

DES GAZ À EFFET DE SERRE DANS MON ASSIETTE?



UNE ALIMENTATION TROP RICHE EN GAZ À EFFET DE SERRE!

MENU 1

- 1L d'eau de ville
- 1 cuisse de poulet
- 200 g de haricots verts frais
- 1/4 d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par bateau)

0,6 kg eqCO₂



Le **MENU 1** émet l'équivalent de 20 centilitres d'essence.

MENU 2

- 1L d'eau minérale
- 150 g de bœuf
- 200 g de haricots verts surgelés
- 1/4 d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par avion)

5,6 kg eqCO₂



Le **MENU 2** émet autant de GES que de brûler 2L d'essence.

Mission Climat de la Caisse des Dépôts, d'après des données du Bilan Carbone®



Les aliments ont des impacts différents sur le changement climatique. Selon leur mode de production, la distance qui sépare le lieu de production du lieu de consommation..., ils ne seront pas tous aussi riches en gaz à effet de serre (GES). Voici quelques exemples...

LA VIANDE pèse lourd en GES: avant d'arriver dans notre assiette, il a fallu nourrir les animaux et la production des aliments du bétail utilise des engrais azotés, responsables des émissions de N₂O. Il faut 7Kg de céréales pour produire 1Kg de bœuf et 2Kg pour produire 1Kg de poulet.

De plus, les ruminants (vaches, chèvres et moutons) rejettent du méthane: 15 à 20% des émissions mondiales de méthane sont liées à l'élevage des animaux. Toutes les viandes n'émettent pas la même quantité de GES et au final, produire 200g de poulet émet dix fois moins de GES que produire la même quantité de bœuf.

LA PRODUCTION D'UN KILO DE VIANDE de veau rejette environ la même quantité de GES qu'un trajet automobile de 220Km; l'agneau de lait: 180Km; le bœuf: 70km; le porc: 30Km.

(Élevage et transport jusqu'au lieu de vente) - JM Jancovici



LES LÉGUMES consommés en dehors de leur saison de culture locale émettent plus de GES que les produits de saison cultivés en pleine terre, à cause du transport ou de l'énergie qu'il a fallu pour chauffer les serres.

UN FRUIT importé hors saison par avion consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison: 1 kg de fraises d'hiver peut nécessiter l'équivalent de 5 litres de gasoil pour arriver dans notre assiette!



LES PRODUITS CONGELÉS sont très gourmands en énergie car en plus de celle nécessaire à leur fabrication, ils doivent être conditionnés spécifiquement et maintenus à -18°C jusqu'à leur consommation (transport et dépôt dans les lieux de vente). En outre, les gaz nécessaires à fabriquer le froid (gaz frigorigènes) ont un pouvoir de réchauffement très important sur notre planète.

LES PLATS PRÉPARÉS demandent beaucoup d'énergie pour être fabriqués et conservés et sont souvent sur-emballés.

AGRICULTURE BIOLOGIQUE Certes l'agriculture biologique utilise des engins agricoles émettant du CO₂, les ruminants rejettent aussi du CH₄ et l'épandage du fumier émet du N₂O. 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.



Plus de 260 magasins à découvrir sur www.biocoop.fr



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
<http://www.rac-f.org>

Le Réseau Action Climat-France (RAC-F) est une association spécialisée sur le thème de l'effet de serre et du changement climatique, regroupant 13 associations nationales de défense de l'environnement, d'usagers de transport, et d'alternatives énergétiques.

Les missions du RAC-F sont de :

- Participer aux négociations internationales sur le climat ;
- Informer sur le changement climatique et ses 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 internationaux de stabilisation d'émissions de la France pris à Kyoto.

Ce document a été réalisé avec le soutien de l'ADEME et du Ministère de l'Ecologie et du Développement Durable.

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

DES GAZ À EFFET DE SERRE DANS MON ASSIETTE?



N'ALIMENTONS PAS LE CHANGEMENT CLIMATIQUE!

En changeant légèrement nos habitudes alimentaires, nous pourrions réduire facilement et rapidement notre contribution à l'effet de serre. En tant que consommateurs responsables, nous pouvons orienter nos choix vers des produits moins émetteurs de gaz à effet de serre et éviter d'acheter des produits inutiles. En tant que citoyens, il est aussi de notre devoir d'interpeller les collectivités, les écoles et les entreprises pour avoir dans nos assiettes des aliments moins gourmands en énergie.

➔ **VOICI QUELQUES ACTIONS
ALIMENTAIRES À METTRE EN PLACE
AU QUOTIDIEN POUR PROTÉGER
NOTRE CLIMAT :**

**CONSOMMONS DES ALIMENTS
PRODUITS LOCALEMENT**, qui émettent moins de gaz à effet de serre pour leur transport. Pensons par exemple aux Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP) qui rassemblent des agriculteurs et des consommateurs, et permettent de consommer des produits locaux.

<http://alliancepec.free.fr/>

**CONSOMMONS DES FRUITS ET
LÉGUMES DE SAISON**, qui sont moins consommateurs d'énergie. Evidemment, avoir un large choix de fruits et légumes en toutes saisons est agréable mais il faut aussi savoir que c'est plus polluant. En plus, les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et bien meilleurs.

ÉVITONS LES EMBALLAGES INUTILES,

car le seul emballage qui ne pollue pas est celui qui n'est pas utilisé!

Consommons des aliments en vrac.

ACHETONS DES PRODUITS

« **NON-CALBRÉS** ». Les circuits de commercialisation 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 esthétiquement parfaits.

**RÉDUISONS NOTRE CONSOMMATION
DE VIANDE**, très émettrice en GES ou privilégions les viandes de volailles aux viandes rouges. De plus, il n'est pas nécessaire de manger de la viande à tous les repas : deux à trois fois par semaine suffisent pour une alimentation équilibrée.

**LIMITONS LA CONSOMMATION
DE PLATS CONGELÉS ET PRÉPARÉS**, qui sont très gourmands en énergie.

**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 en **transports en commun**, à pied ou à vélo.

**MAÎTRISONS NOS CONSOMMATIONS
ÉNERGÉTIQUES À LA CUISINE.**

Il est possible, grâce à quelques gestes simples, de réduire nos consommations énergétiques à la cuisine. Privilégions par exemple les appareils électroménagers de classe A ou B (consommation 3 fois moins importante), dégivrons régulièrement notre congélateur (économie de 30% d'énergie) ou pensons à couvrir nos casseroles (économie de 30% d'énergie). Tous les bons gestes sur www.ademe.fr



L'EFFET DE SERRE, C'EST QUOI ? POURQUOI PARLE-T-ON DE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE ?

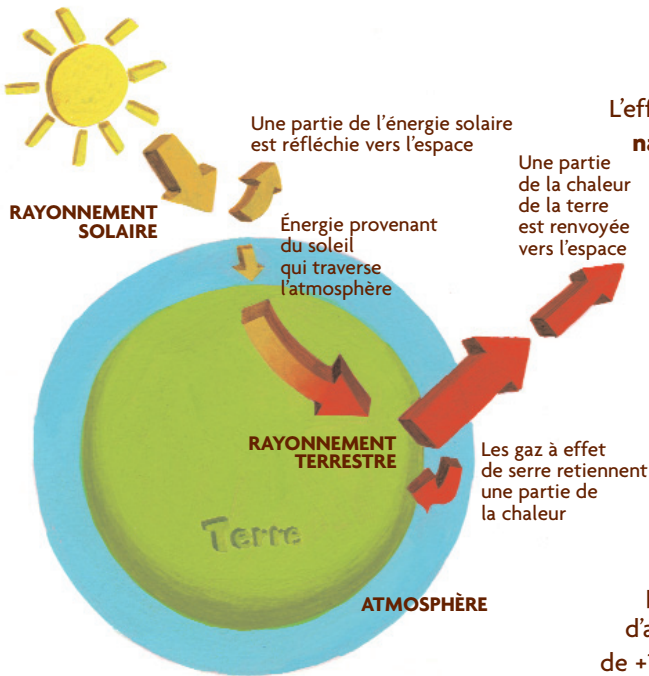


Schéma de l'effet de serre naturel

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.

Contribution des secteurs aux émissions de GES en France en 2004 :

CITEPA, inventaire SECTEN, format PNLCC, mise à jour février 2006



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.

Au cours du seul XX^e siècle, notre planète s'est réchauffée de +0,6°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 15 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 5,8°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 menaçant de nombreuses régions du globe ; extinction massive d'animaux et de végétaux ; développement de maladies et augmentation des événements météorologiques extrêmes faisant courir un risque à de nombreuses vies humaines.

LE CHANGEMENT CLIMATIQUE EST DÉJÀ LÀ !

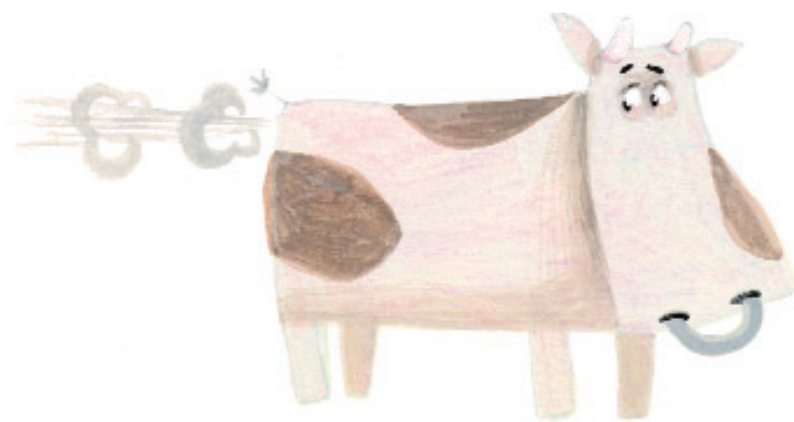
Nous pouvons tous agir à notre niveau pour réduire notre impact sur le climat : laisser la voiture au garage, baisser le chauffage, utiliser des appareils économes en énergie, éteindre les veilles, etc. mais aussi S'ALIMENTER DE FAÇON PLUS DURABLE !

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**

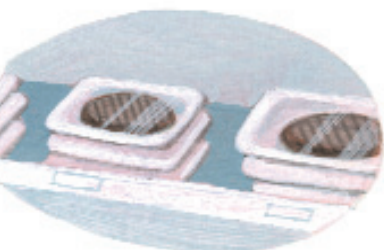
L'alimentation est un poste important dans les émissions de gaz à effet de serre (GES) de chaque citoyen car, en moyenne, un repas équivaut à émettre 3 kg équivalent CO₂. Cela s'explique par le fait qu'un aliment engendre des émissions de GES pour le cultiver ou le produire, le transformer, le conserver, l'emballer et le transporter avant d'arriver enfin dans notre assiette. À toutes ces étapes du processus de fabrication, les émissions de GES sont importantes, notamment celles provoquées par l'utilisation de l'énergie. Une partie de l'énergie consommée à la maison est également liée à l'alimentation : réfrigérateur, congélateur, plaques ou four pour la cuisson, sans oublier d'autres appareils électroménagers.





1. Équivalent CO₂: mesure des émissions de tous les gaz à effet de serre en les rapportant à l'unité CO₂.

Ainsi 1Kg de méthane = 21Kg de CO₂ et 1Kg de protoxyde d'azote = 310 Kg de CO₂



Stockage dans un supermarché

CO₂ - Gaz fluoré



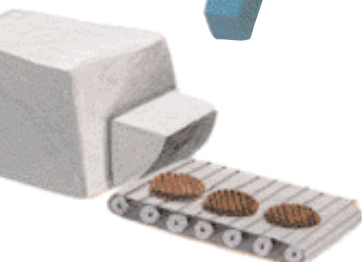
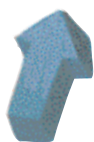
Transport

CO₂ - Gaz fluoré



Emballage

CO₂



AGRICULTURE les émissions de GES

sont principalement dues à trois d'entre eux :

- **Le protoxyde d'azote (N₂O)** issu des sols agricoles du fait des engrais azotés qui sont épandus pour maximiser le rendement des cultures.
- **Le méthane (CH₄)** émis par l'élevage: les ruminants (vaches, moutons, chèvres) ont une digestion avec 4 estomacs qui les fait rejeter du méthane (pets et rots).
- **Le dioxyde de carbone (CO₂)** est produit par l'utilisation de carburant pour les engins agricoles, pour chauffer les serres et les bâtiments d'élevage et pour la fabrication des engrais.

L'agriculture a par ailleurs la possibilité de capter et stocker le CO₂ dans les forêts et les sols.

TRANSFORMATION Plus le produit alimentaire est transformé, plus cela est coûteux en énergie et gaz frigorigène – puissant GES – pour la conservation.

EMBALLAGE Plus des deux tiers 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 basse température (de la production à la consommation). Le principal problème réside donc dans les fuites de gaz frigorigène (gaz fluorés qui sont de puissants GES).

TRANSPORT Le transport des produits alimentaires sur des milliers de kilomètres pour les amener aux consommateurs contribue fortement 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 40 fois plus émetteur que le transport par bateau ! Le transport routier (camions) est 4 fois plus émetteur que le transport ferroviaire et 6 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 communs. 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.