



vivre match planète

# MOINS DE CO<sub>2</sub> DANS MON PANIER

« De la production à la distribution, l'alimentation est dans notre vie quotidienne la source la plus importante d'émissions de gaz à effet de serre (GES), dont le CO<sub>2</sub> », constate Elisabeth Laville, auteur d'« Un régime pour la planète ». A nous d'adopter les bons réflexes.

par Cécile Guéret

## Evitons les emballages

Parce que leur fabrication représente un cinquième des émissions de CO<sub>2</sub> de l'industrie et que leur destruction est aussi très polluante, on fuit les minidoses et les portions individuelles pour privilégier les formats familiaux, les écorecharges, les produits concentrés et au détail. Initiative intéressante : le self-discount d'Auchan dans lequel on se sert la quantité de riz ou de céréales dont on a besoin. Et bien sûr, on préfère les sacs en papier, ou notre bon vieux cabas familial, aux sachets en plastique.

## Préférons le frais au froid

« Dans une pizza surgelée, il y a plus de pétrole que de jambon », résume Jean-Marc Jancovici, ingénieur expert du changement climatique. Doublement fautive d'être une préparation industrielle et d'être congelée, elle est grande consommatrice d'énergie, donc très lourde en GES. Heureusement, poussée par des campagnes d'activistes, la coalition Réfrigérants Naturally, créée par Coca-Cola, Unilever, McDonald's, Carlsberg, Ikea et Pepsico, s'est engagée à réduire son impact CO<sub>2</sub>.

## Compensons

Plusieurs marques de grande distribution, comme Casino, ont déjà mis en place une « étiquette carbone » indiquant, pour 100 g, la quantité de CO<sub>2</sub> émise pour la fabrication, l'emballage et le transport du produit jusqu'à notre frigo. Calculons notre Bilan Carbone global ([www.bilancarbonate.org](http://www.bilancarbonate.org)) et celui de nos déplacements pour faire les courses ([www2.ademe.fr/calculateur-eco-deplacements/](http://www2.ademe.fr/calculateur-eco-deplacements/)). Et compensons nos émissions en finançant des actions de protection du climat (reforestation, énergies renouvelables, etc.) avec les associations [www.actioncarbone.org](http://www.actioncarbone.org), [www.co2solidaire.org](http://www.co2solidaire.org) ou [www.urgenceclimat.org](http://www.urgenceclimat.org). On peut aussi s'offrir une carte de compensation carbone chez Nature & Découvertes qui, alliée à la société Climat Mundi, finance une petite usine hydroélectrique en Chine (32 euros pour 2,1 tonnes de CO<sub>2</sub> compensé). Ou croquer du chocolat Alter Eco, bio et équitable, qui finance la replantation de cacaotiers en Amazonie péruvienne.



## Limitons la viande

La production de 1 kilo de bœuf, indépendamment du transport et de sa conservation, engendre l'émission de 4 kilos d'équivalent carbone ; plus de 10 kilos pour le veau ; moins de 2 kilos pour le poulet fermier, le canard et le porc. La faute à la culture de fourrage (soja, maïs) pour laquelle il a fallu en plus déforester, aux émissions de méthane des ruminants, au chauffage et à l'éclairage des étables, etc. Ainsi, l'élevage industriel génère plus de GES que les transports. En revanche, **en mangeant bio, les émissions globales de CO<sub>2</sub> sont diminuées d'un tiers.**

## Oublions la voiture

En France 50 % des trajets urbains en voiture font moins de 3 kilomètres. Or, **chaque kilomètre à pied permet d'économiser 280 grammes de CO<sub>2</sub>**. Redécouvrons le charme des petits commerçants ou pensons aux livraisons groupées en s'organisant avec ses voisins. Des enseignes, comme Géant Casino, tentent de développer le covoiturage pour aller faire ses courses, tandis que certains Monoprix livrent avec des véhicules électriques.

## Achetons local

Un repas parcourt en moyenne 3 000 kilomètres avant d'arriver dans notre assiette, et **le trajet d'un yaourt aux fruits (lait, plastique, étiquette...) peut atteindre 9 000 kilomètres!** Choisissons des produits locaux ou transportés par bateau (60 fois moins lourd en CO<sub>2</sub> que l'avion), d'autant que les modes de conservation sont très énergivores (irradiation, refroidissement, surgélation...). Plus frais, moins industrialisé, moins traité après récolte, acheter local est aussi meilleur pour la santé. **Et un fruit de saison mille fois plus savoureux...** Une tomate cultivée sous serre (93 % des ventes en France) a une empreinte écologique néfaste 10 à 20 fois supérieure à une tomate des champs.

Des infos sur : [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com).