

SOMMAIRE

01	Introduction
05	Q1 – L’empreinte environnementale d’un aliment, qu’est-ce que c’est ?
21	Q2 – Peut-on se fier à l’affichage environnemental ?
29	Q3 – Doit-on privilégier les circuits courts et de proximité ?
33	Q4 – Comment moins gaspiller la nourriture pour protéger l’environnement ?
43	Q5 – Comment économiser l’énergie en faisant la cuisine ?
53	Q6 – Faut-il consommer moins de viande ?
63	Q7 – Faut-il s’abstenir de manger des poissons d’élevage ?
73	Q8 – Est-il préférable de manger des aliments biologiques ?
83	Q9 – Faut-il boycotter les aliments issus de plantes génétiquement modifiées ?
93	Q10 - En conclusion, comment composer ses menus ?
107	Annexe – Autres données de base auxquelles se référer
125	Sigles et Glossaire
127	Repères
131	Publications de l’Académie