

## Une assiette plus responsable !

L'empreinte carbone d'une denrée alimentaire correspond à la somme de toutes les émissions de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) générées tout au long de son cycle de vie : de sa production à sa distribution jusqu'à sa consommation et sa destruction. Cela inclut la transformation, le stockage, l'emballage, et le transport de chacun de ses ingrédients.

Les produits d'origine animale sont généralement beaucoup plus émetteurs de CO<sub>2</sub> que les produits d'origine végétale. Par exemple, la viande de bœuf génère en moyenne 130 kg d'équivalent CO<sub>2</sub> par kilogramme, contre environ 40 kg pour les légumes et encore moins pour les légumineuses ou les céréales.

Le fromage, autre produit d'origine animale, atteint environ 23 kg de CO<sub>2</sub>/kg, tandis que les lentilles ne génèrent qu'1 kg de CO<sub>2</sub>/kg. L'agriculture est responsable à elle seule de deux tiers des émissions de gaz à effet de serre du secteur alimentaire. Ces émissions dépendent fortement des pratiques agricoles employées : monocultures intensives, usage de fertilisants chimiques, irrigation, etc.

En France, l'alimentation représente entre 16% et 24% de l'empreinte carbone des ménages, un chiffre influencé notamment par la consommation de produits transformés, souvent plus polluants à produire et à transporter que les produits bruts.

Comment réduire son empreinte carbone alimentaire ?

Voici quelques leviers concrets pour diminuer son impact :

- consommer local : privilégier les produits issus de circuits courts, limite les émissions liées au transport. Par exemple, choisir des pommes produites en France plutôt que des mangues importées.
- manger de saison : les fruits et légumes hors saison sont souvent cultivés sous serre chauffée ou importés, ce qui augmente leur empreinte carbone.
- réduire la consommation de viande : Remplacer quelques repas carnés par des plats à base de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) peut considérablement alléger son empreinte carbone.
- limiter le gaspillage alimentaire : En France, on estime que près de 10 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année. Planifier ses repas, conserver correctement les aliments ou cuisiner les restes sont des gestes simples mais très efficaces.

Notre pays et même notre région débordent de producteurs locaux. Pensez à adapter votre consommation, chaque geste compte ! Proche de chez vous, le verger d'Hérouville vous accueille les mercredis et les vendredis après-midi. Et pour d'autres producteurs locaux, vous pouvez consulter le site du Parc : <https://www.destination-vexin-francais.fr/produits-locaux-et-savoir-faire/producteurs-du-vexin/>