

Manger responsable

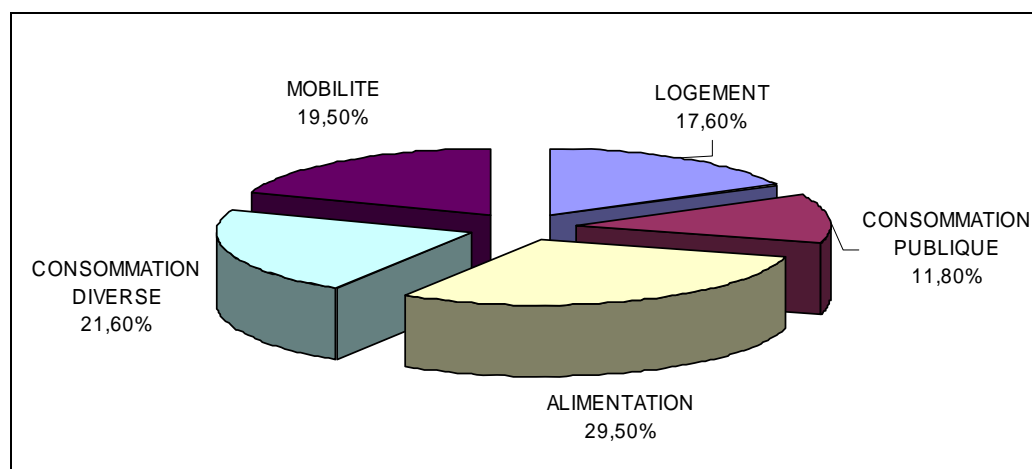
Rédacteur : Hélianthe 10/03/2010
Mise à jour et complétée par prioriterre le 12/10/2010

Matin, midi, soir : notre journée est rythmée par les repas. En famille, au bureau ou en solo, préparé avec soin ou pris sur le pouce, plutôt viande ou légume, plat chaud ou sandwich, les possibilités sont infinies. A la fois plaisir quotidien et nécessité biologique, manger est aussi une activité génératrice d'émissions de gaz à effet de serre et d'impact sanitaires, environnementaux et sociaux. Comment limiter son impact grâce à une alimentation équilibrée en gaz à effet de serre ?

1. Quelques chiffres pour commencer

A l'échelle individuelle, l'alimentation est de loin notre plus grand poste d'émission de gaz à effet de serre : près de 30%. Ce secteur, contrairement à d'autres domaines comme le logement ou les transports, offre des possibilités d'actions et d'engagements faciles à mettre en œuvre et sans investissement financier.

Répartition des émissions de gaz à effet de serre par poste de consommation



Source : la Revue Durable

2. Qui nourrir : son organisme ou la poubelle ?







A l'échelle européenne, environ un tiers des aliments achetés finissent à la poubelle. Quelques gestes simples à mettre en œuvre pour réduire ses émissions de gaz à effet de serre inutiles :

- faire la liste de courses et s'y tenir au maximum
- acheter en fonction de ses besoins et non des promotions
- adapter les quantités au nombre de personnes au foyer
- prêter attention aux dates de péremption
- apprendre à cuisiner les restes

Pour aller plus loin, n'oubliez pas de consulter notre fiche « limiter nos déchets de cuisine ».

3. Que payer : l'aliment ou son emballage ?

Les rayons des commerces offrent tellement de produits, qu'il est parfois difficile de faire un choix. La première question à se poser concerne l'usage : « à quoi va me servir ce produit ? ». Si la réponse est « me nourrir », un produit suremballé n'est sans doute pas le meilleur choix, car entre deux produits à usage équivalent, les prix varient aussi en fonction du poids de l'emballage ! Exemple en chiffres et en images avec deux paniers :

PANIER 1 Produits peu emballés	PANIER 2 Produits sur emballés
<p>0,55 € → 0 g</p> 	<p>2,16 € → 21 g</p> 
<p>← se régaler au goûter →</p>	
<p>1,73 € → 57 g</p> 	<p>5,76 € → 126 g</p> 
<p>← boire du lait →</p>	
<p>1,35 € → 27 g</p> 	<p>2,67 € → 97 g</p> 
<p>← sucrer son café →</p>	
<p>3,63 € ← coût total → 10,59 €</p>	
<p>84 g ← poids des emballages → 244 g</p>	

Source : Hélianthe

4. Manger local et de saison : fraises d'Afrique du Sud ou du producteur local ?



Choisir de manger des fraises hors saison (juin en France) a un impact non négligeable sur l'environnement :

- Il y a en effet de grandes chances qu'elles aient été transportées sur de grandes distances, avec tous les impacts que cela comporte ! Mais les fraises ne sont pas les seules incriminées : savez-vous qu'un repas moyen parcourt environ 3000 Km avant d'atterrir dans votre assiette ? Et que vous pouvez diminuer de 650 fois votre impact carbone en choisissant un repas produit localement ? Ca vaut le coup, non ?

Sachez également que tous les modes de transport ne se valent pas en terme d'impacts : par exemple, des produits importés en Europe par avion, génèrent des émissions de CO2 60 fois plus importantes qu'en bateau...

- Même produits localement, les fruits et légumes hors saison ont grandi sous serre chauffée, ce qui amène à des consommations énergétiques aberrantes.

Pourtant, manger des fraises uniquement quelques semaines par an permet d'apprécier ce délicieux fruit à sa juste valeur... Alors, pour vous aider à retrouver le meilleur moment pour acheter vos fruits et légumes, pensez à consulter notre calendrier.

Pensez aussi aux réseaux de production et de distribution locale de fruits et légumes. Les AMAP (Associations pour le maintien de l'agriculture paysanne), les Jardins de Cocagne, épiceries et marchés de producteurs locaux offrent l'opportunité aux consommateurs de se nourrir localement tout en soutenant l'activité économique agricole de leur territoire, voire la réinsertion par le travail.

5. Viande ou haricot rouge ?

L'utilisation des protéines animales soulève plusieurs problématiques :

- **Utilisation massive de ressources** : l'élevage industriel d'animaux destinés à l'alimentation est une façon plutôt inefficace de nourrir l'humanité : il faut en effet produire beaucoup de végétaux pour nourrir des animaux qui finalement mangent plus de nourriture qu'ils n'en produisent ... Par exemple, un gramme de protéines animales coûte l'équivalent de 7 à 9 grammes de protéines végétales et un bœuf offre 12 fois moins de repas que les céréales qu'il a consommées. Pour produire 1kg de bœuf, il faut 5 fois plus d'eau que pour la même quantité de soja et cela génère 80 fois plus de gaz à effet de serre que pour la production d'1kg de céréales ... Certains pensent donc qu'une alimentation végétarienne permettrait de nourrir le double de personnes... quand

on sait qu'en France, la quasi-totalité de la production céréalière sert à nourrir les animaux, cela fait réfléchir !

- **Utilisation massive d'espace** : les surfaces de culture nécessaires à l'alimentation animale empiètent de plus en plus sur certaines forêts tropicales et participent à la déforestation...
- **Emissions de gaz à effet de serre** : la production de viande génère des émissions de gaz à effet de serre de manière indirecte (utilisation d'engrais et de pesticides pour produire les céréales, alimentation du tracteur, éclairage et chauffage des locaux où vivent les animaux...) et directe (gaz émanant du lisier et du fumier ayant un pouvoir de réchauffement climatique 296 fois plus fort que le CO₂, méthane émis par le système digestif des ruminants dont le pouvoir réchauffant est 23 fois plus important que le CO₂...).
- **Conditions de vie animale** : espace vital réduit, mutilations (becs des poulets, queues ou dents de porcs) pour prévenir les comportements agressifs, conditions de transport... De nombreuses associations dénoncent les mauvais traitements subis par les animaux d'élevage avant d'atterrir dans nos assiettes
- **Santé** : La surconsommation de viande combinée à d'autres facteurs comme le manque d'exercice explique en partie le développement des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, et du diabète. De plus, selon le Fonds Mondial de recherche contre le cancer, notre consommation de viande ne devrait pas dépasser 500 grammes par semaine : une raison de plus pour varier notre alimentation !

Alors, sans forcément devenir un végétarien pur et dur, vous pouvez déjà tout simplement diminuer votre consommation de viande en la remplaçant par une association de légumineuses et de céréales. Si par exemple, vous supprimez 2 steaks par semaine, vous économisez ainsi l'émission de 50 Kg équivalent CO₂... Efficace non ?

Exemple de combinaisons qui réveillent les papilles :

- riz et soja
- riz et lentilles
- boulgour et haricots blancs
- maïs et haricots rouges
- couscous et pois chiches
- sarrasin et haricots blancs



6. Goûtez la diversité et évitez les espèces posant problème ...

95% des variétés de choux et 81% des variétés de tomates ont aujourd'hui disparu, 3/4 des réserves mondiales de poisson sont en situation de surpêche, parmi les 8000 variétés de pommes existant en Europe, seulement 5 ou 6 sont encore commercialisées ...

Nous assistons aujourd'hui à une importante perte de biodiversité qui pose problème tant au niveau du patrimoine gastronomique et culturel que cela représente qu'au niveau des risques alimentaires encourus par les diminutions et des stocks et si une maladie, des conditions climatiques ou des insectes venaient à s'attaquer aux quelques espèces « que nous avons élues » pour cultiver à grande échelle ...

Sans parler de la problématique des Organismes Génétiquement modifiés qui, lorsqu'ils sont élevés en plein champ, risquent de se disséminer dans l'environnement, de s'introduire dans les chaînes alimentaires et sont surtout utilisés actuellement pour augmenter la résistance des plantes cultivées aux insecticides...

L'association Kokopelli se bat pour conserver, multiplier et disséminer des plantes potagères anciennes. Que vous ayez un petit potager ou un plus grand, un bout de balcon ou un rebord de fenêtre, n'hésitez pas à tester ces variétés pleines de saveurs, de couleurs et de formes surprenantes : <http://www.kokopelli.asso.fr/>



Si vous ne vous sentez pas l'âme d'un jardinier, vous pouvez également privilégier les espèces de fruits et légumes anciens lors de vos achats et éviter les espèces posant problème (on vote aussi avec son portefeuille !) telles que les [poissons présents sur la liste rouge de Greenpeace](#), les produits contenant de [l'huile de Palme](#) ou encore [ceux contenant des OGM...](#)

7. Encouragez des modes de production plus respectueux des hommes et de l'environnement

Saviez-vous que l'on peut retrouver jusqu'à 8 pesticides différents sur certains fruits et 350 produits chimiques différents chez un adulte ?

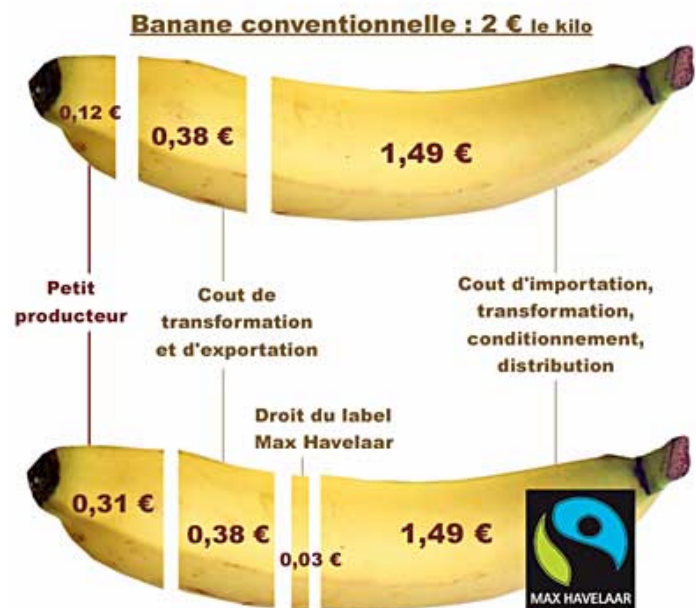
L'**agriculture biologique** répond à un cahier des charges précis afin de préserver votre santé mais aussi les sols, les nappes phréatiques et la qualité de l'air :

- Pas de pesticides ni d'engrais d'origine chimique
- Rotation des cultures
- Méthodes alternatives de lutte contre les nuisibles
- Recours aux OGM interdit
- Méthodes d'élevage respectueuses du bien être animal

Le **commerce équitable** est un partenariat commercial dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial. Il contribue au développement durable en offrant de meilleures conditions commerciales et en garantissant les droits des producteurs et des travailleurs marginalisés, tout particulièrement au Sud de la planète.

Une forme de commerce équitable peut également exister localement : ce sera le cas par exemple lorsque l'on choisira d'acheter des produits ayant permis de faire travailler des personnes handicapées ou en réinsertion. Pour l'alimentation, le réseau des jardins de cocagne en est un bon exemple : en achetant des paniers de légumes chez eux, vous permettez à des adultes en difficulté de retrouver un emploi... <http://www.reseaucocagne.asso.fr/>

Décomposition du prix d'un kilo de banane

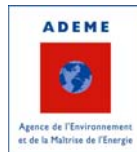


Banane portant le label Max Havelaar : 2,21 € le kilo

Sources : Max Havelaar, mai 2003
 Sur la base de moyennes, en particulier pour le chiffre petit producteur de la banane conventionnelle qui est basé sur les prix en Equateur, Colombie, Ghana, Iles Sous le Vent, Costa Rica et République dominicaine.

Il y a 1001 façons de manger responsable... et vous, quelle est la vôtre ?

Partenaires :



Rhône-Alpes Région

