



3 TRUCS POUR UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE

Définition alimentation durable : alimentation qui vise la santé des humains et de la planète.

1. Réduire le gaspillage

Pourquoi ?

- Le ménage canadien moyen gaspille 140 kg de nourriture par année, ce qui représente 1300 \$ (1)
- Les 2/3 des aliments mis au compost par les ménages auraient pu être consommés. (1)

Comment ?

- Planifier les repas :
 - Regarder ce qu'il y a à la maison
 - Dresser une liste d'épicerie avec les ingrédients manquants
 - Trouver des idées de repas pour la semaine
- Congeler les restes. Voici des exemples de plats qui se congèlent facilement : lasagnes, crêpes, riz, sauce à spaghetti avec les pâtes, tourtière, quiche, chili, etc.
- Passer les légumes défraîchis dans les soupes, les sauces et les potages. Des carottes et des poireaux moins beaux font de très bons potages.
- Conserver les aliments adéquatement. Utiliser le Thermoguide afin de connaître la durée de conservation des différents aliments : <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf>
- Utiliser le plus possible toutes les parties des fruits et légumes. Par exemple, faire des crudités avec la tige du brocoli.
- Acheter en vrac permet d'acheter seulement la quantité souhaitée.

Ressources à consulter :

- Pour trouver des idées de recettes à faire avec les restes : <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/recettes/>
- Conseils zéro déchet : <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/inspirez-vous/conseils-zero-dechet-de-bob/>
- Guide du frigo : https://lovefoodhatewaste.ca/fr/conserviez/guide-du-frigo/?utm_source=RQ&utm_medium=Paid+FR&utm_campaign=Fridge+Guide



Ressources à consulter :

- Durée de conservation des aliments.
<https://lovefoodhatewaste.ca/fr/conservez/duree-de-conservation/>
- 5 façons de réutiliser certains aliments
https://lovefoodhatewaste.ca/fr/en-5-facons/?utm_source=RQ&utm_medium=Paid+FR&utm_campaign=5+Ways+With
- Guide de conservation de A à Z : <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/a-z/>
- Conseils pour la congélation : <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/564-congelation-101>
- L'ABC de la congélation des aliments
<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Salubrite-alimentaire/L%E2%80%99abc-de-la-congelation-des-aliments.aspx>

2. Acheter des aliments/produits du Québec

Pourquoi ?

- Diminue les gaz à effet de serre en réduisant les distances du transport. (3)
- Petit bémol : lors de l'achat de fruits et légumes frais hors saison, il est préférable de choisir des fruits et légumes importés plutôt que ceux produits en serre locale. En effet, l'impact environnemental des technologies nécessaires à la production en serre pourrait être supérieur à celui de l'importation. Mieux vaut privilégier l'achat de fruits et légumes de saison. (4)

Comment ?

- Trouver les produits locaux à l'épicerie (Logo aliment du Québec)
- Manger les fruits et légumes de saison :
 1. Faire un potager
 2. Déguster les fruits et légumes du Québec du printemps jusqu'au gel !
 3. En hiver, miser sur les légumes racines (ex. : carottes, navets et panais)
 4. Manger des fruits et légumes surgelés du Québec.
 5. Faire des conserves
 6. Se procurer les paniers de fruits et légumes cultivés localement qui sont distribués par le CIUSSS-EMTL durant la période estivale





Ressources à consulter :

- Répertoire des aliments du Québec :
https://www.alimentsduquebec.com/fr/?gclid=CjwKCAjwiY6MBhBqEiwARFSCPgK2pOQFetTfj8mXITDIItGc8VsNeIBCKtYg7_kEvtRwhIGiJ1cHvhoCc1wQAvD_BwE
- Calendrier des fruits et légumes de saison :
<https://mangezquebec.com/calendrier-des-arrivages>
- Guide pour la mise en conserve :
<https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/614-petit-guide-de-la-mise-en-conserve>
- Astuces pour manger local et économiser à l'épicerie :
<https://www.alimentsduquebec.com/fr/blogue/bon-a-savoir/8-astuces-pour-bien-manger-local-tout-en-economisant-a-lepicerie>
- Liens intranet pour plus d'informations sur les paniers bio :
<https://intranetcemtl.cemtl.rtss.qc.ca/index.php?id=3506>

3. Augmenter sa consommation de protéines végétales

Pourquoi ?

- Le bétail représente 14,5 % des émissions mondiales de GES (2)
- La production des protéines animale peut consommer jusqu'à 100 fois plus d'énergie que la production de protéines végétales, selon le type de produit animal (œuf, volaille, porc, bœuf, etc.) (5) (6)
- Plus économique
- Elles sont rassasiantes

Quelles sont les différentes protéines végétales ?

- Légumineuses (ex. : haricots noirs, lentilles et pois chiches)
- Tofu
- Tempeh (un produit à base de soya fermenté)
- Protéine végétale texturée, plus communément appelée PVT : protéine à base de soya qui se présente sous la forme de flocons séchés à réhydrater



Comment les intégrer ?

- Commencer par remplacer la viande par une protéine végétale 1 fois par semaine
- Essayer les légumineuses sèches ou en conserve
- Dans les plats avec de la viande hachée (ex. : sauce à la viande), remplacer une partie de la viande par des légumineuses, du tofu émietté ou de la PVT réhydratée
- Savourez-les en collation : pois chiches rôtis au four, noix et graines, trempette de houmous, barres granola maison, cretons de lentilles

Références :

- (1) J'aime manger pas gaspiller, 2022. Le gaspillage alimentaire à la maison. lovefoodhatewaste.ca
- (2) Aliments du Québec. Manger local, un choix gagnant. <https://www.alimentsduquebec.com/fr/blogue/achat-local/manger-local-un-choix-gagnant>
- (3) Gerber, P.J., Steinfeld, H., Henderson, B., Mottet, A., Opio, C., Dijkman, J., Faluccci, A. & Tempio, G. 2013. Tackling climate change through livestock—A global assessment of emissions and mitigation opportunities. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Rome.
- (4) Canals, L. M., Munoz, I., Hospido, A., Plassmann, K., McLaren, S. (2008). Life Cycle Assessment (LCA) of Domestic vs. Imported Vegetables. Case studies on broccoli, salad crops and green beans. Surrey : Centre for Environmental Strategy, University of Surrey.
- (5) Carlsson-Kanyama, A. (1998). Climate change and dietary choices—How can emissions of greenhouse gases from food consumption be reduced? *Food Policy*, 23(3 4), 277 293. [https://doi.org/10.1016/S0306-9192\(98\)00037-2](https://doi.org/10.1016/S0306-9192(98)00037-2)
- (6) Côté, C. (2016) Analyse carbone de deux régimes et recommandations pour réduire l'impact environnemental de l'alimentation. <https://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/8875>