

VERSION  
FRANÇAISE

# La protection du climat passe par une bonne alimentation



KLIMABÜNDNIS  
LËTZEBUERG

# SOMMAIRE



- Page 3 **Pourquoi le changement climatique menace-t-il notre existence?**
- Page 5 **Pourquoi notre alimentation a-t-elle un impact sur le climat?**
- Page 7 **Pourquoi les aliments d'origine animale ont-ils des effets néfastes sur notre climat?**
- Page 9 **Pourquoi les aliments issus de l'agriculture biologique épargnent-ils le climat?**
- Page 10 **Comment identifier les produits bios?**
- Page 12 **Pourquoi les produits locaux génèrent-ils moins d'émissions de gaz à effet de serre?**
- Page 14 **Pourquoi manger au rythme des saisons?**
- Page 15 **Quelques conseils pour vos achats quotidiens**
- Page 16 **Quelques ouvrages pour en apprendre davantage sur la protection du climat**

Editeur Klimabündnis Lëtzebuerg | 6, rue Vauban | L-2663 Luxembourg

Internet  
www.klimabuendnis.lu

Téléphone  
+352 43 90 30 26

e-mail  
klimab@oeko.lu



# LA PLANÈTE MISE EN SERRE...

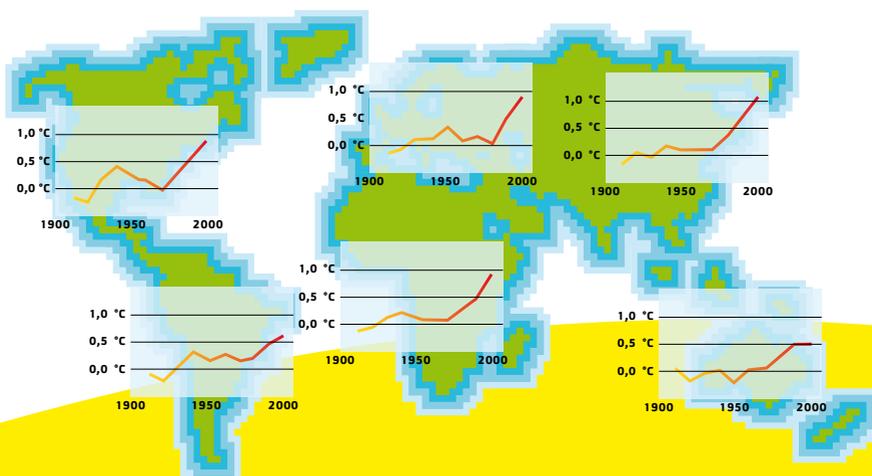
## Pourquoi le changement climatique menace-t-il notre existence?

Tout au long de son histoire, notre planète a été marquée par des fluctuations climatiques, alternant entre périodes glaciaires et périodes de réchauffement. Au fil du temps, et plus particulièrement autour de la «période chaude médiévale» ou du «petit âge glaciaire» entre les 15<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècles, on observait régulièrement de légères variations de températures. Depuis au moins 150 ans, les températures moyennes de notre planète ne cessent d'augmenter. Ce changement climatique est-il un phénomène tout à fait naturel?

Non.

Depuis le début de l'ère industrielle, le climat se réchauffe à une rapidité telle que la communauté scientifique pense majoritairement que l'homme porte sa part de responsabilité dans le changement climatique. En effet, de grandes quantités de gaz à effet de serre tels que le dioxyde de carbone ( $\text{CO}_2$ ) ou le méthane ( $\text{CH}_4$ ) sont générés chaque jour par les activités humaines. Ces gaz sont essentiellement produits par la combustion d'énergies fossiles tels que le charbon, le pétrole ou le gaz naturel, mais ils résultent également de l'agriculture et de la déforestation, par exemple.

Évolution des températures par continent (par rapport à la moyenne des années 1901-1950)

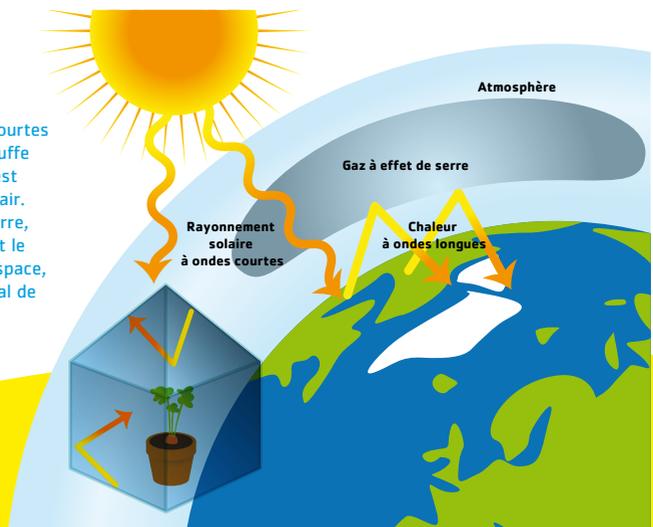


Les gaz à effet de serre provoquent dans l'atmosphère le même phénomène que celui engendré par les parois vitrées d'une serre: ils empêchent la chaleur des rayons du soleil de s'échapper. Le phénomène qui devrait protéger notre planète bleue du refroidissement et garantir la vie sur terre est devenu dangereux pour l'humanité en raison de l'augmentation importante des émissions de gaz à effet de serre. Si l'effet de serre n'est pas maîtrisé, des conséquences graves pourraient s'ensuivre:

- Élévation du niveau de la mer et inondation des zones côtières causées par la fonte des glaces continentales et des calottes polaires
- Diminution des réserves d'eau potable et donc de l'approvisionnement en eau potable, conséquences directes de l'élévation du niveau de la mer et de la fonte des glaces
- Des conditions météorologiques extrêmes (tempêtes, périodes de sécheresse, précipitations importantes et inondations) de plus en plus fréquentes
- Appauvrissement des sols sur de vastes zones d'habitation entraînant un exode des populations
- Décroissement rapide de la production agricole mondiale risquant d'engendrer famines et tensions politiques

## L'effet de serre

Le rayonnement solaire à ondes courtes atteint la surface terrestre, réchauffe le sol et une partie de la chaleur est réfléchiée en ondes longues dans l'air. Comme les parois vitrées d'une serre, les gaz à effet de serre empêchent le dégagement de la chaleur vers l'espace, entraînant un réchauffement global de l'atmosphère.



# STEAKS D'ARGENTINE, POMMES DE NOUVELLE-ZÉLANDE?

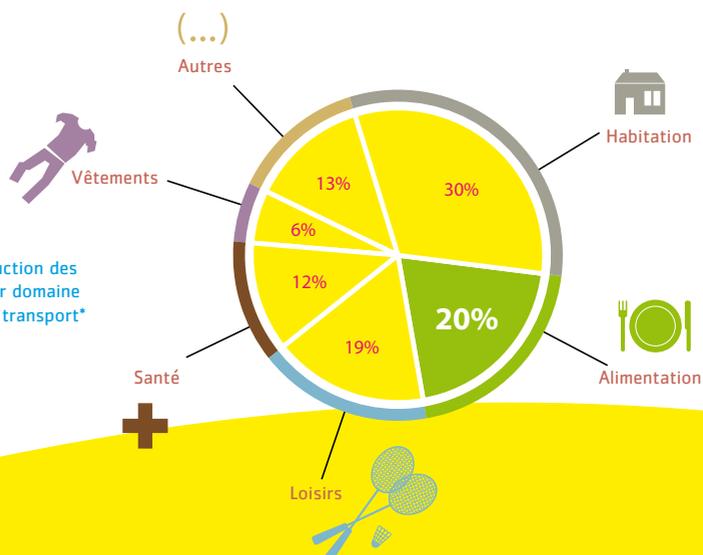
## Pourquoi notre alimentation a-t-elle un impact sur le climat?

Lorsque nous cherchons les causes de l'effet de serre, les termes qui viennent le plus souvent sont «chauffage au fuel», «industrie» ou «trafic aux heures de pointe et transport de marchandises». Et l'alimentation? Quel est le rapport entre le steak que vous mangez au déjeuner, le jus d'orange que vous buvez au petit-déjeuner et le changement climatique? Énorme! En chiffres: un cinquième. En effet, en Europe, environ 20% de la consommation énergétique globale et près de 20 % des émissions de gaz à effet de serre sont engendrés par l'alimentation, le plus gros poste après le logement.

Comment cela s'explique-t-il? À l'heure actuelle, nous ne mangeons pas forcément plus que nos grands-parents ou arrière-grands-parents. La différence se situe plutôt au niveau de la composition de notre alimentation. Nos steaks proviennent de bœufs argentins, nous préparons notre salade de fruits avec des pommes importées de Nouvelle-Zélande et les plats cuisinés, équilibrés et préparés avec soin, sont conditionnés sous plastique. Et la plupart du temps, nos aliments atterrissent dans nos assiettes après avoir effectué un long voyage ou subi un processus de production coûteux. Entre la production, le traitement, l'emballage, le refroidissement, la préparation, la cuisson et le transport, l'alimentation de la population européenne génère en moyenne deux tonnes de gaz à effet de serre par habitant et par an.

Répartition de la production des gaz à effet de serre par domaine d'activité, y compris le transport\*

\*Europe seulement

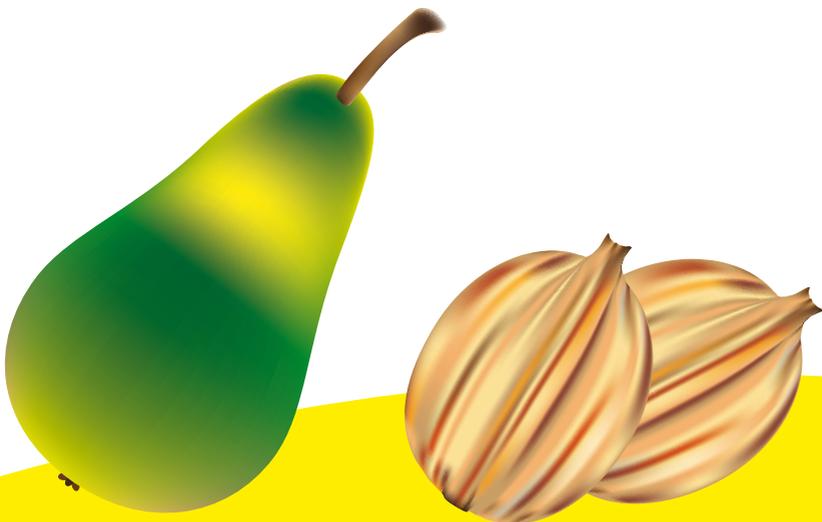




KLIMABÜNDNIS  
LËTZEBUERG

Cette situation n'est pas une fatalité. Chacun d'entre nous peut faire un geste pour le climat à chaque repas sans dépenser une fortune, en veillant aux aliments qu'il choisit au moment de faire ses courses. Dans cette brochure, Klimabündnis Lëtzebuerg souhaite vous expliquer le rôle de l'alimentation dans la protection du climat en vous donnant des informations et des conseils simples pour manger sainement et avec plaisir tout en respectant le climat.

Bonne lecture et surtout bon appétit!



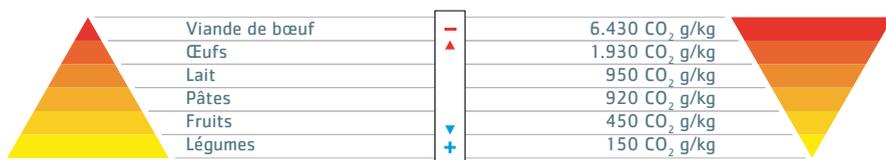
## LÉGUMES OU VIANDE GRILLÉE?

Pourquoi les aliments d'origine animale ont-ils des effets néfastes sur notre climat?

Qui pourrait résister à un steak savoureux ou à une excellente saucisse grillée, à une délicieuse fondue au fromage ou à un grand bol de chocolat chaud? La production des aliments d'origine animale générant une plus grande consommation d'énergie, elle a un impact plus important sur le climat que la production de légumes, de fruits et de céréales.

Quelques explications. En premier lieu, la culture des plantes fourragères à croissance rapide nécessite une plus grande quantité d'engrais azoté, dont la production consomme énormément d'énergie. En second lieu, l'engraissement du bétail entraîne des pertes de valeur ajoutée: pour produire 1 kg de viande, il faut produire 17 kg de fourrage, ce qui consomme de l'énergie et génère des émissions de CO<sub>2</sub>. Enfin, les ruminants (chèvres, moutons et bœufs) rejettent, au moment de leur digestion, du méthane. Ce gaz, 23 fois plus puissant que le dioxyde de carbone, est l'un des gaz à effet de serre les plus nocifs.

Bénéfiques pour le climat comme pour notre santé, les aliments d'origine végétale sont meilleurs que les aliments d'origine animale. Les nutritionnistes et les professionnels de la santé recommandent de réduire à 25% la part des aliments d'origine animale (viande, œufs, lait et produits laitiers) dans notre alimentation et de manger plus de céréales, de fruits et de légumes. La plupart d'entre nous est loin de suivre ce régime alimentaire: on estime qu'un Luxembourgeois consomme en moyenne 300 kg d'aliments d'origine animale par an, soit plus du double de la quantité indiquée par les nutritionnistes.

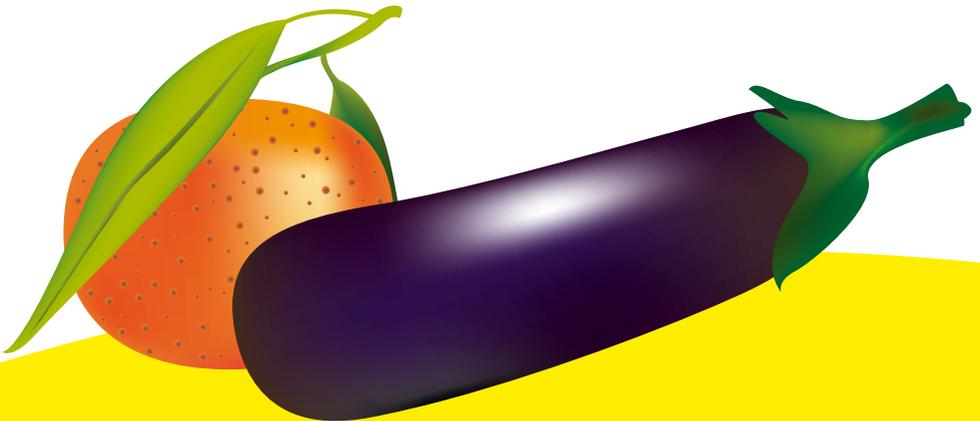


La pyramide alimentaire simplifiée représente les différents groupes d'aliments à consommer chaque jour pour une alimentation saine et équilibrée.

Quantité d'émissions de gaz à effet de serre pour produire ces aliments

Si l'on compare les recommandations des nutritionnistes aux connaissances des climatologues, le résultat est stupéfiant. Les aliments les moins recommandés par les nutritionnistes et les professionnels de la santé, correspondent exactement aux aliments les plus nuisibles au climat. Cependant, cela ne signifie pas que nous devons renoncer complètement aux produits d'origine animale. Au contraire, pour une alimentation saine et variée, il est important de manger de la viande, du lait et des œufs – toutefois en quantité modérée.

La viande est bonne pour la santé, mais elle l'est encore plus consommée avec modération: en renonçant à la viande et à la charcuterie deux jours par semaine, vous préservez votre santé et le climat.



# POURQUOI LE BIO EST-IL MEILLEUR?

## Pourquoi les aliments issus de l'agriculture biologique épargnent-ils le climat?

Les effets des aliments sur le climat ne dépendent pas uniquement de leur origine animale ou végétale. Leur mode de production joue également un rôle déterminant. La majorité des experts agricoles s'entendent pour dire que l'agriculture biologique consomme moins d'énergie que l'agriculture traditionnelle.

L'agriculture biologique n'utilise pas d'engrais azotés, dont la fabrication est énergivore. En outre, la pratique de l'élevage permet de diminuer les émissions de gaz à effet de serre, puisque l'élevage bio préconise l'élevage extensif dans les pâturages. Cela signifie que le bétail n'est pas nourri au fourrage concentré importé de l'étranger. Ce fourrage, comme par exemple le fourrage à base de graines de soja, provient la plupart du temps de pays de l'hémisphère sud. Son transport sur de longues distances, ainsi que le défrichage de surfaces importantes de la forêt tropicale et de la savane sont nécessaires pour le cultiver et contribuent au changement climatique.

Outre son faible impact sur le climat, d'autres aspects jouent en faveur de l'agriculture biologique et des produits bios:

- Recours à des pratiques d'élevage respectant les besoins et le bien-être des animaux et élevage intensif proscrit
- Non-utilisation de pesticides: l'agriculture sans produits phytosanitaires chimiques permet de préserver le climat et les nappes phréatiques, et ainsi de garantir des produits meilleurs pour la santé
- Préservation des biotopes, de la biodiversité, des paysages agricoles et des sols: l'élevage et la culture bios favorisent une agriculture en harmonie avec la nature.

Émissions de CO<sub>2</sub> dans les agricultures traditionnelle et biologique (par kg, sans transport et avant transformation).



	traditionnelle	biologique
Pommes de terre	64	58
Lait	200	140
Blé	310	190
Colza	810	350
Viande de porc	1500	1200

## Comment identifier les produits bios?

Afin qu'un aliment puisse être commercialisé au sein de l'Union européenne sous le label bio, il doit répondre aux exigences prévues par la législation et être certifié par un organisme de contrôle reconnu. Le règlement CE n° 834/2007 relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques en Europe est applicable depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2009. Il établit les règles à respecter en matière de traitement des plantes et des animaux, de transformation des denrées alimentaires et de la nourriture pour animaux, pour que les produits soient certifiés bio.

### Étiquetage par l'organisme de contrôle reconnu

Afin de pouvoir retracer l'origine d'un produit bio, le nom et le numéro d'identification du producteur et de l'autorité qui a émis la certification du producteur bio, doit pouvoir être identifié grâce à son marquage. Au Luxembourg, ce code reprend le format LU-XX-P-yy.

Ce code certifie que le produit a été contrôlé par un organisme compétent et qu'il a été produit et transformé conformément à la législation en vigueur au sein de l'Union européenne.

### Le logo bio de l'UE, les logos bios des États membres de l'UE

Outre le marquage de l'organisme de contrôle, les produits bios sont identifiés par le logo bio de l'UE, ainsi que par les logos bios des différents États membres. Ils sont garants de la production et de la transformation des produits conformément à la législation en vigueur au sein de l'Union européenne.



De nouvelles mesures d'étiquetage seront introduites à partir de 2010 afin de faciliter l'identification des produits issus de l'agriculture biologique, avec notamment la présence obligatoire du logo bio de l'UE pour tous les aliments préemballés par les producteurs bios reconnus au sein de l'UE. En outre, un nouveau logo bio de l'UE sera introduit en 2010.

### Les logos des coopératives

De nombreux producteurs agricoles se sont réunis au sein de coopératives pour soutenir l'agriculture biologique. Ceux-ci ont leurs propres directives dont l'exigence dépasse les prescriptions en vigueur au sein de l'UE.

Logos officiels des États membres de l'Union européenne: ici la France, la Belgique et l'Allemagne.



Au Luxembourg, deux associations agricoles se côtoient: bio-LABEL «Verenegung fir biologesche Landbau Lëtzebuerg a.s.b.l.» et Demeter-Bund «Demeter Bond Lëtzebuerg – Veraän fir biologesch-dynamesch Landwirtschaft a.s.b.l.», qui disposent toutes les deux de leur propre marque sous laquelle leurs produits sont vendus.



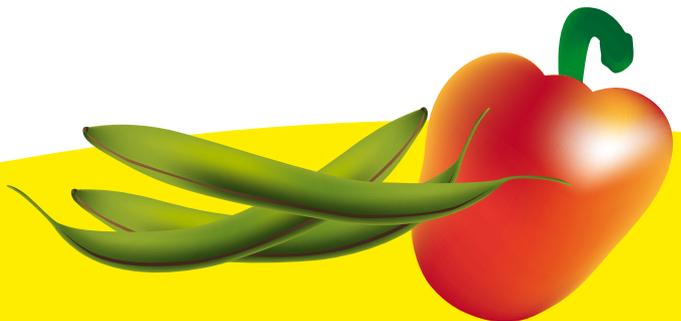
Toutefois, il est préférable d'être prudent au moment de faire ses courses. Seuls les produits labellisés «bio» et portant une étiquette conforme ainsi qu'un numéro de contrôle sur leur emballage, garantissent que leur contenu est issu de l'agriculture biologique. Des formules comme «Issu d'une agriculture proche de la nature», «Issu d'une agriculture non polluante» ou «Issu d'une agriculture contrôlée» sont des slogans publicitaires à ne pas confondre avec les labels de l'agriculture biologique. Par ailleurs, les appellations telles que «Marque nationale» ou «Produit du terroir» sont des garants de qualité, mais les produits qu'elles qualifient sont issus de l'agriculture traditionnelle.

### Bon ne signifie pas forcément cher!

Les produits bios ne sont pas forcément plus chers que leurs équivalents issus de l'agriculture ordinaire. Si l'on fait attention aux étiquettes, que l'on choisit des produits de saison et que l'on garde un œil sur les promotions, on se rend très vite compte, surtout pour les boissons, les fruits et légumes, mais également les produits laitiers et les céréales, que les produits bios ne signifient pas toujours: «Comme c'est cher!»

Des différences de prix existent sur les viandes; les produits bios sont souvent plus chers. Plusieurs raisons à cela, et notamment la pratique d'un élevage qui respecte le bien-être des animaux, l'abandon de fourrages importés ou les procédures de contrôle. Mais si l'on réduit sa consommation de viande, en y renonçant par exemple deux jours par semaine (ou en achetant des quantités réduites de viande), on peut choisir des produits de qualité sans que le porte-monnaie n'ait à en souffrir.

Dans ce cas, moins = mieux!



## ÉISLEK PLUTÔT QU'ÉQUATEUR

### Pourquoi les produits locaux génèrent-ils moins d'émissions de gaz à effet de serre?

La mondialisation abonde dans nos corbeilles: kiwis de Nouvelle-Zélande, ananas d'Afrique de l'Ouest et bananes d'Amérique du Sud... tous ces produits venus d'ailleurs nous offrent bel et bien des plaisirs variés et égaient notre table, sans compter qu'en hiver, ils nous apportent des vitamines et sont excellents pour la santé. Une grande partie des émissions de gaz à effet de serre liée à notre alimentation est générée par l'acheminement des marchandises. Le transport aérien est particulièrement nuisible au climat car les avions survolant les océans consomment une grande quantité de carburant. Leurs gaz d'échappement sont expulsés directement dans les couches supérieures de l'atmosphère, ce qui aggrave l'effet de serre. Le transport routier représente également une source importante d'émissions de gaz à effet de serre. Actuellement, de plus en plus de produits alimentaires d'origine européenne sont exportés et traversent la moitié du continent avant d'être installés dans les rayons de nos commerces.

Comparaison: émissions de gaz à effet de serre selon le moyen de transport



En achetant des produits régionaux, vous faites un geste pour le climat et soutenez l'agriculture locale. Bons pour la santé et meilleurs au goût, les produits régionaux ne manquent pas de qualités. Leur temps de transport étant réduit, ils peuvent être récoltés en pleine maturité. Au contraire, les fruits et légumes exportés sont trop souvent cueillis et transportés à moitié mûrs, si bien qu'ils n'ont pas pu développer leur saveur et leurs qualités nutritives. En achetant local, vous faites un geste pour votre région!



Cela ne signifie pas que vous devez vous priver totalement de fruits exotiques, de jus d'orange, de chocolat, de café, de thé ou de riz. Désormais, lorsque vous achetez ce type de produits, il est important d'être conscients du long voyage qu'ils ont effectué. Et s'il s'agit de produits en provenance de pays en voie de développement ou émergents, privilégiez ceux qui sont issus du commerce équitable et qui portent un label bio. Ainsi, vous pouvez contribuer à l'amélioration des droits et conditions de travail des petits agriculteurs et des organisations de producteurs agricoles dans les pays pauvres en leur assurant le salaire qui leur est dû. En outre, vous participez à la protection de la nature en soutenant une agriculture non polluante.



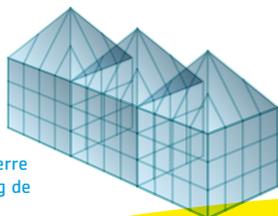
# ASPERGES ET FRAISES À LA SAINT-SYLVESTRE?

## Pourquoi manger au rythme des saisons?

Noël est à peine derrière nous, les arbres sont couverts de neige, les commerçants décorent leurs vitrines et préparent le champagne pour la fête du nouvel an. Et pourtant, au rayon fruits et légumes de nos supermarchés, c'est toujours l'été: les fraises, escortées des pêches et des prunes, font de l'œil aux asperges, aux poivrons et aux courgettes. La perspective de manger des asperges et des fraises à la Saint-Sylvestre est certes réjouissante, mais dégrade le climat. En hiver, certains fruits et légumes proviennent de pays ensoleillés, donc lointains, et sont généralement récoltés à moitié mûrs avant d'être exportés. D'autres poussent dans des serres chauffées. Les consommateurs, comme le climat, en payent lourdement les conséquences. D'une part, achetés hors saisons, les fruits et légumes sont plus chers et moins bons. D'autre part, les serres chauffées pour les cultures sont de véritables consommatrices d'énergie. De plus, les longs trajets vers l'Europe génèrent une énorme quantité de gaz à effet de serre.

Faites un geste pour le climat en choisissant des produits de saison, plus frais et pleins de saveur. Les produits surgelés, dont la production et la conservation consomment beaucoup d'énergie et nuisent au climat, sont également à consommer avec modération.

228 g CO<sub>2</sub>



Émissions de gaz à effet de serre lors de la production de 100 g de concombres.

serre chauffée

16 g CO<sub>2</sub>



culture sur champ

# BON POUR LA SANTÉ, ÉQUITABLE POUR LE CLIMAT

## Quelques conseils pour vos achats quotidiens

- Inutile de changer toute votre alimentation du jour au lendemain! Adoptez progressivement de nouvelles habitudes d'achat en choisissant des produits respectueux du climat.
- Mangez plus de fruits, de légumes et de produits céréaliers, puis diminuez raisonnablement votre consommation de viande, charcuterie et produits laitiers. Votre santé aussi vous dira merci!
- En toute conscience, choisissez des produits bios.
- Optez pour des produits régionaux.
- Les produits frais de saison sont meilleurs que les produits importés, les produits surgelés et les plats préparés et consomment moins d'énergie.
- Choisissez du chocolat, du café, du thé, du jus d'orange, des fruits exotiques ou du riz issus du commerce équitable et bio.
- Réfléchissez à vos habitudes alimentaires et voyez ce que vous êtes en mesure de changer.
- Soyez curieux! Par exemple, en essayant un nouveau produit bio à chaque fois que vous faites vos achats.
- Testez de nouvelles recettes – végétariennes – et laissez-vous surprendre par de nouvelles saveurs.
- Faites vos courses à pied ou à vélo, c'est bon pour le climat et ça met de bonne humeur. Bouger ouvre l'appétit!



## VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS?

### Quelques ouvrages pour en apprendre davantage sur la protection du climat

- Rahmstorf S.: „Fact Sheet zum Klimawandel“. Potsdam-Institut für Klimaforschung, 2006
- Rahmstorf S., Schellnhuber HJ.: „Der Klimawandel“. C.H. Beck Verlag München, 2006
- Wuppertaler Institut für Klima, Umwelt, Energie: „Zukunftsfähiges Deutschland“. Birkhäuser Verlag, Basel, 1997
- Enquete-Kommission „Schutz der Erdatmosphäre“ des deutschen Bundestages: Landwirtschaft und Ernährung – Quantitative Analysen und Fallstudien und ihre klimatische Relevanz. In: Landwirtschaft, Band 1, Teilband II, Economica Verlag, Bonn, 1994
- Bayr. Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz: Wanderausstellung „Lebensmittel: Regional = Gute Wahl“
- Öko-Institut Freiburg: Forschungsprojekt „Ernährungswende“, Diskussionspapier Nr. 7: Umweltauswirkungen von Ernährung – Stoffstromanalysen und Szenarien. 2005
- von Koerber K., Kretschmer J.: „Bewusst essen – Klima schützen“. In UGB-Forum 5/2007
- Kromp-Kolb H. (Dr.): „Vergleich ökologisch-tiergerechter Nutztierhaltung mit Intensivtierhaltung im Lichte des Klimaschutzes“. Universität für Bodenkultur Wien.
- Jean Stoll: Landwirtschaft, nachhaltige Entwicklung und gesunde Ernährung. In: de lëtzebuenger Ziichter 2/2008

