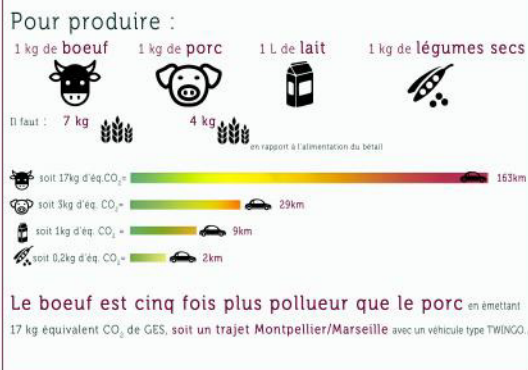


## Sources :

Dépliant « Un coup de fourchette pour le climat » - Réseau Action Climat  
 Dépliant « Des GES dans mon assiette » - Réseau Action Climat  
 La maison économe - ALEC Montpellier Métropole  
 Livret « Enquête d'agriculture » - Terre Nourricière  
 Livret d'accompagnement Famille à l'Énergie Positive  
 Rapport Foodwatch : Effets de serre dans l'agriculture  
 Site internet : bilan-ges-ademe.fr  
 Site internet : etikable.fr  
 Site internet : fao.org  
 Site internet : planetoscope.com  
 Site internet : waterfootprint.org

Production graphique - Association Lait Info - Janvier 2018



Cet outil vous est offert par COOPERE 34 en partenariat avec le collectif associatif TUP

# Je consomme ce que je mange

Petit dépliant simple et pratique à destination de ceux qui veulent en savoir plus sur le lien entre notre alimentation et l'énergie que cela dégage...

**Collectif ToutUnPlat**  
 \* Scolaire à partir de la 5ème  
 \* Grand Public  
 Changement climatique, transport, local, saisonnalité, eau, élevage, gaspillage alimentaire, empreinte carbone.

Tandis qu'une petite quantité de gaz à effet de serre est produite naturellement, la majorité est aujourd'hui émise par des activités humaines : combustibles fossiles, déforestation, élevage et agriculture intensifs qui ont pour conséquence le réchauffement climatique.



Ce 2 août 2017, l'humanité a consommé tout ce que la planète était en mesure de lui offrir pour l'année.  
 C'était le 3 septembre en 2005, le 13 octobre en 90 et le 23 décembre en 70.

### Apéro :

- Arbousier - Vin rosé - Caroux
- Lucques - Comballaux
- Saucisson - La Boissière

### Plat du Jour :

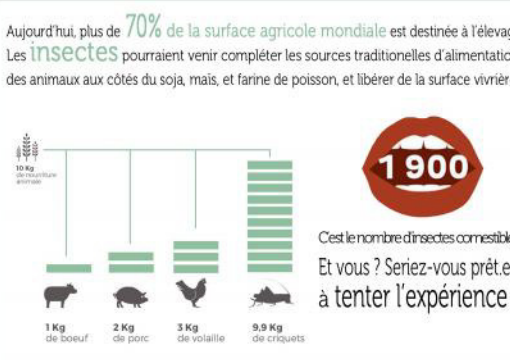
Poisson en papillote et sa farandole de légumes - Pignan  
 Camilongue et Lentilles - Carleins

### Dessert :

Pêrail - Villeveyrac  
 et fruits de saisons - Saint Jean de Vézès

Pain Raspailou®

Périmètre de 70 km autour de COOPERE 34



La pêche tropicale, ou aux gros poissons comme le thon, même en Méditerranée, est 2 fois plus intensive en gasoil que la pêche côtière en Atlantique. Elle suppose aussi du transport longue distance par avion ou en cale frigorifique.

En aquaculture, il faut 4 kg de poissons pour « fabriquer » 1 kg de crevettes

Pour planter ces fermes d'élevage, les grandes zones de forêts de mangrove sur les côtes tropicales sont détruites, entraînant perte de la biodiversité, érosion, perte de zones tampons lors de catastrophes naturelles...

La mangrove est reconnue pour stocker 10 fois plus de CO<sub>2</sub> que l'Amazonie.

### Mes petites habitudes dans la cuisine ...

Je souhaite faire cuire 1 kg de pommes de terre

- Casserole : 45mn - 600 Wh = allumée 2 h
- Casserole avec couvercle : 35mn - 100 Wh = allumée 20 mn
- Cocotte-minute : 20mn - 50 Wh = allumée 10 mn

Je dois laver 12 couverts

- Vaisselle à la main à l'eau courante : 80 L - 4.3 kWh
- Vaisselle à la main dans une baignoire : 30 L - 1.6 kWh
- Vaisselle dans un lave vaisselle classe A : 10 L - 1.4 kWh

Aujourd'hui, on trouve en toute saison tomates, courgettes, pommes... Une tomate produite hors saison sous serre chauffée émet 1,45kg de GES

## 10 fois plus qu'une tomate sous serre en saison.

96 % des tomates fraîches en France proviennent de serres. Les Français en consomment en moyenne 33 kg par an.

Environ 70 % des tomates produites en France sont cultivées hors-sol. L'hydroponie est très utilisée pour les concombres, salades, fraises...

Le taux de vitamine C d'une tomate passe de 20 mg/kg en plein champs à 12 mg/kg en « hors-sol ».

