

La LPO vous aide à y voir plus clair dans les gestes que vous pouvez faire au quotidien pour concilier nourriture, agriculture et nature !

Agir pour la biodiversité

LPO BIRDLIFE FRANCE

lpo.fr



NE PAS GASPILLER LA NOURRITURE

©Andrey Popov

POURQUOI ?

• Pour **éviter d'utiliser inutilement les ressources et réduire les pollutions**. Produire de la nourriture nécessite l'utilisation de ressources (eau, énergie, sol…), de semences et, si ce ne sont pas des produits issus de l'agriculture biologique, des engrais et pesticides de synthèse.

• Pour **optimiser votre budget**. Quand vous jetez de la nourriture, vous payez deux fois ce que vous mangez : les aliments que vous jetez et ceux que vous rachetez pour les remplacer.

COMMENT ?

• En **adaptant les quantités** achetées à vos besoins.

• En **congelant/conservant/cuisinant** les surplus ou les restes avant qu'ils deviennent impropres à la consommation.

• Si vous détenez un produit dont Date de Durabilité Minimale (DDM) est dépassée, sachez qu'il n'est pas pour autant périmé et **reste consommable** s'il est stocké selon les indications du fabricant. Sentez et goûtez avant de jeter !



PRIVILÉGIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

POURQUOI ?

• Pour **préserver sa santé**. Les fruits et les légumes sont de meilleure qualité nutritive et gustative lorsqu'ils sont produits pendant leur saison naturelle. Ils sont plus riches en nutriments, en antioxydants, en vitamines et en minéraux.

• Pour **économiser de l'énergie**. Prenons l'exemple des tomates ou des fraises. Leurs productions en dehors de leur saison naturelle (fin printemps /début automne) nécessitent énormément d'énergie pour chauffer et éclairer les serres afin d'apporter la luminosité et la température nécessaire à leur croissance.



COMMENT ?

• En achetant les fruits et les légumes pendant leur **période naturelle de production**.

• Si vous voulez manger des fruits d'été en hiver, achetez-les en été et **mettez-les en conserve ou congelez-les** pour les cuisiner plus tard. Vos plats d'hiver n'en seront que meilleurs !



© mardkesh

PRIVILÉGIER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

POURQUOI ?

• Pour **préserver la santé** de ceux qui les produisent, de ceux qui les mangent, et des êtres vivants et leurs milieux de vie.

• L'utilisation des engrais et pesticides de synthèse est interdite en agriculture biologique, ces produits étant à l'origine de nombreuses pollutions (eau, sol, air) avec des toxicités avérées (à court, moyen et/ou long termes) sur **la santé et l'environnement**.

• Les fermes qui sont en agriculture biologique sont également **plus diversifiées** dans leurs productions et/ou leurs cultures, ce qui permet de créer des environnements propices pour la faune et la flore sauvages. Il est en effet aujourd'hui prouvé que les parcelles conduites en agriculture biologique hébergent une plus grande diversité d'espèces (+20 %) et un plus grand nombre d'individus (+30 %), par rapport à des parcelles conduites en Agriculture Conventionnelle.

• De nombreuses études ont également démontrées que les fruits, légumes et céréales bio sont **plus riches en antioxydants**.

COMMENT ?

• En **achetant des produits labellisés AB** ou issus de modes de production apparentés (Demeter, Nature et progrès...)

Découvrez
Pourqoi manger bio ?
Bon plan bio



PRIVILÉGIER L'ACHAT DE PRODUITS LOCAUX

POURQUOI ?

• Pour **soutenir les agriculteurs de la région** et maintenir un tissu agricole de proximité.

• Pour **réduire les pollutions** et les dépenses notamment liées aux transports des marchandises.



COMMENT ?

• En **achetant directement vos produits chez les producteurs** qui font de la vente directe, ou qui sont présents sur les marchés, dans des magasins ou groupements de producteurs (type AMAP par exemple).

• En **vérifiant la provenance locale** et française des produits que vous achetez.

• A défaut de pouvoir acheter local, privilégiez l'achat de produits français issus de **circuits courts** pour soutenir l'agriculture française et garantir un prix d'achat plus juste pour les agriculteurs.



MANGER MOINS DE VIANDE MAIS MIEUX, ET PLUS DE LÉGUMINEUSES

POURQUOI ?

• Pour **préserver l'environnement**. L'élevage est une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre. Il consomme aussi énormément d'eau et de terres agricoles. En France, 44% des terres cultivées le sont pour nourrir les animaux d'élevage. Et 90% du soja utilisé en Europe, majoritairement destiné à l'élevage, est importé. Il est la principale cause de déforestation en Amérique du Sud.

• Pour **préserver sa santé**. Une consommation excessive de viande, et notamment de viande rouge ou transformée, augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète ou encore, certains cancers.

• Pour **préserver le bien-être animal**. Les animaux issus d'élevages intensifs ou industriels ne sont pas élevés en plein air, à l'herbe et sont concentrés avec peu d'espace. Les systèmes d'élevage extensifs locaux, de plein air, avec des systèmes de production à l'herbe (ou sur paille pour les porcs), quant à eux, prennent en compte le bien-être animal et maintiennent, sur leur ferme, des espaces précieux pour la biodiversité (prairies, haies, arbres isolés...).

COMMENT ?

• Testez au moins **3 jours sans viande par semaine**. Vous verrez c'est facile ! Diminuer sa consommation de viande et « végétaliser » son assiette, permet de réduire son empreinte carbone, son impact sur la biodiversité, sans diminuer la qualité nutritionnelle de son alimentation.

• En mangeant **plus de légumineuses et de céréales**. Elles apportent toutes les protéines et les acides aminés dont notre corps a besoin pour son bon fonctionnement. Ce sont aussi des aliments peu coûteux et faciles à conserver. La culture des légumineuses apporte de la diversité dans les cultures et dans les paysages. Elle nécessite moins d'apport d'engrais azotés car elle fixe naturellement l'azote nécessaire à la croissance des plantes.

• Si vous achetez du lait, de la viande ou des œufs, **privilégiez des produits locaux issus d'élevages extensifs Bio**, avec des animaux élevés en plein air. Et pour le poisson, privilégiez les produits issus de pêcheries artisanales locales et les pratiques de pêche ayant le moins d'impacts sur la biodiversité telles que les lignes, les casiers ou les filets fixes.


© Giselleffissak

QUAND JE MANGE À L'EXTÉRIEUR, JE MANGE DANS DES RESTAURANTS QUI ONT CES MÊMES CHOIX DE CONSOMMATION

POURQUOI ?

• Pour toutes les raisons évoquées précédemment et pour soutenir une **agriculture française durable et résiliente** face aux enjeux de changement climatique et de perte de biodiversité.

COMMENT ?

• En **vérifiant la provenance des produits** achetés (locaux/circuits courts/français) et leur qualité (AB de préférence).

• **En privilégiant les restaurants proposant un choix réduit de plats et desserts**, garantissant souvent l'utilisation de produits de saison, de qualité et de fabrication sur place et/ou artisanale.

LPO France
Siège social national LPO • Les Fonderies Royales
1 rue Toufaire • CS 90263 • 17305 ROCHEFORT CEDEX
Tél 05 46 82 12 34 • Fax 05 46 83 95 86 • www.lpo.fr • lpo@lpo.fr

Association reconnue d'utilité publique

LE TRI + FACILE

Rédaction : Paul Masquin, Fabienne Nogues, Sophie Raspail, LPO. Relecture : Jérémy Beaurepaire, Louise Bell, Jihane Hafa, Clémence Lerondeau, Alban Viaud, LPO. Service Revues et Studio graphique LPO 2026 - 2601001AB.

lpo.fr

Agir pour la biodiversité

LPO BIRDLIFE FRANCE