



# **LA RSO :**

## **AU CŒUR DES ENJEUX DE LA LIFT**

### **GT N°1 - NUTRITION ET DÉCHETS**

**11/06/2024**

# SOMMAIRE



**TOUR DE TABLE**



**NUTRITION ET RSO DANS LE SPORT**



**LA GESTION DES DÉCHETS**



**QUESTIONS DIVERSES**

# TOUR DE TABLE

- **Connaissances et expériences sur les sujets nutrition et déchets**
- **Bonnes pratiques déjà mises en oeuvre**
- ...

# NUTRITION ET RSO DANS LE SPORT

“On peut être végétarien et en bonne santé. Mais, ce qui est bon pour une personne ne l'est pas forcément pour une autre. **Chaque individu est unique et doit composer en fonction de ses propres besoins physiques, physiologiques et mentaux.** Déstructurer les personnes en les aiguillant dans une voie unique, soi-disant meilleure que les autres, reste la pire des choses pouvant amener à la maladie.”

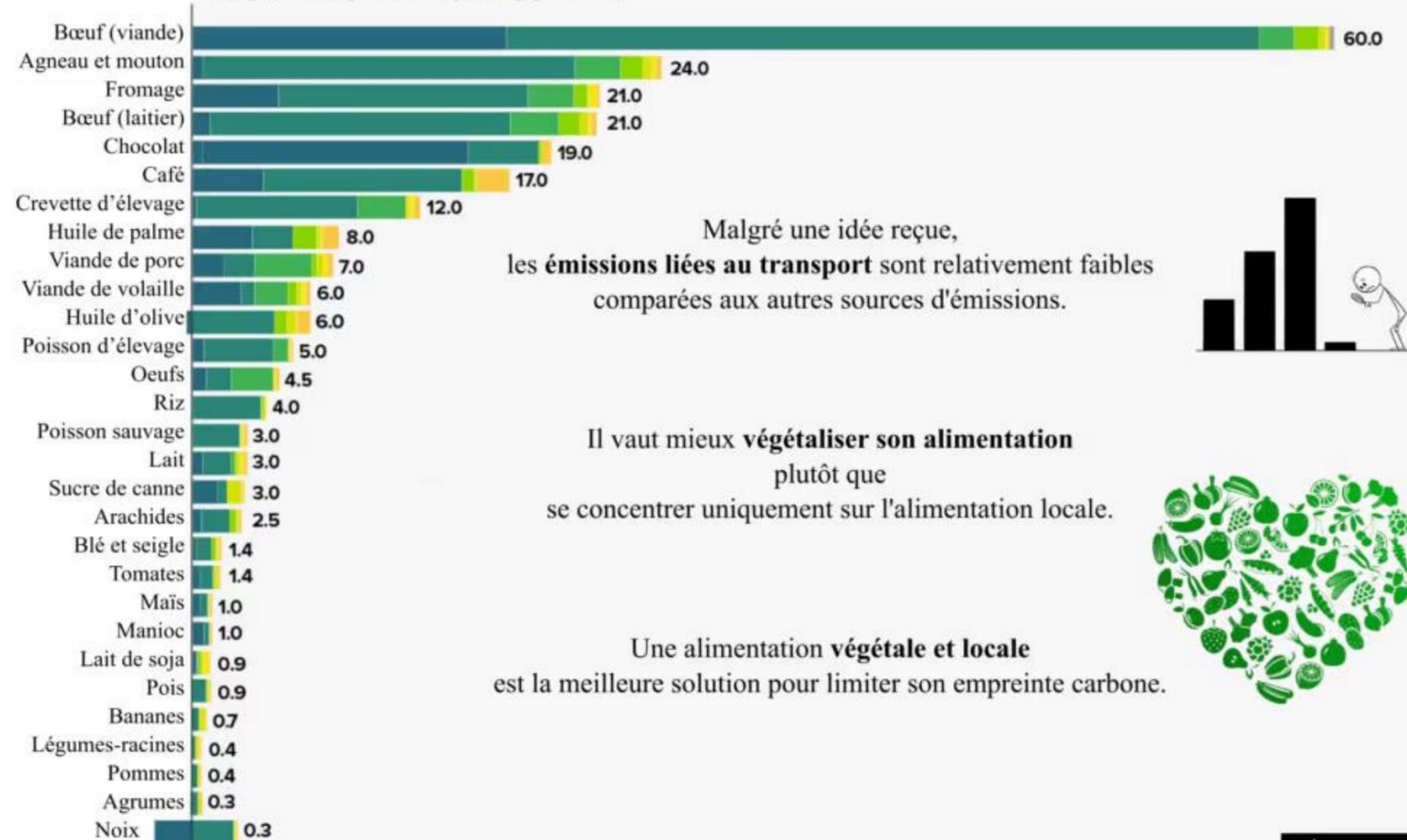
*Nicolas Aubineau*

*Diététicien Nutritionniste du sport*

<https://www.nicolas-aubineau.com/>



Émissions de GES par kilogramme de produit alimentaire  
(kg CO<sub>2</sub> équivalent par kg produit)



Malgré une idée reçue, les **émissions liées au transport** sont relativement faibles comparées aux autres sources d'émissions.



Il vaut mieux **végétaliser son alimentation** plutôt que se concentrer uniquement sur l'alimentation locale.



Une alimentation **végétale et locale** est la meilleure solution pour limiter son empreinte carbone.

Note : Les émissions de gaz à effet de serre sont données en tant que valeurs moyennes mondiales sur des données concernant 38 700 exploitations agricoles commercialement viables dans 119 pays.

Data source : Poore and Nemecek (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science. Images sourced from the Noun Project. OurWorldinData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems.

Adapté en français pour @BonPote par Maxime Allibert. Graphisme original : My world in Data

# NUTRITION ET RSO DANS LE SPORT

## LES ENJEUX

- Impact carbone
- Impact environnemental (biodiversité...)
- Santé
- Performance sportive
- Impact culturel - "déconstruire les idées reçues"
- Gaspillage
- Déchets

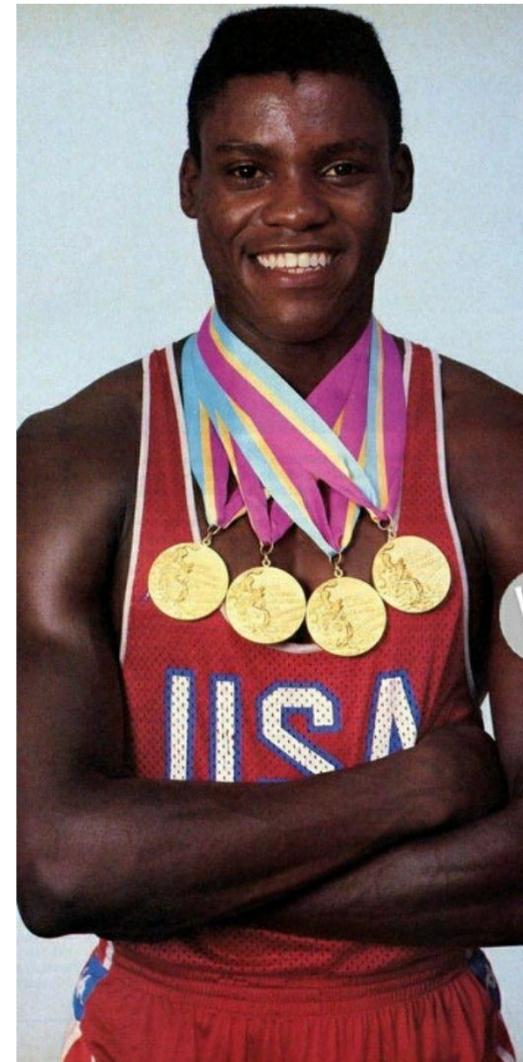
## LES "SOLUTIONS"

### Une alimentation

- Locale
- Majoritairement végétale
- De saison
- Suivie** pour s'assurer qu'elle soit complète
- Optimisée sur la gestion des restes
- Avec pas ou peu d'emballages

"The health benefits of **being vegan** are written in stone, but the **most benefit** for me is that I do not carry the guilt of knowing that I abused others for my own 'benefit'."

*Fiona Oakes, the fastest woman in the world*



INSTAGRAM.COM/THEVEGANSINNER

VS

@THEVEGANSINNER

"I'VE FOUND THAT A PERSON DOESN'T NEED PROTEIN FROM MEAT TO BE A SUCCESSFUL ATHLETE.

IN FACT, MY BEST YEAR OF TRACK COMPETITION WAS THE FIRST YEAR I ATE A VEGAN DIET"

- CARL LEWIS  
9 TIMES OLYMPIC  
GOLD MEDALIST



# NUTRITION ET RSO DANS LE SPORT

## POINTS D'ATTENTION

- ❑ Le changement sur un événement ne se fait pas du jour au lendemain. Il nécessite une démarche pédagogique et de :
  - Casser les codes du luxe et les idées reçues (l'abondance c'est bien, besoin en protéines animales...)
  - Aller à l'encontre des valeurs culturelles en construisant de nouvelles "images"
  - Apprendre à manger autrement et suivre sa santé dans les premiers temps (nous ne sommes pas tous égaux dans nos besoins)
  - Apprendre à cuisiner autrement (LE GOUT !!!)
- ❑ Un événement est un temps ponctuel. Chacun.e peut manger ce qu'il veut chez soi !!
- ❑ La nutrition du sportif se pense avant, pendant et après la course



# LA GESTION DES DÉCHETS

## RÉGLEMENTATION

**Le tri des déchets en événement est devenu obligatoire, encadré par la législation :**

- ❑ L'article L541-21-1 du Code de l'environnement, introduit par la loi AGEC, tous les organisateurs d'événements, quelle que soit leur taille, doivent mettre en place une solution de tri à la source des biodéchets (déchets alimentaires et autres déchets organiques).
- ❑ L'article L541-1 du Code de l'environnement impose aux organisateurs d'événements de prendre toutes les mesures nécessaires pour éviter ou réduire la production de déchets : la sensibilisation peut être une de ces mesures
- ❑ Objectif global de réduction de l'utilisation du plastique à usage unique (PUU)

## LES 5 R



# LA GESTION DES DÉCHETS

## QUELQUES RESSOURCES

- ❑ <https://pariszeroplastique.fr/guide/enjeux-reglementaires-sanitaires-et-economiques-de-la-filiere-evenementiel-et-loisirs/>
- ❑ [https://pariszeroplastique.fr/wp-content/uploads/2022/10/1665761641-guide\\_sportzeroplastique\\_web\\_vf.pdf](https://pariszeroplastique.fr/wp-content/uploads/2022/10/1665761641-guide_sportzeroplastique_web_vf.pdf)
- ❑ <https://www.drastic-on-plastic.fr/media/guide-festivals-zero-plastique-drastic-on-plastic.pdf>
- ❑ [Zero Waste](https://www.lecollectifdesfestivals.org/collectif/ressources/?_thematique=dechets)
- ❑ [https://www.lecollectifdesfestivals.org/collectif/ressources/?\\_thematique=dechets](https://www.lecollectifdesfestivals.org/collectif/ressources/?_thematique=dechets)
- ❑ [https://www.elemen-terre.org/wp-content/uploads/2019/04/ComparaisongobeleetsACV\\_MountainRiders.pdf](https://www.elemen-terre.org/wp-content/uploads/2019/04/ComparaisongobeleetsACV_MountainRiders.pdf)
- ❑ [Revue Bibliographie du Ministère chargé des sport](#)

## SUPPRIMER OU REMPLACER ?

BIEN CHOISIR SA GOURDE

# 40

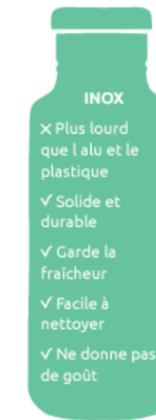
MESURES POUR EN FINIR  
AVEC LE PLASTIQUE  
DANS MON CLUB DE SPORT



**PLASTIQUE**  
 X Toxique  
 X Non durable  
 X Peut donner un goût / odeur  
 ✓ Léger  
 ✓ Solide  
 ✓ Économique



**ALUMINIUM**  
 X Contient une fine couche de plastique  
 X Toxique  
 X Peu solide  
 ✓ Léger  
 ✓ Ne rouille pas



**INOX**  
 X Plus lourd que l'alu et le plastique  
 ✓ Solide et durable  
 ✓ Garde la fraîcheur  
 ✓ Facile à nettoyer  
 ✓ Ne donne pas de goût



**VERRE**  
 X Lourd  
 X Cassant  
 ✓ Durable  
 ✓ Recyclable  
 ✓ Sans danger pour la santé  
 ✓ Facile à nettoyer



# PROPOSITIONS D' ACTIONS

- ❑ Organiser un webinaire avec un ou des spécialistes de la nutrition responsable dans le sport
- ❑ Faire des recherches sur le moyen le moins impactant, à tarif raisonnable, d'assurer les ravitaillements en eau sur un triathlon (Citernes ? Rampes à eau ? Bidons ? etc.)
- ❑ S'interroger sur les marques de nutrition qui sont plus ou moins vertueuses (boissons, barres énergétiques...) → Inviter le diététicien nutritionniste du sport [Nicolas Aubineau](#) pour le webinaire à organiser



# QUESTIONS DIVERSES