



## UNE ÉCOLO AU SUPERMARCHÉ

Oui, on peut faire ses courses en grande surface et respecter la planète. La preuve avec Elisabeth Laville, pro du vert et fondatrice d'Utopies, qui nous a guidés dans les rayons et y a déniché les vraies marques écologiques et les produits malins. A vos chariots  
Reportage Danièle Gerken. Photos Vincent Ferrané.

Lorsqu'on lui en a parlé, Elisabeth Laville a éclaté de rire : « Faire des courses 100 % green chez Carrefour ? Je relève le défi ! » Il faut dire qu'Elisabeth Laville, est tout sauf une adepte de la nourriture industrielle. La preuve ?

Après HEC, elle fonde en 1993 [Utopies], la première agence française de conseil en développement durable. Depuis, elle est sur tous les fronts. Conseil aux entreprises désirant passer au vert, collaboration avec le Programme des Nations unies pour l'environnement, création d'un site vert\*\*, guides pratiques\*\*\*... Son nouveau challenge, donc : remplir un chariot écologiquement correct dans un hypermarché standard, soit le Carrefour de Bercy 2. Quatre heures durant, Elisabeth Laville arpente les rayons, décrypte les étiquettes, pose des questions aux responsables. Enfin, nous voilà à la caisse. La bonne nouvelle, c'est que, au final, c'est appétissant, facile et pas si cher !

\* [www.utopies.com](http://www.utopies.com) \*\* [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)

\*\*\* « Achetons responsable ! » (éd. du Seuil), « La Vie en vert » (éd. Village Mondial)



## AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

### Les bons principes d'Elisabeth

✓ Pour limiter les dépenses énergétiques inutiles (transport, emballage, conservation, distribution), je favorise les fruits et les légumes frais, en vrac et produits localement en France  
 ✓ J'achète au maximum des fruits et des légumes de saison  
 ✓ Pour encourager la biodiversité, je varie les variétés  
 ✓ La France est le pays européen qui utilise le plus de pesticides. Je préfère donc manger des produits bio

### Son top 3 Pommes françaises Crip's

**Pink (3,80 €/kg)** : il existe des pommes toute l'année en France. Mieux vaut éviter les pommes « exotiques » importées du bout du monde (Argentine, Nouvelle-Zélande).

### Bananes Agir Carrefour Bio et Max Havelaar

**(2,30 €/kg)** : les bananes sont parmi les fruits les plus lourdement traités. Le must est de les choisir bio et équitables.

### Mâche Atlantic bio

**(2,20 €/150 g)** : une salade de saison, cultivée en Val de Loire ou en Vendée, c'est-à-dire près de l'île de France.

## ET AUSSI...

✓ Je mange du miel, excellent pour la santé et la nature, produit en France ou en Europe.

✓ Pour lutter contre la déforestation et le travail des enfants, je mange du chocolat équitable.

✓ Je choisis des biscuits bio ou des spécialités régionales contenant moins de conservateurs et de colorants.

✓ J'achète du riz rose ou noir pour encourager la biodiversité.

✓ Je préfère le sucre de canne complet bio pour bénéficier de ses nutriments et de ses minéraux.

✓ Je limite ma consommation de lait pour des raisons écologiques (les vaches consomment beaucoup d'eau et produisent du méthane) et je bois du lait de brebis, plus digeste.

✓ Je ne prends que des œufs bio ou de poules élevées dans de bonnes conditions. Je me méfie des mentions qui ne signifient rien.

« de ferme », « saveurs d'antan », « œufs frais ».

✓ Je privilégie l'huile bio, d'olive ou de tournesol, dans des bouteilles en verre recyclables et plus sûres pour la santé (les molécules plastiques migrent dans l'huile).



## AU RAYON BOUCHERIE ET VOLAILLE

### Les bons principes d'Elisabeth

✓ Un jour par semaine, je ne mange pas de viande. Le méthane produit par les ruminants est un gaz à effet de serre puissant. Manger moins de viande aide donc à préserver le climat.  
 ✓ J'évite la saucisse, le jambon et le saucisson, sans information sur leur origine.  
 ✓ Je privilégie les viandes bio au « coût » CO<sub>2</sub> faible : poulet fermier, canard, porc.

### Son top 3 Bœuf bio steak de bavette d'aloyau

**(32,90 €/kg)** : en agriculture bio, les émissions globales par kilo de viande sont réduites de 30 %.

### Poulet fermier jaune Label Rouge

**(6,95 €/kg)** : le cahier des charges du Label Rouge interdit les farines animales et les antibiotiques non curatifs.

### Bifteck Charolais Filière Qualité Carrefour

**(21,40 €/kg)** : les Filières Qualité de Carrefour garantissent un produit de bonne qualité gustative, sanitaire et environnementale, et donnent le choix entre plusieurs races bovines.



## AU RAYON BOISSONS

### Les bons principes d'Elisabeth

✓ J'évite les jus d'orange ou de fruits exotiques déjà pressés, car leur culture intensive rime avec transport par avion, pesticides, etc.  
 ✓ Je préfère les gros volumes aux petites bouteilles pour limiter les déchets.  
 ✓ Je privilégie un emballage recyclable (verre, carton) et j'exclus le plastique et les canettes en aluminium.

### Son top 3 Jus de poire Conférence du Val de Loire

**(2,50 €/l)** : production française, bouteille en verre, pas de sucres ajoutés ni de conservateurs. Il a tout bon !

### Bière blonde bio Biojade

**(2,88 €/65 cl)** : la production de bière nécessite beaucoup d'eau (quatre à dix litres pour un litre de bière) et de pesticides. Mieux vaut la choisir bio et locale.

### Bordeaux bio Château Vieux Gabiran 2006

**(5,42 €)** : les vignes représentent 5 % de la surface agricole en France, mais 20 % des pesticides épanchés. Avec un vin bio, pas de risque de résidus.



## AU RAYON MAISON

### Les bons principes d'Elisabeth

- ✓ Je me contente de deux ou trois produits multisurfaces basiques.
- ✓ Je milite pour les recettes de grand-mère : savon noir sur les carrelages, eau chaude salée pour le cristal, jus de citron sur le cuivre et l'aluminium
- ✓ Je vérifie la présence de l'Eco Label européen (fleur aux douze étoiles).

### Son top 3 Spontex éponges végétales (1,96 € les 3) :

biodégradables, elles sont moins toxiques que les éponges en résine synthétique (dérivé de pétrole), traitées aux produits chimiques et contenant de la colle si elles ont un abrasif intégré.

### Vinaigre d'alcool blanc (0,35 €/l) :

il conserve, dégraisse, désodorise, désinfecte, nettoie les fenêtres et dissout le calcaire

**Tablettes lave-vaisselle Ecover (5,81 € les 25) :** sans phosphonates et sans films plastiques hydrosolubles qui ne sont pas filtrés par les centrales d'épuration.

## LE CAS DU PAIN

Véritable emblème de la gastronomie nationale, le pain n'échappe pas au questionnement éco-correct. Chez Carrefour, on fonce immédiatement sur la **Boule Bio (3,35 €/kg)**, un gros pain au levain. Aussi belle que bonne, elle représente aujourd'hui la première vente du rayon boulangerie !



## AU RAYON POISSONNERIE

### Les bons principes d'Elisabeth

- ✓ Je n'achète aucun poisson inscrit sur la liste rouge établie par Greenpeace dans son guide « Et ta mer, t'y penses ? » (à télécharger dans la rubrique Océans sur [www.greenpeace.org/france](http://www.greenpeace.org/france)).
- Sept espèces de poisson sur les dix les plus consommées sont en voie de disparition. Quant aux élevages, ils polluent (antibiotiques et désinfectants) et vident les mers, car il faut entre 3 et 7 kg de poissons sauvages réduits en farine pour obtenir 1 kg de poisson d'élevage.
- ✓ Je mange deux fois par semaine des coquillages et des crustacés dont la survie n'est pas menacée (moules, huîtres, saint-jacques, langoustines, crabe)
- ✓ Je privilégie les produits de la mer pêchés localement et je n'hésite pas à poser des questions au poissonnier.

### Son top 3 Maquereau

(5,90 €/kg) : une variété de poisson excellente et non menacée

**Bar de ligne (26,90 €/kg) :** si son prix est élevé, c'est la garantie d'une pêche respectueuse de l'environnement, contrairement au

bar de chalut **Saumon rouge fumé du Pacifique MSC Eco Planète**

**Carrefour (4,30 €/120 g) :** le label MSC est un programme indépendant de certification

environnementale et d'éco-étiquetage pour la pêche sauvage

De plus, le saumon du Pacifique n'est pas menacé, ce qui n'est pas le cas de celui de l'Atlantique. D.G.



## AU RAYON BEAUTE

**Les bons principes d'Elisabeth** ✓ Je limite le nombre de produits dans ma salle de bains en privilégiant les produits bio. ✓ Un bon savon bio pour bébé sera efficace pour tous les membres de la famille ✓ Pour les crèmes, je préfère les flacons à pompe ou les tubes aux pots, qui deviennent vite de vrais nids à bactéries.

**Son top 3 Savon Visage & Corps aloé vera et huile d'argan Agir Carrefour Bio (2,50 €/150 g) :** un savon de 250 g = 4 flacons de gel douche de 250 ml !

La solution 100 % ingrédients naturels, aussi économique pour la planète que pour le portefeuille.

**Shampooing So'Bio au Niaouli (4,88 €/250 ml) :** s'il moussé moins qu'un shampooing normal

(moins de tensioactifs), il lave quand même. Evitez la deuxième application et les démêlants bourrés

de silicones difficilement biodégradables. **Dentifrice Vademecum (3,15 €/75 ml) :** ici, pas de produits pétrochimiques comme le triclosan, un antibactérien qui pollue les nappes phréatiques, mais de l'argile douce, des huiles essentielles ...

## LIMITONS LES EMBALLAGES

Un tiers de nos poubelles sont des emballages ! Pourquoi ? Parce que nous consommons de plus en plus de plats cuisinés et d'aliments préparés, que la taille des ménages et le temps consacré à la préparation diminuent... Les résultats sont évidemment néfastes pour l'environnement, mais aussi pour notre portefeuille. Pour lutter contre cette inflation d'emballages, voici les quatre réflexes à adopter : ✓ privilégiez les formats familiaux, les éco-recharges, les produits concentrés ou à diluer, les produits vendus en vrac ; ✓ évitez au maximum les portions individuelles ou les minidoses ; ✓ préférez toujours les emballages en matériaux renouvelables ou recyclables (carton, papier, verre, métal) ; ✓ triez vos déchets en respectant les consignes.