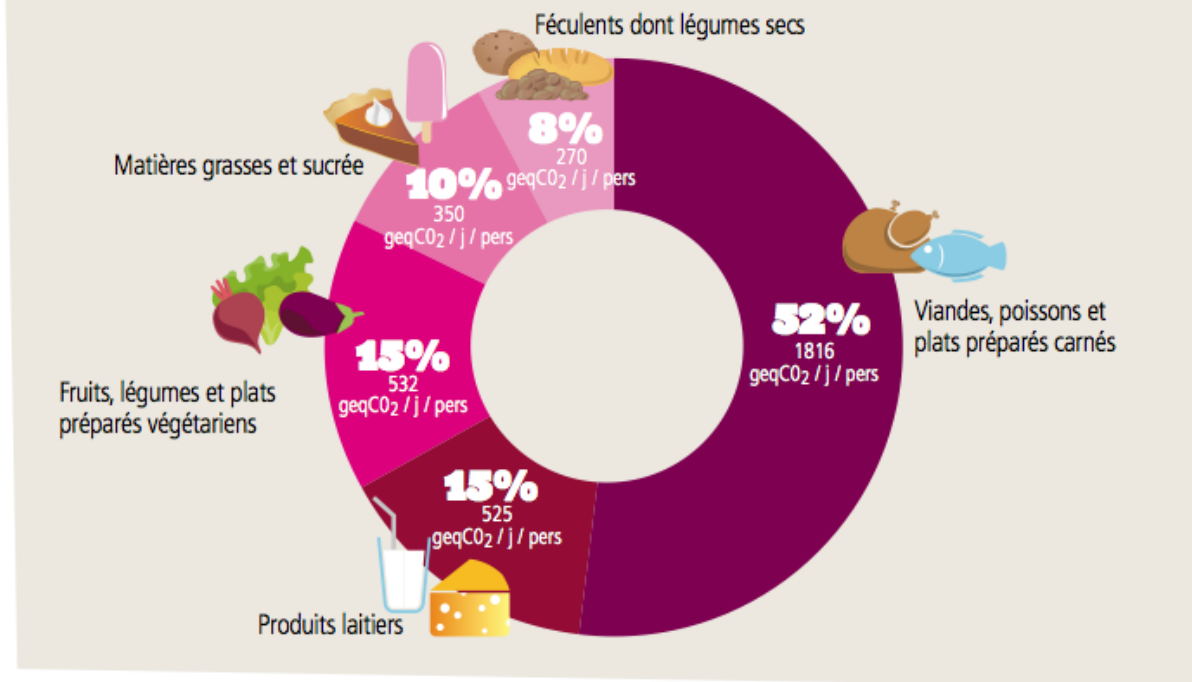


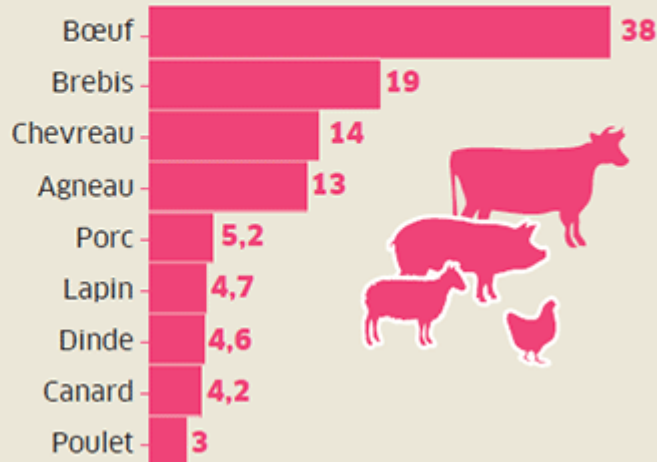
Émissions de gaz à effet de serre du régime alimentaire moyen d'un individu français (hors boisson)⁴



© Fondation APRIL Santé Équitable 114 boulevard Vivier Merle69003 Lyon - France

LES ÉMISSIONS DES VIANDES ET VOLAILLES

Par kg de viande au détail, par kg de volailles avec os. En kg de CO₂

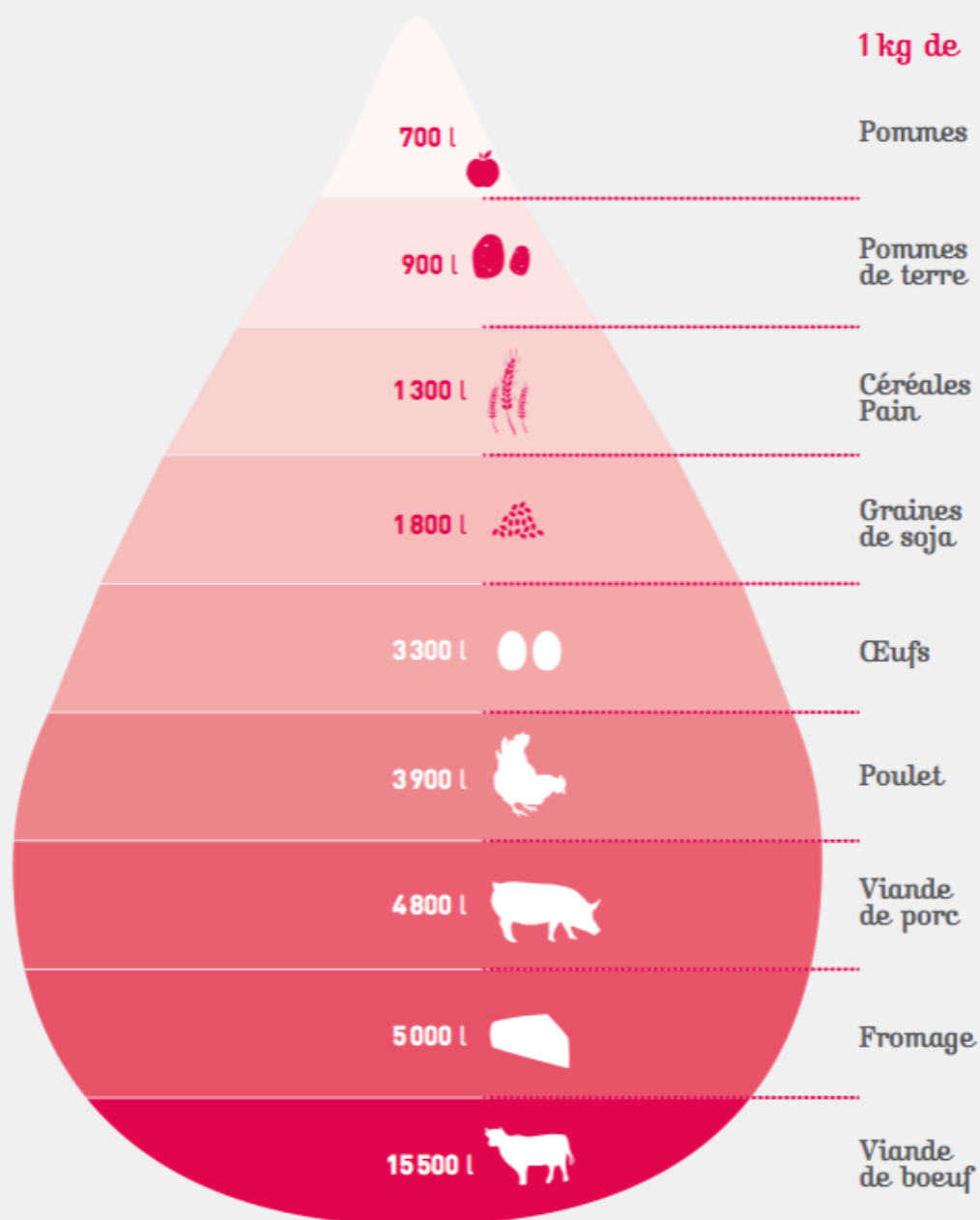


© Fondation APRIL Santé Équitable 114 boulevard Vivier Merle69003 Lyon - France

Consommation en eau pour la production d'1 kg d'aliment



Il faut 20 fois plus d'eau pour produire 1 kg de viande de bœuf que pour produire la même quantité de pommes.





L'ensemble des étapes de production et de transformation des aliments du producteur au consommateur est intégré dans le calcul. L'ADEME se fonde sur des émissions moyennes mesurées en France métropolitaine.



Veau
15,85 kg éq. C
soit 14 530 km en TGV

Boeuf
7,31 kg éq. C
soit 126 km en voiture

Fromage
3,11 kg éq. C
soit 53 km en voiture

Crevettes
2,53 kg éq. C
soit 2318 km en TGV

Porc
1,42 kg éq. C
soit 1302 km en TGV

Poulet fermier
1,33 kg éq. C
soit 23 km en voiture

Yaourt
0,33 kg éq. C
soit 6 km en voiture

Pain
0,12 kg éq. C
soit 115 km en TGV

Légumes
0,12 kg éq. C
soit 2 km en voiture

Œuf
0,04 kg éq. C
soit 41 km en TGV



CALCIUM SOURCES



Broccoli



Tous les choux, frisés, de Bruxelles ...



Epinards



Bok Choy et autres feuilles vertes celeri branche etc



Gombo



Oranges



Figues



Mûres



Avocats



Artichauds



Courge et pépins de courge



Cerises de terre dites "Petites lanternes"



Graines de sésame



Algues



Asperges



Noix du Brésil



Graine de chia



Feuilles de navet



Kohlrabi



Noix de coco



Oignons



Haricots verts

<http://creer-son-bien-etre.blog4ever.com/>

**AGIR POUR L'AVENIR
L'ÉCOLOGIE AU QUOTIDIEN**

FAIRE

- Prendre conscience que chaque geste a un impact sur notre planète. Ce sont nos actions quotidiennes qui ont le plus d'impact sur l'environnement.
- Ne pas avoir peur de poser la question de génétique des aliments.
- Chercher le bonheur ailleurs que dans la consommation excessive de biens matériels.

NE PAS FAIRE

- Ignorer la responsabilité de chacun dans le succès de l'humanité et de la planète.
- Avoir peur devant des actes de dégradation, de comportement irresponsable, de consommation excessive.
- S'imaginer qu'il est trop tard, que tout est perdu, et que, dans ces conditions, « après moi, le déluge ».

LES GESTES RESPONSABLES

ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

Il faut connaître ses besoins pour mieux limiter son usage des énergies fossiles destructrices et comprendre les innovations dans les énergies propres pour les adopter. Notre seul grand gisement mondial d'énergie consiste à l'économiser.



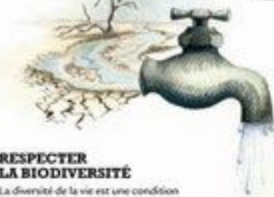
ACHERER DES PRODUITS DE SAISON

L'agriculture de proximité limite les gaspillages d'énergie en transports (donc l'effet de serre). Les produits « bio » (label « AB ») sont garantis sans engrais chimiques, ni pesticides, ni OGM.



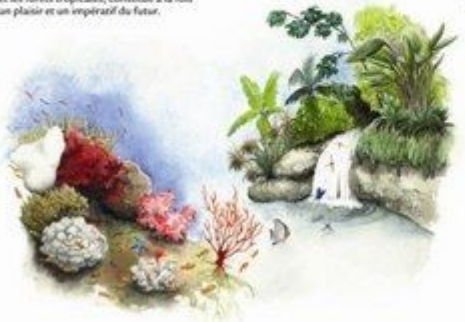
RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU

Nombre de pays manquent d'eau douce, tous les pays en manquent bientôt. La gestion de cette ressource vitale (ne pas la polluer, l'économiser) doit devenir un critère de bonne gouvernance.



RESPECTER LA BIODIVERSITÉ

La diversité de la vie est une condition de notre survie. Préserver les milieux naturels, notamment les fonds marins et les forêts tropicales, constitue à la fois un plaisir et un impératif du futur.



SE DÉPLACER AUTREMENT

Les moyens de transport gourmands en énergie (automobile, camion, avion) doivent céder la place aux collectifs (train, ferroutage, bateau...) et non polluants (vélo, marche à pied).



S'INVESTIR POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES

L'avenir de la Terre et celui de notre espèce sont liés. C'est l'humanité actuelle qui doit trouver des solutions – faute de quoi, sur les cinq continents, les générations futures gasperont la nôtre.