

BEAU&BON VERT



FAIRE SES COURSES DIFFÉREMMENT

LIMITER LES EMBALLAGES

Ce que l'on doit savoir :

> Chaque année, plus de 11 milliards de sacs en plastique sont utilisés en France. L'augmentation croissante des cabas réutilisables a permis de les réduire de 15 %. Les sacs plastiques ne sont pas les seuls fautifs, chaque ménage jette en moyenne 10 emballages par jour dont les 2/3 sont alimentaires. Un Français génère 360 kilos de déchets par an contre 320 kilos il y a 10 ans. On peut limiter ce volume en évitant les emballages individuels ou en optant pour des produits enveloppés dans des matériaux recyclés. Question de temps bien sûr, si vous le pouvez, optez pour les produits frais vendus en vrac, achetés au jour le jour en fonction des besoins, dans un commerce de proximité. Les Allemands par exemple considérés comme des éco-citoyens modèles n'hésitent pas à faire leurs courses avec des boîtes de rangement hermétiques (œufs, fromages, charcuterie, fruits et légumes...).

REDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE

Ce que l'on doit savoir :

La consommation de viande a plus que doublé en 50 ans, d'où le développement des élevages intensifs. La production des aliments nourrissant le bétail utilise des engrais azotés (très nocifs). Le fumier et le lisier, tout comme le méthane produit par les animaux, ont un impact sur le climat.

Sans devenir végétarien, il suffirait de limiter la viande à 2 ou 3 repas par semaine.

Vérifiez la provenance la plus locale possible et le mode d'élevage, bio, respectueux de l'environnement.

CHOISIR SON POISSON AVEC ATTENTION

Ce que l'on doit savoir :

75 % des réserves mondiales de poissons sont en danger. Privilégiez les poissons et produits de la mer qui ne font pas l'objet d'une surpêche ou bénéficient d'un élevage soigné. Le lieu noir, le colin d'Alaska, le maquereau, la crevette grise ou la sardine ne sont pas menacés d'extinction, profitons-en.

> Le discours diététique nous encourage à manger du poisson, mais les produits de la mer sont victimes de leur succès. Chaque Français en consomme 34 kilos par an, la pêche nationale ne suffit plus. Dans certaines régions, la surpêche a fini par vider les océans de leurs habitants, en détruisant les fonds marins.

L'aquaculture intensive n'est pas la solution pour autant, les produits chimiques qu'elle utilise polluent les eaux (c'est différent pour les élevages bio). Le label MSC garantit des produits provenant d'une pêche durable, le WWF a édité un guide d'achat, à télécharger.

www.pourunepêchedurable.fr

Les éco-gestes d'Hisayuki Takeuchi

Chef de file de la nouvelle cuisine japonaise

« Avec la menace de disparition des espèces marines, les restos japonais sont pointés du doigt. Je m'applique à utiliser le poisson dans son intégralité, je prépare des fonds avec les arêtes, etc. J'essaie de ne rien gaspiller. Je choisis des légumes de saison, issus de l'agriculture raisonnée. La fabrication des baguettes en bois jetables a dévasté la forêt indonésienne, les nôtres sont en bambou et réutilisables. Pas d'eau de Javel pour le nettoyage, mais du vinaigre ou des produits bio. »



SAIS Les appareils électroménagers, de classe A consomment trois fois moins d'énergie (la classe est indiquée sur l'étiquette, ils sont plus chers mais permettent à terme de faire des économies



A lire, le livre d'Elizabeth Laville et Marie Balmain, 15 €, aux Editions Village Mondial. Fondatrices du site www.mescoursespourlaplanete.com : une mine d'actes écologiques.

