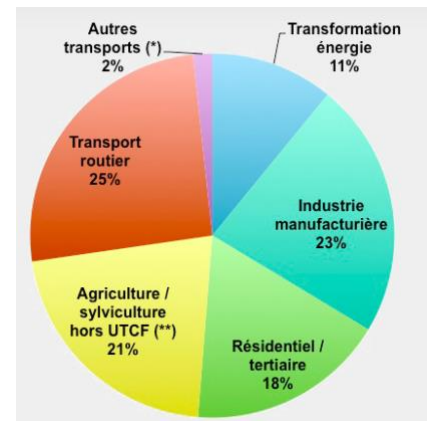


Alimentations écologiques

Lorsqu'il s'agit de changer les choses pour réduire nos émissions de gaz à effet de serre, le défaitisme peut parfois nous gagner « Pourquoi changer si les autres ne changent pas » « Je suis une goutte d'eau dans l'océan face aux industriels » sont des phrases que l'on entend régulièrement.

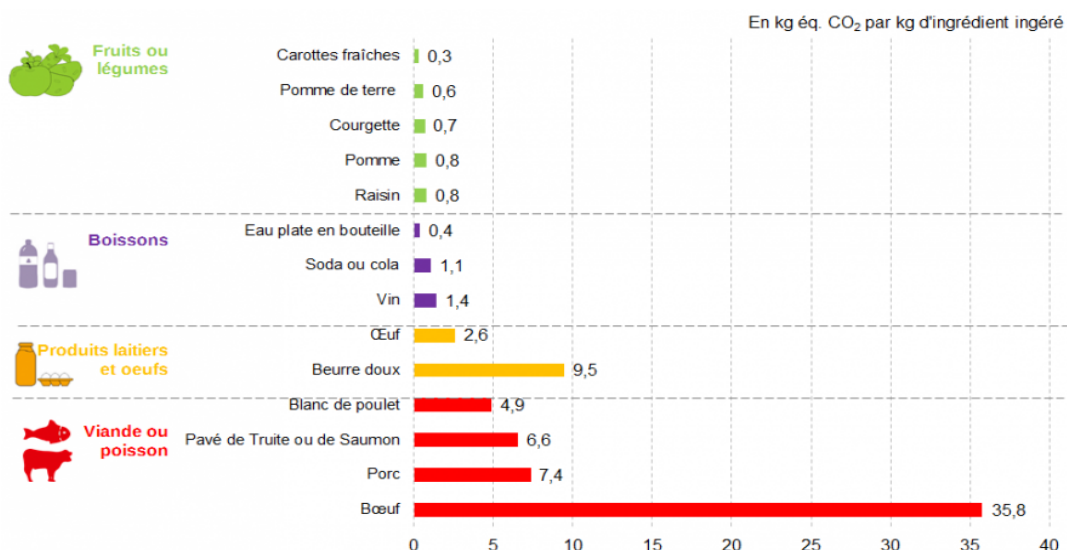
Cependant un français émet environ **2,2 tonnes équivalent carbone** par an tous gaz à effet de serre confondus et en tenant compte des puits¹. La répartition par secteur des émissions de gaz à effet de serre ci-contre² nous montre que **nous avons notre part à jouer dans la plupart des catégories.**

À nous de comprendre les actions que nous pouvons faire au quotidien pour participer à l'effort collectif, ici nous **détailons les actions que nous pouvons entreprendre au niveau de notre assiette et de notre alimentation en général.**



De la fourche à l'assiette, plusieurs pressions sur l'environnement peuvent être associées à l'alimentation : **consommation d'eau et d'énergie, émissions de gaz à effet de serre, production de déchets liée aux emballages, gaspillage**, etc. La phase de **production agricole** peut également engendrer un risque de pollution et de dégradation des milieux (sols, eaux souterraines, eaux superficielles, air) en lien avec l'utilisation d'intrants (pesticides, nitrates, phosphore, etc.).

De la phase de production à celle de la consommation, les produits alimentaires sont aussi à **l'origine d'émissions de gaz à effet de serre**. L'importance de ces émissions varie selon le type d'aliment consommé.



D'autres facteurs, tel le procédé de fabrication, **le mode de transport et la distance parcourue** jusqu'au consommateur, influent sur les quantités de gaz à effet de serre émises. Privilégier des aliments **cultivés en saison**, produits **localement** selon des modes de culture soutenables, tels que **l'agriculture biologique**, permet de réduire considérablement les pressions environnementales.

Ainsi, **une tomate produite hors saison émet 7 fois plus de gaz à effet de serre** que lorsqu'elle est cultivée en saison. Pour les haricots verts par exemple, les émissions de gaz à effet de serre sont multipliées par 32 dans le cas d'une importation par avion, par rapport à production locale.

Que faire pour limiter l'impact des produits alimentaires ?

- **Adopter un régime flexitarien** : Un objectif pourrait par exemple être de manger de la viande et du poisson 2 fois par semaine seulement. Les produits carnés sont les produits qui ont le plus d'impact environnemental au kg produit.
- **Manger moins de viande rouge** : Elle peut par exemple être remplacée par de la viande blanche. L'impact de la viande rouge est environ **5 fois plus élevé que celui de la viande blanche**, à quantités consommées égales.
- **Manger local et de saison** : Pour tendre par exemple vers 90% de fruits et légumes achetés locaux et de saison.
- **Manger Bio** : 50% de nourriture achetée bio. Les pratiques bio permettent de réduire l'usage des pesticides et des engrais chimiques.
- **Acheter moins d'emballages alimentaires** : Ces emballages ont nécessité des **matières premières** pour être produits et ne sont pas tous recyclables participant ainsi à **la pollution** (plastique dans les océans, décharges à ciel ouvert...).

Conclusion

De nombreuses possibilités s'offrent à nous pour que notre alimentation ait moins d'impact sur nos émissions de gaz à effet de serre. Le premier pas vers une alimentation moins carbonée est de **s'informer sur la provenance des produits**, un deuxième pas peut être de réfléchir à modifier nos habitudes et nos modes de consommation pour s'orienter vers un **régime alimentaire** constitué de produits de saison, moins emballé et composé de moins de produits carnés, **à nous de réfléchir à ce qui nous convient le mieux !**

Pourquoi ne pas commencer par acheter un livre de délicieuses recettes végétariennes ?

Sources :

1 : jancovici.com

2: jancovici.com

Ademe, FoodGES juin 2016

Ministère de la Transition écologie et solidaire