



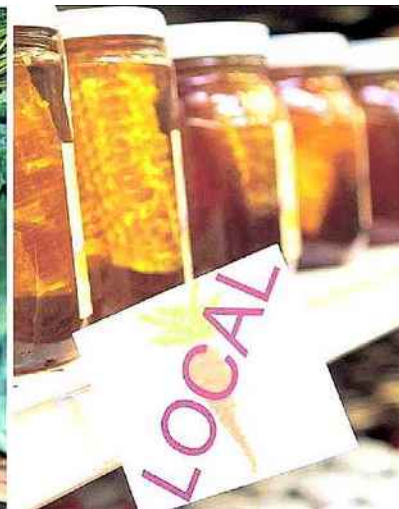
green touch

dans l'air

Soignez votre assiette !

Texte : Smaël Bouaïci

**Manger "vert" et pas cher, c'est possible. Et ça a meilleur goût.
Voici quelques pistes pour ne plus trembler au moment de découper son bifteck.**



en pratique

Sur le web

- **Amap :** www.reseau-ama.org
- **La Ruche qui dit oui :** <http://www.laruchequiditoui.fr>
- **Mes courses pour la planète :** www.mescoursespourlaplanete.com
Plein d'idées et d'infos pour faire ses courses de façon responsable.
- **www.ecofrugalproject.org**
Ce site, qui est aussi un guide imprimé, propose des solutions économiques et écologiques dans tous les domaines, dont l'alimentation.

Trois applis pour mieux faire ses courses

- **Shopwise** (gratuit sur iPhone/Android) a fait analyser 25 000 produits alimentaires par des experts en nutrition. On scanne le code-barres et la fiche du produit dit tout.
- **De saison** (gratuit sur iPhone) liste les fruits et les légumes de saison, et donc les plus frais.
- L'application **Guide durable Poisson** (0,79 € sur iPhone) indique quels poissons on peut consommer, selon l'impact de la pêche sur l'espace.



Du bœuf au goût de cheval, de la viande halal coupée au porc, du mouton prohibé... Ce n'est pas la fête dans les assiettes depuis le début de l'année. Les scandales alimentaires auront au moins eu le mérite de faire prendre conscience au public des problèmes de traçabilité dans l'industrie alimentaire, et de leur redonner l'envie de cuisiner. Avec des produits frais et de qualité de préférence, qui répondent aux critères du développement durable. En gros, un aliment doit être produit dans des conditions de travail décentes, son empreinte carbone ne doit pas être excessive et, pour les fruits et les légumes, il faut évidemment qu'il n'ait pas été aspergé de pesticides.

Pour optimiser ses chances de manger bon et durable, si l'on est un peu perdu dans la jungle des logos, il faut bien sûr penser produits de saison et production locale. Pour les produits "exotiques", qui ne peuvent pas pousser en France comme le café, privilégiez un label bio afin de réduire votre impact sur la planète. Cela vous obligera à quelques petits sacrifices, comme réfréner vos envies de fraises en hiver. Mais contrairement aux idées reçues, ça ne vous coûtera pas beaucoup plus cher.

En se fournissant auprès d'Amap (associations pour le maintien de l'agriculture paysanne), vous aurez la garantie de produits de qualité, issus de votre région, le plus respectueux possible de l'environnement. Avec une cotisation, on préachète la production d'une ferme de sa région. L'achat groupé permet de faire baisser les prix, et ici, pas de courtier néerlandais peu scrupuleux. On a

affaire directement au fermier, qui donnera de meilleures indications sur la qualité de la viande qu'une étiquette et un code-barres. Idéal pour une famille d'au moins trois ou quatre personnes, avec des besoins réguliers.

Plus souple, La Ruche qui dit oui fonctionne de manière semblable. Il s'agit d'un réseau de communautés d'achat direct aux producteurs locaux. Ceux-ci sont triés selon leur qualité dans un rayon de 200 kilomètres pour limiter l'impact du transport. On peut acheter en petite quantité, de façon irrégulière, et l'on vient chercher une fois par semaine son panier dans une "ruche" de son quartier. En plus, l'argent soutient directement la filière française.

Acheter ses produits par ces réseaux permet aussi de quantifier ses besoins, d'éviter de traîner trop longtemps dans les grandes surfaces (et d'acheter ainsi des choses inutiles), et de réduire le gaspillage : chaque Français jette en moyenne sept kilos d'aliments non déballés par an, soit 9 % des déchets. Enfin, pour ceux qui ont besoin de voir le produit avant de l'acheter, à Paris, il y a des stands AB dans tous les marchés, quand ils ne sont pas spécialisés bio (les marchés Raspail, Batignolles, Brancusi). Avec parfois des bons plans, comme au marché d'Aligre, où les 4 kilos de fruits et légumes bio coûtent 10 euros.

Voilà, si vous voulez vraiment être sûr de ce que vous mangez, il est temps de lâcher le chariot de supermarché et les sacs plastique pour entrer dans le monde des cabas et des sacs en papier recyclé. Bon appétit !