

> Privilégier les productions locales, de proximité

Pour maintenir un approvisionnement local, un cadre de vie harmonieux et limiter les transports, donc les émissions de gaz à effet de serre (GES).

> Privilégier les produits régionaux et de terroir, notamment les signes de qualité (AOC, IGP...)

Pour préserver notre patrimoine gastronomique et territorial tout en favorisant des modes de production.

> Privilégier les produits bio

Pour favoriser les modes de production respectueux des cycles végétaux, du bien-être animal et de la santé.

> Privilégier les fruits et légumes de saison

Pour respecter les rythmes naturels, les qualités nutritives des aliments et réduire les émissions de GES.



LES RÉFÉRENCES DE QUALITÉ

« Remplir son panier ou son caddie, c'est exercer un droit de vote » *Tristan Lecomte*



LES SIGNES OFFICIELS DE QUALITÉ

FRANCE

EUROPE

(LABELS)

Appellation d'origine contrôlée (AOC)

Elle désigne un produit originaire d'un pays, d'un territoire, d'une région, dont les caractéristiques sont essentiellement dues à ce milieu géographique. Elle résulte de la combinaison d'une production et d'un terroir qui s'exprime par le savoir-faire des hommes.



L'Appellation d'origine protégée (AOP)

Equivalent de l'AOC (Appellation d'origine contrôlée) française, ce label garantit une qualité résultant d'un terroir.



L'indication géographique de provenance (IGP)

Elle établit un lien géographique entre produit et région mais, contrairement à l'AOP, l'évaluation peut ne concerner qu'un niveau d'élaboration du produit.



La spécialité traditionnelle garantie (STG)

Elle a pour objet de mettre en valeur une composition ou un mode de production traditionnel (recette typique d'un pays par exemple).



L'agriculture biologique

Ce label garantit un mode de production respectueux de l'environnement en conformité avec un cahier des charges communautaire.



> Varier les fruits et légumes consommés

Pour promouvoir une agriculture et une alimentation diversifiée.

> Penser aux variétés anciennes et rustiques

Pour conserver un patrimoine génétique essentiel, garantir la pérennité des cultures et varier les goûts.

> Réduire sa consommation de viande et privilégier les races rustiques ou les élevages extensifs (élevage à l'herbe)

Pour favoriser des modes d'élevage non agressifs pour l'environnement.

> Limiter sa consommation de viande en associant des

céréales et légumineuses

Pour réduire l'impact indirect de l'élevage sur les écosystèmes et le climat.

> Consommer du poisson, modérément, en prenant garde à l'espèce

Pour préserver et partager la ressource halieutique de façon solidaire avec ceux pour qui c'est la seule source de protéines animales.

> Éviter de consommer les poissons pêchés au chalut, mode de pêche destructeur des milieux

Pour décourager une forme de pêche qui constitue un désastre écologique et humain.

> Privilégier les pêches locales

Pour favoriser une activité respectueuse du milieu et créatrice d'emplois non délocalisables.

> Privilégier les pêches issues d'une aquaculture contrôlée

Pour encourager une activité moins impactante pour l'écosystème.

> Pour les denrées exotiques, adopter les produits bio et issus du commerce équitable

Pour allier variété des aliments, santé de la planète et solidarité avec les producteurs des pays du Sud.



Repères pour faire ses courses dans le respect de la nature et des hommes

FONDATION POUR LA NATURE & L'HOMME

www.fnh.org

(LES MARQUES GÉRÉES PAR DES ASSOCIATIONS)

Nature et Progrès

Cette mention est attribuée à des produits biologiques issus d'un cahier des charges technique, mais aussi d'une charte prenant en compte les aspects environnementaux, sociaux et économiques dans un esprit alternatif et solidaire.



Demeter

Elle permet de reconnaître les produits issus de l'agriculture bio-dynamique en conformité avec un cahier des charges. Basée sur les lois du vivant, cette agriculture assure la santé du sol et des plantes pour fournir une alimentation saine.



Marine stewardship council (MSC)

Ce label distingue les pêcheries à la gestion et aux pratiques écologiquement responsables. C'est le seul respectant les principes de pêche durable définis par la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture).



(LES LABELS DU COMMERCE ÉQUITABLE)

Quelques produits du commerce équitable :

Café, thé, chocolat, riz, bananes, jus de fruits, noix, épices, etc.



Il existe plus de 2000 produits labellisés du commerce équitable alliant variété des aliments, santé de la planète et solidarité avec les producteurs des pays du Sud. On peut aussi trouver par exemple du café, du thé ou du chocolat à la fois bio et issus du commerce équitable.

Avant tout, il faut lire les étiquettes.

Depuis avril 2004, les fabricants ont pour obligation de faire figurer sur l'emballage de leurs produits la mention «produit à partir de maïs, soja, colza... génétiquement modifié», si ceux-ci contiennent plus de 0,9 % d'OGM. Cet étiquetage n'est cependant pas obligatoire pour les viandes et fromages produits à partir d'animaux OGM. Or 80 % des OGM produits dans le monde sont utilisés pour nourrir vaches, cochons, poulets, etc. Soyez aussi attentif aux produits les plus transformés (sauces, plats cuisinés, glaces, etc.) ; plus il y a d'ingrédients plus il y a de chance qu'ils soient issus d'OGM.



D'autres signes se sont développés comme «Saveurs de l'année» ou «Elu produit de l'année». Ces démarches privées ne font pas l'objet d'un agrément des pouvoirs publics. La plus grande vigilance est donc nécessaire lorsque vous faites vos courses.

FONDATION POUR LA NATURE & L'HOMME

La Fondation développe ses missions d'éducation à l'environnement grâce au soutien de ses partenaires fondateurs : EDF, L'Oréal et TF1 ; de ses partenaires thématiques biodiversité : Fondation Bouygues Telecom, Ibis et Vinci Autoroutes ; de ses partenaires thématiques alimentation durable et solidaire : d'Aucy et Lesieur ; et de son Collège des partenaires PME. Soutenez vous aussi la Fondation : www.fnh.org





Automne (23 sept., 20 déc.)
 > Châtaigne, Coing, Figue, Framboise, Kaki*, Mandarine*, Melon*, Mirabelle*, Mûre, Myrtille, Nèfle, Noix, Pêche*, Pêche de vigne*, Poire, Pomme, Prune*, Pruneau*, Raisin.
 > Artichaut, Aubergine*, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Concombre, Courge, Courgette, Endive*, Epinard, Fenouil, Frisée, Haricot, Haricot vert, Laitue, Maïs, Navet, Oignon, Poireau, Poivron*, Pomme de terre, Potiron, Radis, Salade, Tomate.

Printemps (20 mars, 20 juin)
 > Citron niçois, Fraise*, Kiwi, Poire, Pomme, Rhubarbe.
 > Asperge, Aubergine*, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou*, Chou-fleur, Concombre*, Courgette*, Endive, Epinard, Frisée, Laitue, Navet, Oignon, Petit pois, Poireau*, Pomme de terre, Potiron*, Radis, Salade, Tomate*.

Été (21 juin, 22 sept.)
 > Abricot, Brugnol*, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre*, Myrtille, Nectarine, Pastèque*, Pêche, Poire, Pomme, Prune*, Pruneau*.
 > Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Echalote, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Maïs, Oignon, Petit pois, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron*, Radis, Salade, Tomate.

* Pas présent sur l'ensemble de la saison considérée. Calendrier 2010

Pour des raisons de santé, mieux vaut en boire moins et privilégier la qualité.
 Retrouvez au dos les critères des labels AOC et AB ainsi que les mentions qui distinguent certains vins.



Votre crème glacée est-elle bonne pour les orangs-outans ?
 L'huile de palme entre dans la composition de près d'un produit alimentaire sur dix vendu en Europe (biscuit, chocolat, bonbon, crème glacée, sauce, margarine, etc.).
 17 m² de palmiers à huile sont nécessaires pour satisfaire les besoins annuels d'un Français. Mais sa culture est la cause de 90% de la déforestation en Malaisie. Ainsi à Bornéo, 1/3 de la forêt a été détruite en 20 ans entraînant la disparition d'une flore et d'une faune uniques dont les orangs-outans.
 Ces «hommes de la forêt» ne peuvent survivre sans elle. A des milliers de kilomètres, nos achats déterminent le devenir de ces grands singes. De plus, la culture de ces palmiers s'accompagne de l'épandage sans contrôle de 25 sortes de pesticides qui participent ainsi à la destruction de précieux milieux.

CRITÈRES DE CHOIX PAR DENRÉE



(CONNAÎTRE LA MENTION «FERMIER» ET SES RÈGLES D'UTILISATION)

Il n'existe pas de cahier des charges commun à tous les produits pouvant bénéficier de la mention «Fermier». Définie par décret puis par arrêté pour chaque espèce, cette mention valorisante repose sur des méthodes de production traditionnelle dans un circuit intégré à la ferme. En revanche, les modalités de commercialisation et le statut juridique de l'exploitation importent peu.

La volaille

> La mention «Fermier élevé en plein air» est utilisée si sont cumulés plusieurs critères de qualité : origine, nature de l'alimentation, surface disponible, densité d'élevage en fonction de la race, taille et nature de l'espace extérieur accessible et âge minimal d'abattage.
 > La mention «Fermier élevé en liberté» fait référence aux mêmes conditions que pour les volailles de plein air mais le parcours extérieur auquel elles ont accès en permanence n'est pas délimité.



Les autres viandes (bœuf, porc, veau...)

L'allégation «Fermier» désigne en général des produits issus d'animaux élevés sur la ferme (ou des fermes voisines) et respectant des règles strictes pour la densité, le parcours et l'alimentation du bétail. Renseignez-vous auprès de votre boucher pour en savoir plus sur les cahiers des charges associés aux produits.



La charcuterie

Le terme «Fermier» s'applique à des produits fabriqués à la ferme, avec des viandes d'animaux élevés à la ferme. L'utilisation de la mention «Issu de porc fermier», si elle est justifiée, est possible pour des charcuteries industrielles.



(MODÉRER SA CONSOMMATION DE VIANDE EN ASSOCIANT CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES)

Pour réduire une consommation de viande excessive, on peut choisir d'en consommer moins mais de meilleure qualité ou de se tourner vers des apports en protéines issues de céréales et légumineuses. 100 g de viande peuvent être remplacés par l'association de 100 g de céréales et 50 g de légumineuses. Les fruits oléagineux contiennent également une proportion importante de protéines.

Exemples de produits céréaliers :

boullgour, couscous, épeautre, flocons (avoine, riz...), millet, muesli, orge mondé, quinoa, riz complet, riz de Camargue, sarrasin...

Exemples de légumineuses :

flageolet, haricot (rouge, blanc), lentilles (corail, verte, etc.), pois (cassés, chiche), soja (tofu)...

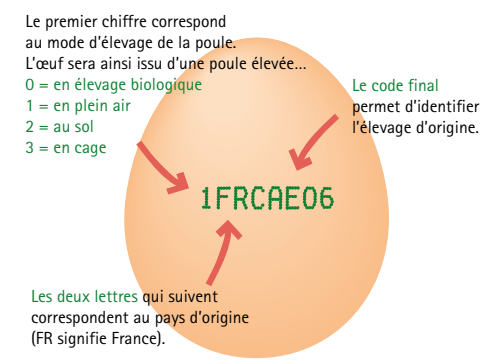
Exemples de fruits oléagineux :

amande, cacahuète, noisette, noix, pistache...



(IDENTIFIER LA TRAÇABILITÉ DES ŒUFS)

Pour retrouver le parcours qu'a effectué un œuf, un système de code directement imprimé sur la coquille a été mis en place



Chaque élevage possède ainsi son propre code et la traçabilité est contrôlée en permanence.

(DISTINGUER LES FROMAGES)

C'est moins la saisonnalité qui compte en matière de fromages que leur typologie indiquée par des mentions particulières :



Fromage «Fermier» :

Fabriqué de manière traditionnelle, en général avec du lait cru, par l'exploitant avec le lait de son troupeau et sur sa propre exploitation. Ces fromages sont soumis à divers facteurs (qualité de l'herbe, conditions climatiques, etc.) qui influenceront notamment leur goût.

Fromage «artisanal» :

Produit par un artisan (petite structure) qui n'est pas le producteur du lait qu'il travaille. Le lait provient des fermes alentour.

Fromage «laitier» :

Fabriqué à partir du lait de plusieurs exploitations généralement dans le cadre d'une coopérative. Sa fabrication est plus mécanisée et standardisée, les qualités gustatives sont plus homogènes et moins marquées par le terroir.

Fromage «au lait cru» :

Fabriqué à partir de lait dont la température n'a pas dépassé 40°C., technique préservant les arômes particuliers du lait.

Optez pour les fabrications artisanales et locales :

> Privilégier les farines les moins raffinées, c'est-à-dire les moins blanches, de type T65 (pains spéciaux), T80, T110 ou T150 (pain complet), contenant plus de son.
 > Penser à varier les céréales qui composent la farine à la base du pain, au-delà de la classique farine de froment (blé) : farine de seigle, de malt d'orge, d'épeautre, d'avoine, de châtaigne, de maïs...
 > Sans oublier les graines qui peuvent y être ajoutées (pavot, sésame, tournesol, courge, lin, millet...).
 > Certaines régions labellisent même leur pain ; renseignez vous !

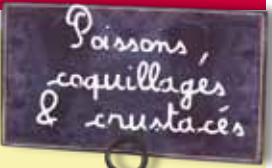


Réduire ses émissions de gaz à effet de serre en «mangeant local» pour limiter les transports signifie-t-il de renoncer au chocolat, thé, épices et autres produits exotiques ?

Il s'agit d'être attentif aux modes de production et aux moyens mis en œuvre pour les faire arriver jusqu'à nous : juste rémunération des producteurs, méthodes de production et conservation naturelles, moindre transformation, transport par bateau, etc. Il existe par exemple du café ou du chocolat à la fois bio et issu du commerce équitable. Plus de 2 000 produits ainsi labellisés allient variété des aliments, santé de la planète et solidarité avec les producteurs des pays du Sud.

Les mentions obligatoires de l'étiquetage

L'étiquetage des produits aquatiques destinés à la vente doit porter 3 indications :
 > la dénomination commerciale de l'espèce ;
 > la méthode de production (capture en mer ou en eaux intérieures ou élevage) ;
 > la zone de capture.



Poissons à NE PAS consommer* :

Anguille, Bar de chalut, Cabillaud (Morue), Carrelet (Plie), Dorade rose, Empereur, Espadon, Flétan noir, Grenadier, Hoki, Limande, Merlu ; Mérou, Raie, Sabre, Saumonette (requin), Saumon sauvage, Sébaste, Sole, Thon rouge, Turbot, Vivaneau.

Produits associés à NE PAS consommer* :

Œufs de cabillaud, Œufs d'esturgeon sauvage, Foie de Morue, Surimi (non labellisé MSC).

Coquillages et crustacés à NE PAS consommer* :

Crevette guinéenne, Crevette rose tropicale, Langouste.

Les poissons à privilégier*... avec modération

> Poissons d'eau de mer : Barbue, Bar de ligne, Baudroie (Lotte), Chinchard, Congre, Dorade grise, Eglefin (Haddock), Grondin rouge, Hareng, Julienne (Lingue franche), Lieu jaune de ligne, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Rouget barbet, Sardine, Saint-pierre, Saumon Atlantique (élevage bio), Tacaud, Tilapia, Thon germon de ligne.
 > Poissons d'eau douce : Barbeau, Brochet, Carpe, Gardon, Goujeon, Omble chevalier, Perche, Poisson-chat, Sandre, Silure, Tilapia, Truite.

Céphalopodes à consommer avec modération* :

Calamar, Poulpe, Seiche.

Coquillages et crustacés à privilégier*

> Coquillages : Bigorneau, Bulot, Coque, Coquille Saint-Jacques, Huître, Moule, Palourde (ou praire), Pétoncle.
 > Crustacés : Araignée, Crevette rose (le bouquet), Crevette grise, Etrille, Langoustine, Tourteau.

* Etat des stocks halieutiques au 1^{er} septembre 2008