant 28 fois supérieur à celui du CO₂ [\(3\)](#).
2. **Porc, volaille, jambon** : un impact carbone plus modéré que la viande rouge
3. **Produits laitiers** : le fromage pèse plus lourd que le lait
4. **Poissons** : le saumon émet plus que les petits poissons : Le saumon a un impact carbone proche du jambon. Les petits poissons (maquereau, sardine, anchois) sont moins émetteurs.
5. **Café** : une empreinte carbone élevée, liée à la production et à la déforestation : Le café fait partie des aliments les plus émetteurs, après la viande rouge. Le café a un impact carbone 15 fois plus élevé que le thé.



6. **Chocolat** : dans le trio des aliments les plus émetteurs de carbone: C'est une culture à faible rendement : il faut beaucoup d'hectares pour produire peu de cacao. Ce besoin d'espace contribue largement à la déforestation,.

7. **Thé** : un bilan carbone plus modéré que le café

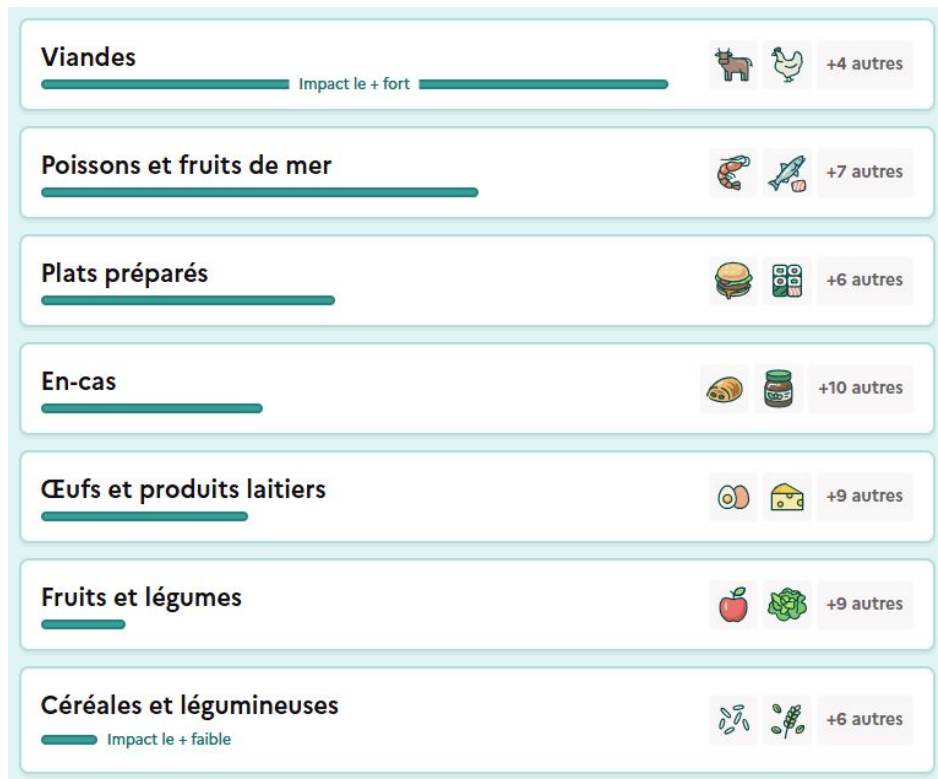
8. **Riz, pâtes, pommes de terre** : des féculents peu émetteurs... sauf le riz

Les féculents comme les pâtes ou les pommes de terre ont une empreinte carbone faible, bien moindre que celle des produits animaux. Le riz fait exception : cultivé dans des rizières inondées, il émet du méthane. Son bilan carbone est un peu plus élevé que celui des autres féculents, comme les pâtes (2,01 kg de CO₂e par kilo de riz, contre 1,98 kg pour les pâtes).

9. **Avocat et banane** : une empreinte carbone correcte, mais d'autres impacts environnementaux : L'avocat est très gourmand en eau, et souvent cultivé dans des régions en stress hydrique. La banane, elle, pose des problèmes liés à l'usage intensif de pesticides.



Les grandes catégories



Les viandes



Boeuf



Veau



Canard



Porc



Lapin



Poulet



Les poissons



Crevettes



Cabillaud (cru)



Lieu jaune ou colin (cru)



Dorade royale



Saumon ou truite d'élevage (cru)



Moules



Huitres



Thon (cru)



Sardines



Les laitages



Beurre



Fêta (brebis)



Fromage à pâte dure



Fromage bleu



Fromage à pâte molle



Mozarella



Matière grasse végétale



Yaourt nature ou yaourt à la grecque



Oeufs



Fromage blanc 0%



Lait de vache



Les fruits et légumes



Avocat

1,55 kg CO₂e



Banane

0,91 kg CO₂e



Laitue

0,87 kg CO₂e



Pomme de terre nouvelle

0,71 kg CO₂e



Potiron

0,64 kg CO₂e



Tomate

0,63 kg CO₂e



Poireau

0,61 kg CO₂e



Courgette

0,5 kg CO₂e



Pomme

0,41 kg CO₂e



Carotte

0,4 kg CO₂e

Les légumineuses



Riz



Pâtes (sèches)



Blé



Boulgour



Pois chiches



Haricots rouges



Lentilles (blondes, vertes, corail)



Maïs



Les boissons



Eau du robinet

10 kg CO₂e



Thé

0,04 kg CO₂e



Eau en bouteille

0,32 kg CO₂e



Boisson au soja

0,43 kg CO₂e



Soda

0,49 kg CO₂e



Café

0,64 kg CO₂e



Lait de vache

1,15 kg CO₂e



Vin




























1,27 kg CO₂e



Bière

1,35 kg CO₂e

Aliments de saison (avril)

 <p>Radis ● 0,38 kg CO₂e</p>	 <p>Oignon ● 0,42 kg CO₂e</p>	 <p>Orange ● 0,68 kg CO₂e</p>	 <p>Cresson ● 0,87 kg CO₂e</p>	 <p>Avocat ● 1,55 kg CO₂e</p>
 <p>Poire ● 0,39 kg CO₂e</p>	 <p>Épinard ● 0,42 kg CO₂e</p>	 <p>Céleri ● 0,72 kg CO₂e</p>	 <p>Banane ● 0,91 kg CO₂e</p>	 <p>Champignon (morille crue) ● 6,18 kg CO₂e</p>
 <p>Carotte ● 0,4 kg CO₂e</p>	 <p>Panais ● 0,49 kg CO₂e</p>	 <p>Chou-fleur ● 0,72 kg CO₂e</p>	 <p>Pamplemousse ● 0,93 kg CO₂e</p>	 <p>Mangue (importée par avion) ● [Barre pleine]</p>
 <p>Navet ● 0,4 kg CO₂e</p>	 <p>Salsifis ● 0,49 kg CO₂e</p>	 <p>Mangue (importée par bateau) ● 0,73 kg CO₂e</p>	 <p>Fruit de la passion ● 0,94 kg CO₂e</p>	
 <p>Betterave ● 0,41 kg CO₂e</p>	 <p>Chou de Bruxelles ● 0,56 kg CO₂e</p>	 <p>Chou ● 0,85 kg CO₂e</p>	 <p>Kiwi ● 1 kg CO₂e</p>	
 <p>Pomme ● 0,41 kg CO₂e</p>	 <p>Poireau ● 0,61 kg CO₂e</p>	 <p>Endive ● 0,86 kg CO₂e</p>	 <p>Ananas ● 1,36 kg CO₂e</p>	

Quelques Pollutions ...





ETM : Éléments de trace métalliques et PFAS...

L'argent, le cadmium, le plomb, l'aluminium et le mercure sont omniprésents dans notre alimentation.

69 % des poissons, 55 % des abats et des mollusques, 39 % des œufs, 27 % des crustacés, 23 % du lait et 14 % des viandes contiennent au moins un des quatre **PFAS** réglementés (PFOS, PFOA, PFNA, PFHxS).



Les pesticides

- En 2023, celle-ci révèle que 42 % des denrées alimentaires vendues dans l'Union européenne contiennent au moins un résidu de pesticide.
- 9 % des échantillons d'aliments dans l'UE contiennent des résidus de pesticides interdits en Europe
- Les bananes, le thé, le riz et les épices sont particulièrement touchés, avec des taux de contamination avec ces pesticides interdits allant jusqu'à 50% des produits
- Les fruits et légumes frais contiennent plus de pesticides que lorsqu'ils sont cuisinés, en jus ou épluchés,
- Les raisins, cerises, framboises et groseilles font partie des fruits les plus sensibles aux pesticides.
- Les pesticides se concentrent dans la peau des fruits et légumes

Le cadmium

Ce que cela peut provoquer

- Atteintes rénales irréversibles.
- Fragilité osseuse et risque accru d'ostéoporose.
- Troubles pulmonaires et neurologiques.
- Effets endocriniens et sur la fertilité.

Où

- Crustacés et mollusques, sensibles à la pollution marine.
- Abats (foie, rognons), où le cadmium s'accumule naturellement.
- Biscuits, barres de céréales, chocolats, contaminés par leurs ingrédients de base : cacao et céréales.
- Algues alimentaires, qui concentrent les métaux présents dans l'eau de mer.

Les plus fortes consommations

- Les produits à base de céréales (pain, pâtes, biscuits, céréales du petit-déjeuner).
- Les légumes à feuilles comme les épinards ou la laitue.
- Les pommes de terre et leurs dérivés.

Des conseils :)





Plein de conseils ...

- Consommer plus de légumes
- Acheter moins de produits ultra-transformés
- Réduire la part de protéines animales au sein de son alimentation
- Etre davantage à l'écoute de son corps
- Remplacer les céréales raffinées par des céréales complètes
- Cuisiner un peu plus !



Plein de conseils ...

- S'appuyer sur le Nutri-Score
- Optimiser ses courses
- Se sevrer du sucre
- Limiter le sel
- Ajouter des fibres
- Manger moins de viande, mais pas moins de protéines
- Limiter l'alcool sous toutes ses formes



Plein de conseils ... et les vôtres ...

- Manger à la bonne heure
- Manger en quantité raisonnable
- Mastiquer correctement
- Prenez le temps de manger
- Manger sans distraction
-
- Manger BIO, pensez aux Amaps
- Devenir végété .. arien
- Pensez au Jeûne



Des sites à visiter (Merci Aurore)

Homo plasticus, l'invasion silencieuse des microplastiques |

Documentaire | ARTE :

https://www.youtube.com/watch?v=m0_4NshieNM&t=5s

Le jeûne est-il une nouvelle religion ?

<https://www.arte.tv/fr/videos/118244-000-A/le-jeune-enquete-sur-un-phenomene/>



Colombes
Transition

Place aux échanges

