

## Le jeudi du sport durable du 25 mai 2024

Pourquoi et comment proposer une alimentation saine et durable dans mon club ?

L'Office du Sport et l'Institut du Sport Durable organisent, un jeudi midi par mois, de 12h à 14h, à la Maison des Sportifs, **des ateliers de travail thématiques pour les associations sportives sur la transition écologique.**

**Objectifs:** accompagner, diffuser les bonnes pratiques, proposer des solutions concrètes pour réduire ensemble notre impact environnemental, le tout dans une ambiance conviviale et autour d'un repas partagé.

**Les structures représentées le 25 mai :** Basket Charpennes Croix-Luizet (BCCL), Booster Saint-Jean, GSL Billard, Ville de Villeurbanne (*mission transition écologique*), Institut du Sport Durable et Office du Sport Villeurbanne.

### Quelques chiffres pour mesurer l'enjeu :

→ Dans notre vie (80 ans), nous passons en moyenne 6 ans à table. La France est championne avec 2h11 par jour passés à manger et à boire (source OCDE).

→ Les Français·se·s consacrent en moyenne 13% de leurs dépenses à leur alimentation (2<sup>e</sup> poste de dépenses à égalité avec les transports). Ce chiffre était de 25% en 1960. Aujourd'hui, le plus gros poste de dépenses concerne le logement, l'eau et l'électricité (source INSEE).

→ L'alimentation représente ¼ de nos émissions de gaz à effet de serre, 2<sup>e</sup> derrière les déplacements. Dans l'alimentation, la viande représente à elle seule presque la ½ de nos émissions (source carbone 1 / My Co).

→ Les Français·se·s réalisent 70% de leurs achats alimentaires dans les enseignes de grande distribution (source Réseau Action Climat).

→ Dans le monde, 33% de la nourriture produite est gaspillée. Parmi elle : 31% de légumes, 24% de liquides et 19% de fruits (source ADEME).

## En 50 ans... :

- Nous mangeons **35 fois plus de sucre** ;
- Nos **dépenses en plats préparés** par an ont augmenté de 4,4 % ;
- Nos consommations de **fruits transformés** (*chips, purées, frites, compotes, confitures, conserves, surgelés, déshydratés, jus*) et de matières grasses (*beurres, huiles*) **ont augmenté de 100%** ;
- Les ventes de « viande » végétale ont augmenté de 6,9% alors que **celle de viande animale ont chuté de 7 % en 2023**.

Source: <https://www.qqf.fr/infographie/39/mieux-manger-moins-gaspiller-moins-polluer>.

## Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?

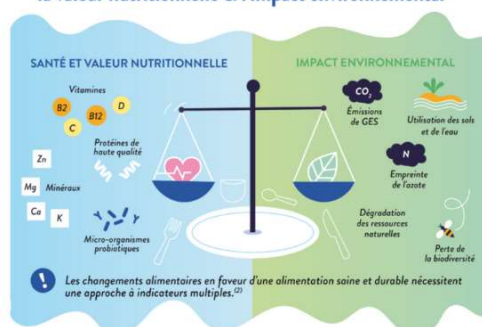
### Définition des termes



#### Une alimentation saine et durable : 4 dimensions à prendre en compte <sup>(1)</sup>



#### Choix alimentaires : un équilibre entre la valeur nutritionnelle & l'impact environnemental <sup>(2)</sup>



## Des leviers d'action :

Le BCCL agit à plusieurs niveaux :

- Pour les **goûters d'après-match** : dans le kit numérique remis en début de saison aux parents référents, le club incite à proposer des goûters sains. Cela reste une incitation, non une obligation. La plupart des parents cuisinent des gâteaux ;
- Pour les **accueils de loisirs** : le club a conclu un partenariat avec SUPER U qui les fournit en fruits, compotes et yogourts ;
- Dans le cadre des **camps sport/santé** : les parents reçoivent en amont des **suggestions de repas** pour leurs enfants et le club fait **intervenir un-e nutritionniste** au début du séjour.

Sur le sujet de l'alimentation et des boissons, les clubs sont confrontés à une équation difficile à résoudre : **comment concilier alimentation/boissons saines, besoin de faire des recettes et nécessité de faire évoluer les mentalités ?**

## Pour résumer :



1

### Mieux s'approvisionner

Se former sur l'équilibre alimentaire

Rechercher des producteurs locaux via Le Guide des bonnes adresses

Repenser l'offre alimentaire lors de manifestations

2

### Réduire son empreinte

Calculer son empreinte alimentaire

Réduire la consommation de viande, de produits transformés, gras, sucrés..

3

### Communiquer

Sensibiliser le public via des ateliers, des jeux..

Former les bénévoles

Informers les adhérents des outils à disposition : PNNS, Stratégie Food Vision P2024, Outils Bon pour le climat

Prochain RDV : jeudi 27 juin 2024 - 12h : la fresque du rugby