

# RÉGIME ALIMENTAIRE: TROUVER LE JUSTE ÉQUILIBRE POUR NOTRE BIEN-ÊTRE ET POUR L'ENVIRONNEMENT

En matière d'alimentation, le choix en magasin est de plus en plus large. Nous trouvons de tout, en toute saison et sous toutes les formes: mini produits, plats préparés, produits du monde, fruits et légumes hors saison... Mais, en consommant ces produits, nous contribuons à augmenter les émissions de GES et nous adoptons parfois de mauvaises habitudes alimentaires. Avec un régime alimentaire équilibré en calories et en protéines animales et végétales, nous pourrions préserver notre santé et diminuer nos émissions de gaz à effet de serre.

## MENU 1

1

Total:  
4979 g eq CO<sub>2</sub>  
876 Kcal

- Cornets de jambon aux légumes
- Bifteck-frites
- Plateau de fromages

## MENU 2

2

Total:  
3737 g eq CO<sub>2</sub>  
919 Kcal

- Salade de concombre à la crème fraîche
- Bœuf purée
- Tarte aux poires

## MENU 3

3

Total:  
1247 g eq CO<sub>2</sub>  
832 Kcal

- Salade de betteraves rouges aux pommes
- Tagliatelles sauce bolognaise
- Compote de pommes aux châtaignes

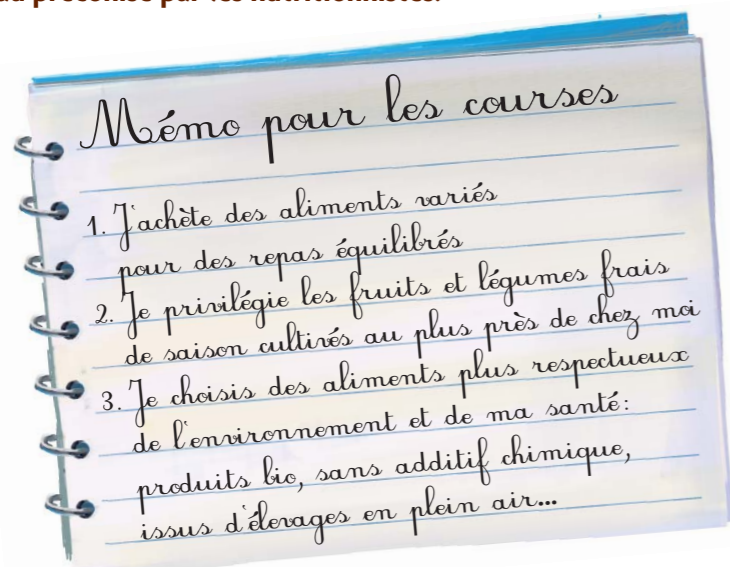
## MENU 4

4

Total:  
517 g eq CO<sub>2</sub>  
776 Kcal

- Soupe de légumes
- Omelette aux pommes de terres et aux oignons
- Salade de fruits

**Bien manger en affectant le moins possible la planète demande donc la combinaison de plusieurs éléments: des fruits et légumes frais, de saison et produits localement et de manière plus respectueuse de l'environnement, mais aussi une diminution des protéines animales (viande et fromage) à un niveau préconisé par les nutritionnistes.**



**AGRICULTURE BIOLOGIQUE** Certes l'agriculture biologique utilise des engins agricoles émettant du CO<sub>2</sub>, les ruminants rejettent aussi du CH<sub>4</sub> et l'épandage du fumier émet du N<sub>2</sub>O. Néanmoins ce mode de culture n'utilise pas d'engrais azotés de synthèse ni de produits phytosanitaires dont la fabrication est fortement émettrice en GES.



Contribution financière et rédactionnelle



Partenaires de diffusion



### Réseau Action Climat-France

2b, rue Jules Ferry  
93100 Montreuil  
Tél.: 01 48 58 83 92  
Fax: 01 48 51 95 12  
infos@rac-f.org  
www.rac-f.org

Le Réseau Action Climat-France (RAC-F) est une association spécialisée sur le thème des changements climatiques, regroupant 17 associations nationales de défense de l'environnement, de la solidarité internationale, d'usagers de transports et d'alternatives énergétiques. Le RAC-F est le représentant français du Climate Action Network (CAN) fort de 450 associations membres dans le monde. Les missions du RAC-F sont:

- Participer aux négociations internationales sur le climat;
- Informer sur les changements climatiques et leurs enjeux;
- Suivre les engagements et les actions de l'Etat et des collectivités locales en ce qui concerne la lutte contre l'effet de serre;
- Proposer des politiques publiques cohérentes avec les engagements pris aux niveaux international, européen et national.

Réalisation Réseau Action Climat-France  
Graphisme atelier des grands pêcheurs (atelierdgp@wanadoo.fr)  
Illustrations Pascal Vilcollet et David Cochar

Edition 2010  
6147



# DES GAZ À EFFET DE SERRE DANS MON ASSIETTE?



## CONSOMMONS DES ALIMENTS DE SAISON ET PRODUITS LOCALEMENT

Les serres chauffées et l'importation permettent de trouver les mêmes fruits et légumes toute l'année. Mais ce n'est pas sans coût pour la planète: beaucoup d'énergie est consommée pour le chauffage et le transport. Mieux vaut privilégier les fruits et légumes de saison produits localement, souvent moins chers et bien meilleurs, et si possible bio.

## ÉVITONS LES EMBALLAGES INUTILES

car le seul emballage qui ne pollue pas est celui qui n'est pas produit! Choisissons des produits vendus en vrac ou peu emballés.

## N'EXIGEONS PAS DES PRODUITS ESTHÉTIQUEMENT PARFAITS

Les circuits de commercialisation classiques actuels génèrent un pourcentage élevé de déchets dans les champs ou dans les supermarchés car les consommateurs ou les commerciaux veulent des fruits et légumes visuellement parfaits.

## EQUILIBRONS NOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

pour réduire les émissions de GES et prévenir d'éventuels problèmes de santé. Nous consommons environ 240g

de viande par jour, et souvent 2 fois par jour. Variions les repas en alternant des menus végétariens et carnés. C'est aussi l'occasion de redécouvrir des fruits et légumes oubliés produits localement (panais, topinambour...).

## LIMITONS LA CONSOMMATION DE PLATS CONGELÉS ET PRÉPARÉS

qui sont très gourmands en énergie lors de leur production et de leur conservation (chaîne du froid).

## ALLONS FAIRE NOS COURSES À PROXIMITÉ DE CHEZ NOUS

pour éviter de parcourir des kilomètres en voiture et d'émettre des quantités importantes de gaz à effet de serre. Quand nous pouvons, allons faire nos achats à pied, à vélo ou en transports en commun.

## VEILLONS À NE PAS GASPILLER LA NOURRITURE

Chaque français jette chaque année environ 20 kg d'aliments: restes de repas, fruits et légumes non consommés, produits périmés encore emballés... Pour dire stop au gaspillage alimentaire, établissons nos menus à l'avance et préparons bien la liste de courses, veillons aux dates de péremption, cuisinons les justes quantités, accommodons les restes...

# DANS MON ASSIETTE?



# L'EFFET DE SERRE, C'EST QUOI? POURQUOI PARLE-T-ON DE CHANGEMENTS CLIMATIQUES?

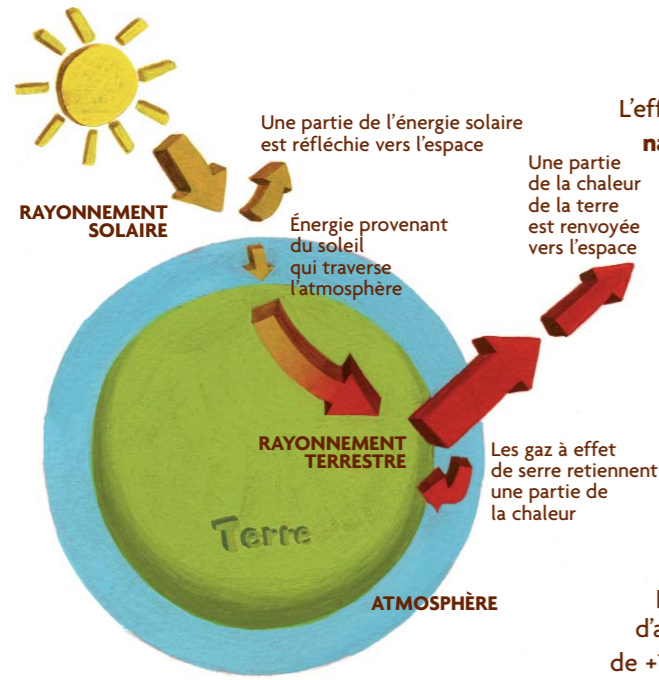


Schéma de l'effet de serre naturel

L'effet de serre est un **phénomène naturel qui permet la vie sur Terre.**

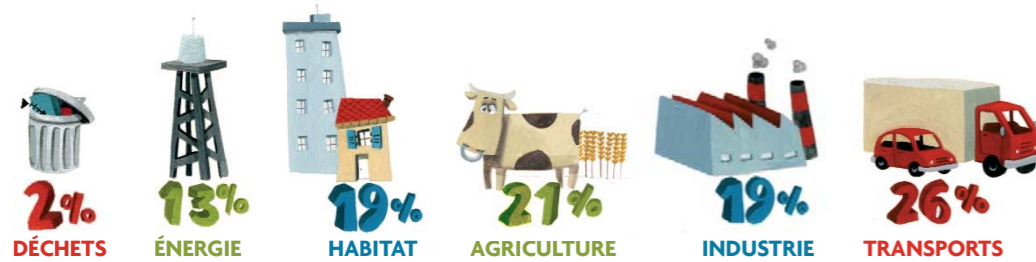
En effet, plusieurs gaz (dits **gaz à effet de serre : GES**) forment une « barrière » autour de la surface du globe permettant de retenir la chaleur du soleil renvoyée par la Terre. Il suffit d'imaginer notre planète comme une serre de jardinier : les GES agissent comme les vitres qui retiennent la chaleur, réchauffant l'intérieur de la serre. L'effet de serre naturel permet donc à notre planète d'avoir une température moyenne de +15°C à sa surface. Sans cela, il y ferait -18°C et toute vie serait alors impossible!

**Mais voilà... Notre mode de vie engendre des émissions de GES en quantité largement supérieure à ce que la planète peut recycler.**

Ces GES supplémentaires s'accumulent donc dans l'atmosphère et retiennent davantage de chaleur qu'à l'état naturel. C'est ce qu'on appelle l'effet de serre « additionnel », qui provoque le réchauffement de l'atmosphère et dérègle nos climats.

**Contribution des secteurs aux émissions de GES en France en 2008 :**

CITEPA, inventaire CCNUCC, mise à jour décembre 2009



**Au cours du seul XX<sup>e</sup> siècle, notre planète s'est réchauffée de +0,74°C.** Ce chiffre peut paraître dérisoire mais le système climatique étant très sensible, il réagit à quelques degrés de variation. Le niveau moyen des océans s'est élevé de 17 cm et les événements météorologiques extrêmes (canicules, sécheresses, inondations, tempêtes...) n'ont jamais été aussi nombreux et intenses. Les scientifiques estiment que la hausse de la température moyenne pourrait atteindre 6,4°C d'ici 100 ans, écart de température équivalent à ce qui nous sépare de la dernière période glaciaire.

Si nous ne réduisons pas fortement et dès aujourd'hui nos émissions de GES, il sera très difficile de faire marche arrière et les conséquences seront sévères, même en France : élévation du niveau des océans ; extinction massive d'animaux et de végétaux ; développement de maladies et augmentation des événements météorologiques extrêmes (ouragans, canicules, etc.) faisant courir un risque à de nombreuses vies humaines.

## LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SONT DÉJÀ LÀ !

**Nous pouvons tous agir à notre niveau pour réduire notre impact sur le climat : laisser la voiture au garage, baisser le chauffage, utiliser des appareils plus économes en énergie, éteindre les veilles, etc. mais aussi S'ALIMENTER DE FAÇON PLUS DURABLE !**

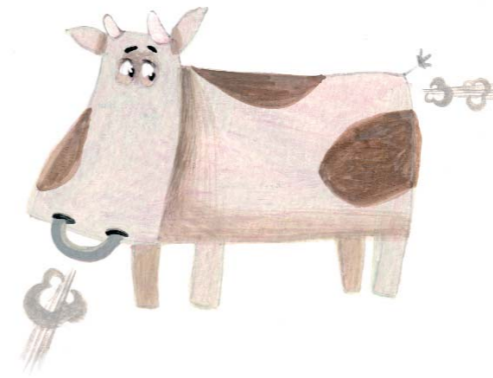
# POURQUOI L'ALIMENTATION CONTRIBUE-T-ELLE AU RÉCHAUFFEMENT DE LA PLANÈTE?

**SE NOURRIR EST VITAL  
PROTÉGER LE CLIMAT DE NOTRE PLANÈTE DOIT L'ÊTRE AUSSI**

L'alimentation est un poste important dans les émissions de gaz à effet de serre (GES) de chaque citoyen car, en moyenne, un repas équivaut à 3 kg équivalent CO<sub>2</sub><sup>1</sup>. Cultiver des plantes, élever des animaux, préparer les aliments, les conserver, les emballer, les transporter puis les jeter consomme de l'énergie et émet des GES. Une partie de l'énergie consommée à la maison est également liée à l'alimentation : réfrigérateur, congélateur, plaques ou four pour la cuisson, micro-ondes...



## EXEMPLE D'UN STEAK HACHÉ ET ÉMISSIONS DE GES



1. Équivalent CO<sub>2</sub> : mesure des émissions de tous les gaz à effet de serre en les rapportant à l'unité CO<sub>2</sub>.  
Ainsi 1kg de méthane = 25kg de CO<sub>2</sub> et 1kg de protoxyde d'azote = 298kg de CO<sub>2</sub>

## CERTAINS ALIMENTS ONT PLUS D'IMPACTS QUE D'AUTRES

**Selon leur mode de production et de transformation, leur éloignement du lieu de consommation, leur emballage, etc. certains produits sont plus riches en gaz à effet de serre que d'autres :**

**LA VIANDE** pèse en général plus lourd en GES que les végétaux : la production des aliments pour nourrir le bétail utilise des engrais azotés, responsables des émissions de N<sub>2</sub>O et entraîne parfois des déforestations (ex : production de soja en Amérique du Sud). Les déjections animales et la digestion des ruminants émettent aussi des GES puissants. Mais les élevages sur prairies favorisent le stockage de CO<sub>2</sub> dans les sols.

**LES FRUITS ET LÉGUMES PRODUITS HORS-SAISON** poussent sous serres chauffées ou doivent parfois être importés de loin par bateau ou par avion. Transportés par voie aérienne, ils consomment alors 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit ou légume produit localement en saison. 1 kg de fraise d'hiver peut nécessiter l'équivalent de 5 litres de gasoil pour arriver dans notre assiette.

**LES PRODUITS LAITIERS** induisent de lourdes quantités de GES pour leur production (alimentation du bétail, rots des ruminants, utilisation d'engrais), leur transformation et leur conservation en circuit frigorifié. Chaque année, nous consommons environ 340 litres de produits laitiers, principalement sous des formes transformées.

**LES PRODUITS CONGELÉS ET PLATS PRÉPARÉS** sont gourmands en énergie pour leur fabrication et leur conservation au frais jusqu'à -18°C, de leur production jusqu'à leur consommation. En outre, pour fabriquer le froid, on utilise des fluides frigorigènes qui ont un haut pouvoir de réchauffement sur notre planète en cas de fuite.

**AGRICULTURE** les émissions de GES sont principalement dues à trois gaz :

- **Le protoxyde d'azote (N<sub>2</sub>O)** issu des sols agricoles du fait des apports azotés (engrais chimiques et organiques) nécessaires à la croissance des plantes.
- **Le méthane (CH<sub>4</sub>)** émis par l'élevage : les ruminants (vaches, moutons, chèvres) ont un processus digestif qui génère des émissions de méthane.
- **Le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>)** est produit par la fabrication des engrais, des pesticides, des aliments pour animaux ainsi que par l'utilisation de carburant pour les engins agricoles, pour chauffer les bâtiments d'élevage et les serres. Mais l'agriculture absorbe également du CO<sub>2</sub> lors de la croissance des végétaux et stocke le carbone dans le sol.

**TRANSFORMATION** Plus le produit alimentaire est transformé, plus cela est coûteux en énergie.

**EMBALLAGE** Plus de 80 % des emballages que nous consommons sont des emballages alimentaires. Or, ils demandent beaucoup d'énergie pour être fabriqués et retraités.

**CONSERVATION** Certains aliments comme les surgelés ont un impact important sur le climat car, pour les conserver, il faut les maintenir à très basse température (de la production à la consommation), ce qui demande beaucoup d'énergie. En cas de fuite du fluide frigorigène, les gaz fluorés qui s'évaporent sont de puissants GES.

**TRANSPORT** Le transport des produits alimentaires, souvent sur des milliers de kilomètres jusqu'aux consommateurs, contribue aux émissions de GES. **Transport entre le producteur, transformateur et lieu de vente :** selon les modes de transport, les aliments auront une note plus ou moins salée en GES. Ainsi, le transport par avion est environ 70 fois plus émetteur que le transport par bateau ! Le transport routier (camions) est 9 fois plus émetteur que le transport ferroviaire et 3 fois plus que le transport fluvial. **Transport des aliments du lieu de vente au domicile :** faire ses courses en voiture est 3 fois plus polluant que de prendre les transports en commun. Le vélo et la marche, quant à eux, n'émettent aucun gaz à effet de serre !

## UN POT DE YAOURT À LA FRAISE

**peut parcourir plus de 9 000 km, si on prend en compte le trajet parcouru par chacune des matières premières (fraises, lait, levures, sucre, pot, couvercle, étiquettes...) et celui jusqu'au domicile du consommateur.**