

RÉDUIRE LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

L'être humain est par nature omnivore, ce qui signifie qu'il peut manger des produits végétaux et carnés. Or, les modes d'élevage et de pêche des animaux destinés à notre consommation, puis leur transformation, sont problématiques à bien des égards, que ce soit en termes d'écologie, de bien-être animal ou de santé.

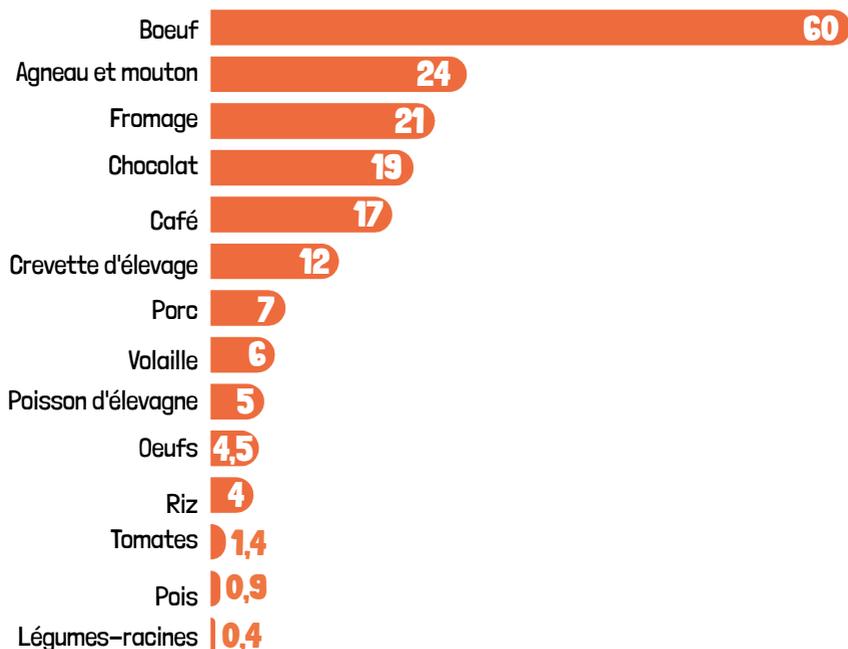
> L'empreinte écologique de l'élevage et de la pêche

En France, l'agriculture et la sylviculture sont responsables de 19 % des gaz à effet de serre.

Les trois-quarts de ces émissions sont dues à **l'élevage**, et notamment aux bovins¹¹. En effet, la production de viande (rouge surtout), émet du **méthane** (par rumination des bêtes), qui a un pouvoir de réchauffement **28 fois supérieur** à celui du CO₂¹²! Quant au **protoxyde d'azote**, gaz produit lors de l'épandage de fumier, il est **265** fois plus puissant que le CO₂¹³.

Émissions de GES par kilogramme de produit alimentaire :

(kg CO₂ équivalent par kg produit)



Les méthodes de production dégradent également la **biodiversité**. L'élevage bovin industriel et la production de soja destiné à nourrir les animaux engendrent de la **déforestation**, notamment en Amazonie¹⁴. Quant à la pêche industrielle, et ses chaluts qui ratissent les **fonds marins**, elle épuise les ressources et dégrade les écosystèmes.

L'élevage de poissons est-il alors une bonne alternative ? La **pisciculture** pollue les eaux¹⁵ et utilise des poissons sauvages pêchés pour nourrir ceux issus d'élevage¹⁶.

Pour préserver le climat et la biodiversité, consommer moins de protéines animales, et mieux les choisir, est indispensable !



> Élevages industriels et bien-être animal

En France, 8 animaux sur 10 proviennent de l'élevage intensif, qui offre des conditions de vie désastreuses aux animaux¹⁷.

Parmi les problèmes fréquemment pointés du doigt : **enfermement** de plusieurs individus dans des cages étroites sans lumière du jour, **maltraitements**, mauvaise manipulation des outils entraînant des blessures, maladies...

Si vous consommez de la viande, vous pouvez limiter celle d'origine industrielle et vous tourner vers de la viande issue de **petits élevages locaux** et traditionnels voire **bio**, qui tiennent compte du bien-être animal et sont rigoureux sur les conditions d'élevage.

> Santé et consommation de produits d'origine animale

En France, notre consommation de protéines d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) est supérieure aux apports conseillés¹⁸.

Il faudrait consommer au maximum **250 g de protéines d'origine animale par semaine**, sachant que 100 g de viande rouge contient 26 g de protéines. Pour cela, Santé Publique France recommande de **limiter la viande rouge à 500 g** et la **charcuterie à 150 g par semaine¹⁹**.

Pour varier les sources de protéines, les alternatives sont nombreuses : légumineuses (soja, lentilles, pois chiches...), idéalement associées avec des céréales (avoine, sarrasin...), œufs, quinoa, amarante, graines germées, levure maltée, etc. Un point de vigilance sur la B12, la seule vitamine absente dans un régime 100 % végétal, qu'il faut donc intégrer à ses apports sous forme de complément alimentaire.

> Plus d'infos sur le site de l'Association Végétarienne de France : vegetarisme.fr.

> Comprendre les régimes alimentaires

Pour se repérer, voici un aperçu des principaux régimes alimentaires :

Régime	Viande	Poisson et fruits de mer	Oeufs, produits laitiers, miel	Fruits, légumes, légumineuses, céréales, noix...
Omnivore	✓	✓	✓	✓
Flexitarien	Modéré	Modéré	✓	✓
Végétarien	✗	✗	✓	✓
Végétalien (vegan)	✗	✗	✗	✓

> **À noter** : le végétalisme consiste à bannir de son alimentation tout produit d'origine animale. Le véganisme va plus loin en excluant tous les produits et pratiques ayant recours à l'exploitation animale (laine, cuir, zoo...).

ZOOM SUR... Le Planet Score

Cette nouvelle étiquette, apposée sur les emballages alimentaires, repose sur un système de notation (de A à E) qui s'appuie sur trois critères : l'utilisation de pesticides, l'effet sur la biodiversité et l'impact climatique. Le mode d'élevage est également évalué pour les produits d'origine animale - planet-score.org



SE RÉCONCILIER AVEC LA CUISINE

Les plats tout prêts, si pratiques pour gagner du temps, sont pourtant loin d'être sains : les ingrédients **ultra-transformés** qu'ils contiennent sont particulièrement problématiques : augmentation des risques de cancer²⁰, de surpoids, d'obésité et de dépression²¹....

Il est possible de se réconcilier avec la cuisine et de faire la part belle aux **produits bruts** et peu transformés : testez de **nouvelles recettes**, jouez avec les saisons, intégrez des légumineuses et des céréales à vos menus, égayez vos plats avec les épices et les herbes aromatiques !

Trouvez de l'inspiration auprès de vos proches, sur les blogs culinaires et dans les livres dédiés à une cuisine saine et de saison.

Pensez-y ! Le batchcooking, pour gagner du temps en cuisine



En manque de temps pour cuisiner ? Le batchcooking consiste à préparer une grande partie des repas de la semaine en une seule session de cuisine, le dimanche en fin de journée par exemple. Les avantages : un gain de temps et des économies d'énergie, puisqu'on mutualise les équipements et le chauffage du four.

RÉDUIRE SES DÉCHETS ET LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

› Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas

En France, une personne génère en moyenne chaque année... **582 kg de déchets ménagers et assimilés²² !** Sur-emballage en plastique ou en carton et gaspillage alimentaire génèrent des déchets que l'on peut éviter.

Rappelons que le tri à la maison, même s'il est indispensable, n'est pas la solution ultime : aujourd'hui, seulement 31 % de nos déchets ménagers sont véritablement recyclés et 16 % sont revalorisés sous forme de compost. Le reste est stocké en décharge ou incinéré²³.

Quelques réflexes à adopter pour réduire le poids de sa poubelle :

- Bannir les **produits suremballés**, et notamment le plastique
- Se tourner vers des produits vendus **en vrac** et à la coupe
- Utiliser des **contenants réutilisables** pour ses achats en vrac : sacs en tissu, contenants en inox ou en verre (réutilisez vos anciens bocaux !), boîtes d'œufs...
- **Composter** les déchets organiques (voir chapitre "Maison")
- Se tourner vers des **applications** comme Phenix ou Too Good To Go
- Identifier les commerces ayant le macaron "**Ici sacs à vrac et boîtes propres acceptés**", mis en place par Zéro Déchet Lyon dans le cadre de la démarche "Mon commerçant m'emballa durablement"



Mieux comprendre !

Le vrac est-il vraiment plus économique ?

Le vrac permet d'acheter la juste quantité de produit et d'éviter ainsi le gaspillage. Une étude réalisée par 60 Millions de Consommateurs en 2021 sur 8 produits courants, montre que les produits bio en vrac sont 4 % à 22 % moins chers que leurs équivalents emballés, et que les prix sont plus intéressants en magasins bio qu'en grande surface²⁴.

> Réduire le gaspillage alimentaire

Toute nourriture qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée ou dégradée, est considérée comme du gaspillage alimentaire.

Par extension, ce sont des gaspillages de ressources et d'énergies, utilisées inutilement pour produire ces denrées non consommées.

Sur toute la chaîne de production, c'est l'équivalent de **150 kg** de nourriture par personne qui est gaspillée chaque année en France. Dans la poubelle domestique, ce sont **20 kg** de déchets alimentaires qui sont jetés par an, dont un tiers correspond à des déchets non consommés et encore emballés²⁵.

Voici quelques conseils pour limiter le gaspillage alimentaire à son échelle :

- **Faire une liste de courses** pour n'acheter que ce dont vous avez besoin et éviter de céder aux promotions et aux pulsions d'achats
- Se tourner vers des **produits en vrac** pour avoir la juste quantité
- Surveiller régulièrement placards et frigo pour vérifier les produits **à DLC courte** (DCL : date limite de consommation).
- **Congeler** des produits ou faire des conserves
- Donner une chance aux **fruits et légumes "moches"**, hors normes

ZOOM SUR... La cuisine anti-gaspi

Il existe une infinité de possibilités pour limiter le gaspillage alimentaire et valoriser des produits qui auraient pu terminer à la poubelle : pesto de fanes de carottes, soupe de fanes de radis, croûtons ou chapelure de pain dur, gelée d'épluchures de pommes, gâteau aux peaux de bananes... la cuisine anti-gaspi recèle de bonnes idées !

Rendez-vous sur cuisineantigaspi.com



LES LABELS À CONNAÎTRE

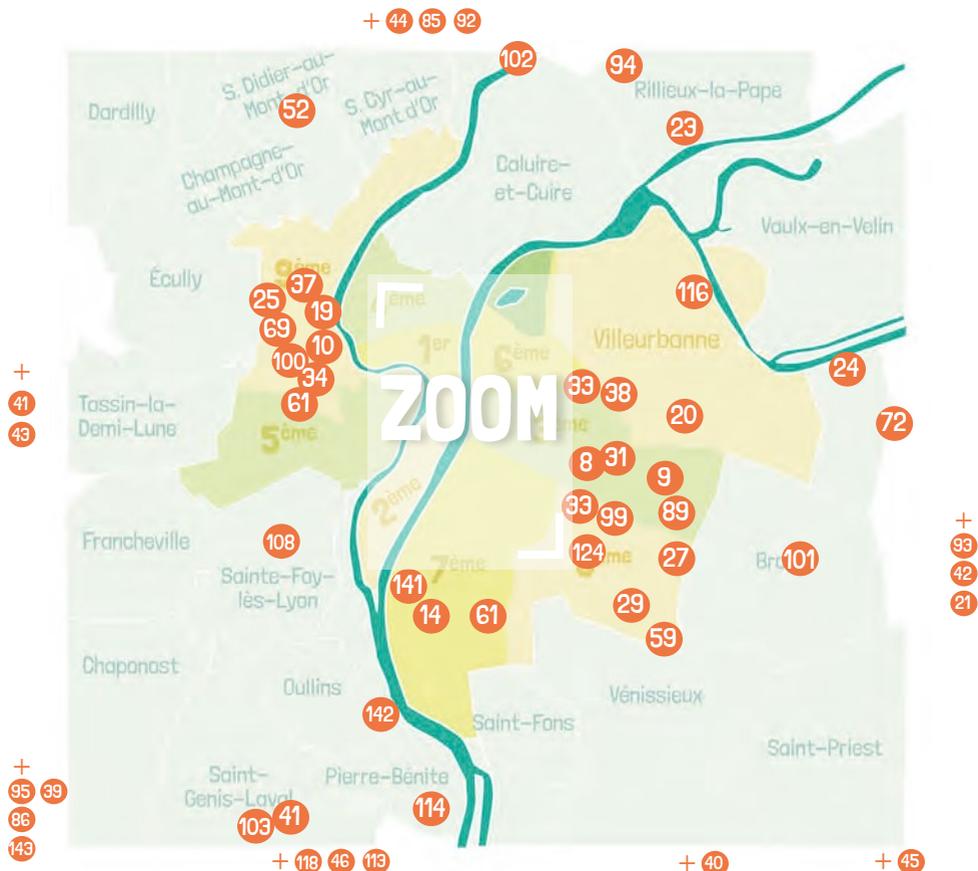
Labels	Exigences
	<p>Le plus courant - Le label AB, géré par le Ministère de l'Agriculture, et l'Eurofeuille de l'Union Européenne, sont deux labels d'agriculture biologique avec les mêmes exigences : modes de production respectueux de l'environnement, du bien-être animal et de la biodiversité, sans produits chimiques de synthèse, sans OGM et limitant les intrants.</p>
	<p>L'un des plus exigeants - En plus des exigences de l'agriculture biologique, le label Demeter interdit les engrais chimiques et les pesticides, encourage la rotation des cultures, l'usage d'électricité verte ainsi que les mesures en faveur de la biodiversité et du bien-être animal.</p>
	<p>L'un des plus exigeants - Nature et Progrès garantit des produits bio, respectueux du vivant et des sols, limitant les emballages et sans OGM, engrais chimiques, ni pesticides de synthèse. Les pratiques sont équitables : fermes et entreprises à taille humaine, rémunérations justes et relations commerciales solidaires.</p>
	<p>Bio Equitable France est un label créé en 2020 par des producteurs souhaitant défendre un modèle d'agriculture paysanne, écologique et durable. Il soutient les producteurs dans la mise en place de pratiques agroécologiques qui préservent les équilibres de la nature.</p>
	<p>L'un des plus exigeants - Bio Cohérence est un label porté par une association de producteurs et transformateurs : fermes 100 % bio, produits français (sauf si le produit n'existe pas en France), bien-être animal, interdiction des serres chauffées, distribution en circuits courts ou en magasins spécialisés.</p>
	<p>Le label Biopartenaies, créé en 2002 par une association française d'agriculteurs et d'entreprises de la bio, impose des engagements agricoles, commerciaux, sociaux et écologiques. Il est utilisé pour des produits alimentaires, textiles et cosmétiques lorsqu'ils sont 100 % d'origine biologique (ou 95 % pour les produits transformés).</p>
	<p>Fairtrade, porté par la Fondation Max Havelaar, est un label de commerce équitable : structures coopératives, prix minimum pour les producteurs. Il veille également au choix de pratiques agricoles écologiques.</p>
	<p>The Vegan Society Trademark assure qu'aucun ingrédient d'origine animale n'a été utilisé dans les produits. 60 000 produits sont labellisés dans le monde : aliments, vêtements, cosmétiques, boissons et produits d'entretien.</p>
	<p>V-label est un label international dédié aux produits végétariens ou vegan.</p>



DES CARTES POUR SE REPÉRER

> S'approvisionner

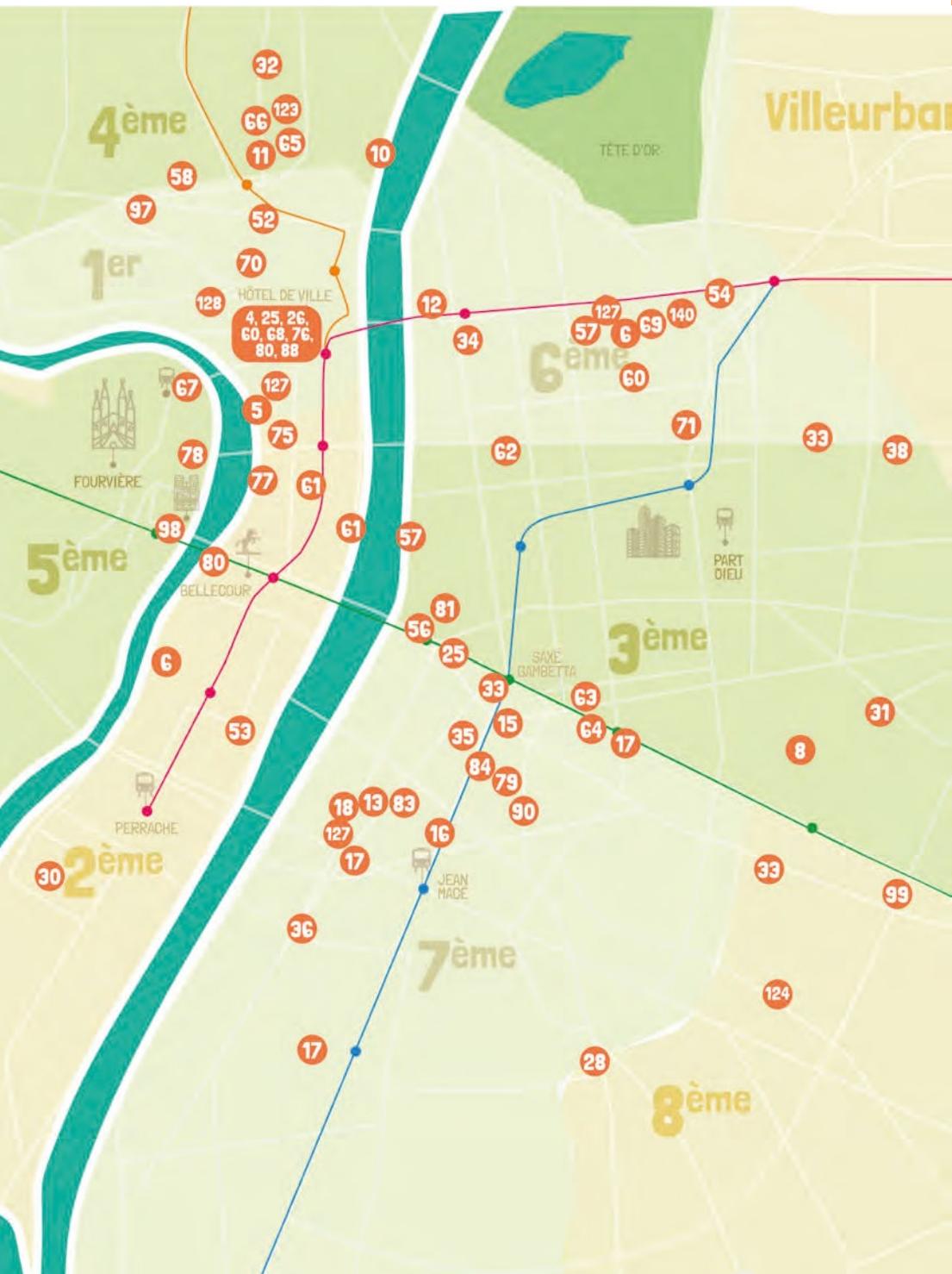
Situez vos adresses préférées à Lyon et dans les villes limitrophes.



- 1 - 29** Épiceries et magasins p. 30-33
- 30 - 51** Épiceries Vrac p. 34-37
- 52 - 56** Boucheries - Poissonnerie - Fromagerie p. 37
- 57 - 69** Boulangeries p. 38
- 70 - 79** Pâtisseries, chocolateries, glaciers et gourmandises p. 39
- 80 - 96** Caves à vins, brasseurs et boissons p. 40-42
- 97 - 103** Marchés bio p. 43
- 104 - 122** Paniers et services de livraisons p. 44-45
- 123 - 139** Produits d'épicerie et produits frais p. 46-47
- 140 - 150** Traiteurs p. 48

MÉTRO

- Ligne A
- Ligne B
- Ligne C
- Ligne D



> S'APPROVISIONNER

ÉPICERIES ET MAGASINS

Ces magasins couvrent la plupart de nos besoins du quotidien : courses alimentaires, produits d'entretien, d'hygiène, cosmétiques... Les épiceries indépendantes privilégient souvent les produits locaux, les circuits courts, et les produits en vrac, alors que les grandes chaînes ont des offres plus diversifiées.

> Les grandes chaînes de magasins bio

1 Biocoop biocoop.fr

Fondé sur la volonté des producteurs et des « consomm'acteurs » d'agir en faveur d'une agriculture biologique, Biocoop est un réseau coopératif de magasins bio indépendants, qui en compte une vingtaine sur la métropole de Lyon.



2 La Vie Claire lavieclaire.com

La Vie Claire fut d'abord une revue locale dédiée aux produits sains, avant de devenir un réseau de magasins bio indépendants. Une vingtaine de magasins sont présents à Lyon et dans les communes environnantes.



3 Satoriz satoriz.fr

Cette enseigne, principalement installée en région Auvergne-Rhône-Alpes, dispose de trois grands magasins sur le territoire lyonnais; à Vaulx-en-Velin, Caluire-et-Cuire et Champagne-au-Mont-d'Or.



D'autres chaînes de magasins bio sont présentes en région lyonnaise : Bio C'Bon, Naturalia, l'Eau Vive, So.Bio et Les Comptoirs de la Bio.

> Les épiceries bio et/ou locavores indépendantes

4 L'Épicerie des Halles de la Martinière

Place Gabriel Rambaud, Lyon 1

04 74 57 45 46 · lepiceriedeshalles.coop

Ce lieu historique, le premier marché couvert lyonnais, propose aujourd'hui des produits bio de saison, issus de petits producteurs locaux.



5 Orexis Bio

10 rue Chavanne, Lyon 1

04 78 28 52 52 · orexisbio.com

Pionnier de l'alimentation bio et diététique, Orexis favorise une nourriture saine et 100 % bio.



6 Ma Ferme en Ville

· 16 rue Vaubecour, Lyon 2

09 73 14 36 52

· 112 rue de Sèze, Lyon 6

09 54 13 77 56

mafermeenville.fr

Leur promesse : des produits locaux de la ferme et en circuits courts, accessibles aux citadins. À retrouver dans leurs magasins ou à se faire livrer à domicile !



7

De l'Autre Côté de la Rue

75 cours de la Liberté, Lyon 3
04 72 60 88 05 · delautrecoatedelarue.net

Large choix de produits issus de circuits courts, fermiers ou bio (pain, viande, poisson, chocolat, vin bio...).



12

Culinaries

42 rue Malesherbes, Lyon 6
04 78 89 60 30 · culinaries.fr

Épicerie fine sélectionnant des produits d'artisans (vins naturels, condiments, crêmerie, viandes...) et valorisant le goût, la diversité et la qualité des produits.



8

Les Jardins d'Elwan & Co

22 rue du Dauphiné, Lyon 3
06 79 39 70 67 · lesjardinsdelwan.com

Spécialisé dans la fabrication de pain d'épices au levain, ce lieu propose aussi des cosmétiques, des produits d'épicerie ainsi qu'un espace café et des plats à déguster sur place ou à emporter.



13

3 Ptit's Pois

124 rue Sébastien Gryphe, Lyon 7
09 54 18 54 64 · 3ptitspois.fr

Née d'un projet d'économie sociale et solidaire, cette épicerie conviviale apporte un soutien aux producteurs bio locaux et mise sur le vrac.



9

Récolte Locale Montchat

53 cours du Docteur Long, Lyon 3
09 88 41 91 43
facebook.com/recoltelocalemontchat

Du local en provenance directe des producteurs ? C'est ce qu'a mis en place ce magasin, où vous trouverez fruits et légumes bio, épicerie vrac et bières artisanales !



ZOOM SUR...

DEMAIN
épicerie coopérative

14

Demain Supermarché

2 place des Pavillons, Lyon 7
09 86 65 70 90 · demainsupermarche.org

Demain est une épicerie coopérative dans laquelle chaque membre est coopérateur et contribue au bon fonctionnement de la structure.

Pour acheter les produits, en partie locaux et bio, les coopérateurs doivent s'impliquer 3 heures par mois afin de participer aux tâches quotidiennes de l'épicerie (réassort, accueil, caisse...).

Les produits sont ainsi proposés à des prix 10 à 30 % moins chers que ceux des grandes surfaces. De plus, ils rémunèrent de manière juste leurs producteurs, notamment grâce au circuit court et au choix d'une marge fixe et unique.



10

Les Bons Plans de Tonton

· 19 cours d'Herbouville, Lyon 4
04 26 01 95 79
· 27 grande rue de Vaise, Lyon 9
04 87 62 82 29
boutique-lesbonsplansdetonton.fr

Chez Tonton, on trouve des produits en circuits courts, issus de l'agriculture paysanne et en partie bio. Il est même possible de se faire livrer ses produits en triporteur !



11

Un Grain dans le Grenier

1 rue du Mail, Lyon 4
04 78 23 60 15 · facebook.com/Un-Grain-dans-le-Grenier

Située sur le plateau de la Croix Rousse, cette épicerie propose des produits issus de filières locales, bio et équitables.



15

L'Épicerie Misa

97 grande rue de la Guillotière, Lyon 7
06 10 79 77 06 · epicerie-misa.com

Épicerie proposant de nombreux produits du quotidien : fruits et légumes, viandes, épicerie sucrée et salée ainsi que des cosmétiques. Ses fournisseurs, en circuit court, sont tous à moins de 80 km de l'épicerie.



16

La Marjolaine

80 avenue Jean Jaurès, Lyon 7
04 78 61 16 93 · la-marjolaine-bio.fr

Spécialisé dans le bio et la diététique, ce magasin propose un large choix de produits alimentaires, de cosmétiques bio et de compléments alimentaires.



17

Rue des Producteurs

· 33 avenue Berthelot, Lyon 7
04 37 70 84 41
· 108 cours Gambetta, Lyon 7
09 86 58 53 11
· 63 rue des Girondins, Lyon 7
04 72 94 45 77

ruedesproducteurs.fr

Se fournir uniquement auprès de producteurs indépendants de notre région ? C'est ce que propose cette enseigne, avec des produits majoritairement bio et d'agriculture paysanne.



18

Scarole & Marcellin

98 rue Béchevelin, Lyon 7
04 26 00 04 97 · scarole-et-marcellin.fr

Épicerie-cuisine proposant une sélection de produits frais, locaux, bio et de saison, issus du savoir-faire des producteurs de la région lyonnaise.



19

Aux Paniers D'Ambroisine

15 rue du Mont d'Or, Lyon 9
09 88 07 50 18
aux-paniers-d-ambroisine.eatbu.com

Épicerie-comptoir et salon de thé qui propose des produits bio et fermiers, issus de l'artisanat français et en circuits courts.



20

Lell

159 cours Tolstoï, Villeurbanne
04 72 36 01 69 · lell.market

Épicerie engagée et traiteur écoresponsable proposant des produits variés à la fois locaux, bio, en vrac et de saison !



21

L'Ail des Ours

14A rue Lamartine, Genas
04 78 90 71 21 · biogenas.com

Du 100 % bio, c'est ce que ce magasin, également traiteur et restaurant, propose grâce à un large catalogue de produits alimentaires et non-alimentaires.



22

La Super Halle

105 avenue Jean Jaurès, Oullins
04 78 56 69 72 · lasuperhalle.fr

Une épicerie de produits locaux et bio ainsi qu'un restaurant qui mettent en avant les producteurs. Le plus ? De la cuisine de saison faite maison et des dégustations sur place.



23

L'épicerie de Léonie

48 route de Genève, Rillieux-la-Pape
facebook.com/EpiceriedeLeonie

En plus de proposer des produits bio à 90 %, Léonie privilégie, dans son épicerie, le local et le vrac. En rayon : fruits, légumes, viandes, poissons, cosmétiques et produits d'entretien.



24

Prairial

10 rue des Droits de l'Homme,
Vaulx-en-Velin
04 78 26 26 27 · prairial.fr

Société coopérative défendant le bio, l'écologie et la solidarité sociale, en offrant une belle sélection de produits bio, issus de producteurs locaux et du commerce équitable.



> Les épiceries sociales, solidaires et économiques

25

La Fourmi

· 8 rue Terme, Lyon 1
09 81 33 84 58

· 21 cours Gambetta, Lyon 3
09 87 30 19 87

· 47 rue Marrietton, Lyon 9
04 81 91 31 51
epicerie-lafourmi.fr

Épicerie fine et économique, La Fourmi propose des produits anti-gaspi, en partie bio et locaux, issus de déstockages. Livraison à domicile et drive piéton possibles.



26

La Passerelle d'Eau de Robec

21 rue des Capucins, Lyon 1
04 72 87 07 16

facebook.com/lapasserelledeauderobec

Épicerie sociale et solidaire proposant une alimentation accessible à tous, grâce à des produits locaux, bio, en vrac et équitables.



27

Epi c'est bon !

107 rue Laënnec, Lyon 8
04 78 00 63 43 · epicestbon.fr

À la fois épicerie et cantine solidaire, ce lieu de partage propose des paniers de fruits et légumes, ainsi que des produits en vrac bio, pour rendre la consommation responsable accessible à toutes et à tous.



28

Epi Centre

104 route de Vienne, Lyon 8
06 17 94 82 69 · epicentre-lyon.fr

Épicerie sociale et solidaire référençant des produits responsables (bio, vrac, zéro déchet...) et soutenant les personnes en difficulté grâce à des prix accessibles.



ZOOM SUR...

La MAISON
Solidaire de
l'Alimentation

29

La Maison solidaire de l'alimentation

83 avenue Paul Santy, Lyon 8
07 88 51 54 01
maison-solidaire-de-l'alimentation.fr

Créé en 2022 par les associations **VRAC** et **Récup et Gamelles**, cet espace entend rendre l'alimentation durable accessible à toutes et à tous.

En plus d'accueillir un atelier d'insertion, qui propose un service de restauration et traiteur, il comprend aussi une épicerie écoresponsable aux prix raisonnables, une cuisine collective pour partager des moments conviviaux et un café solidaire.

Le partage, la solidarité et l'action collective sont au cœur de ce projet.