

COMMENT MANGER DURABLE ET CHOISIR ENTRE BIO, LOCAL, ÉQUITABLE ?

ARTICLES

[mise à jour : 05/2018]



Bio, local, de saison, équitable, sans déchet... et bon pour la santé. Comment manger durable et combiner tous ces critères ?

Notre alimentation a un impact considérable sur l'environnement.^[1] Mais pas facile de manger 100% durable. Le choix des repas dépend aussi de ce qu'on a envie de manger. On ne connaît pas de chips bio, produits localement à base de pommes de terre belges et vendus en vrac (et on ne parle pas de la nutrition...).

Quand on ne peut pas acheter l'aliment « parfait », on vous suggère de :

- Réfléchir avant d'acheter pour **éviter le gaspillage** : adapter les quantités aux besoins, établir une liste de courses, valoriser les restes, etc. On fait des économies pour l'environnement et son portefeuille.
- Pour ce qui peut être produit chez nous (pommes, tomates, fraises, viande, truite, carottes, etc.), choisir des **produits à la fois locaux et de saison, de préférence bio**.
- Pour les **denrées « exotiques »** (café, thé, bananes, chocolat...), préférer des **produits à la fois équitables et bio**.

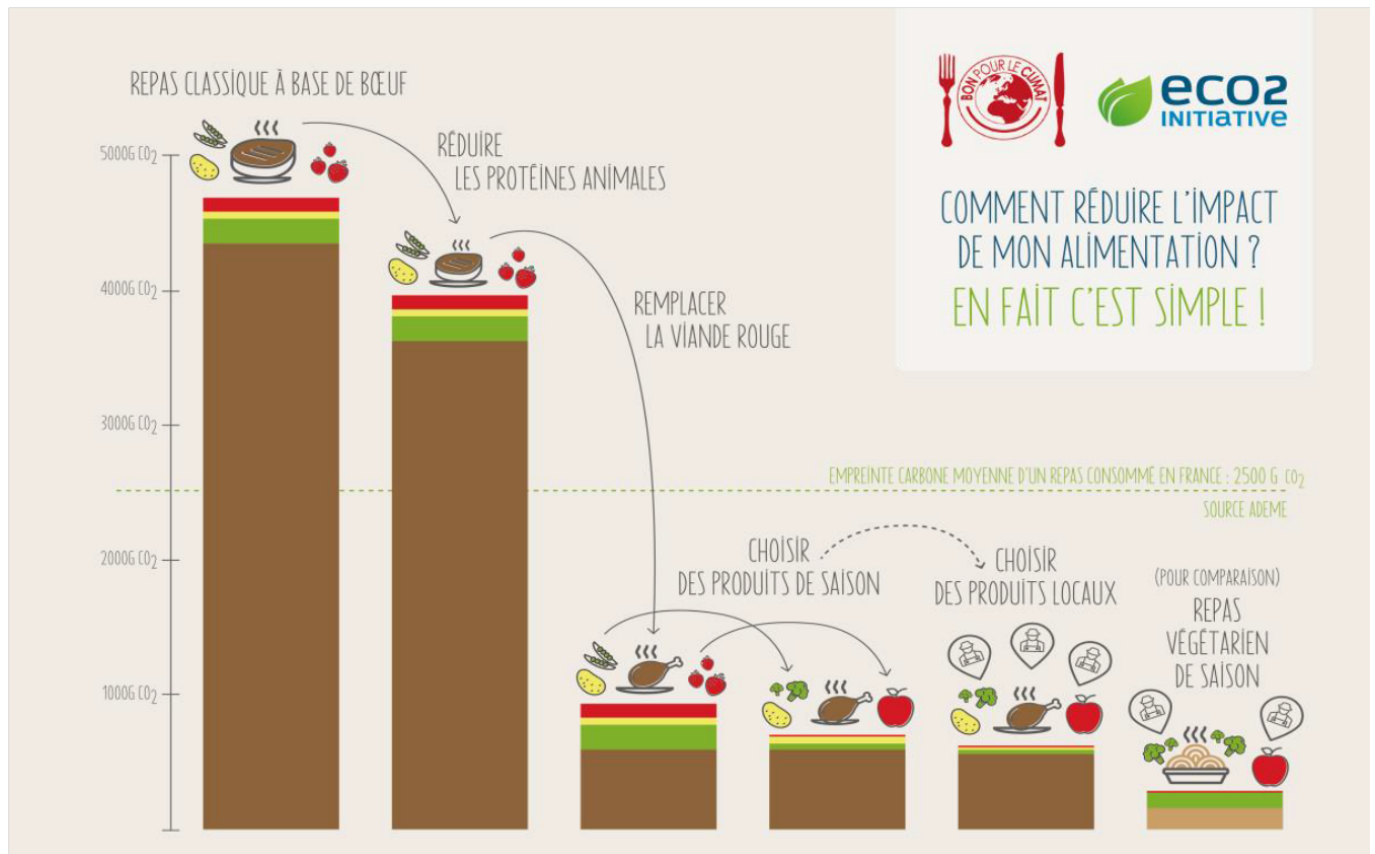
Exit donc les pommes bio d'Argentine ou les tomates (même belges) en hiver !

Mais bien sûr, à chacun ses priorités : manger surtout local, bio à tout prix, respecter d'abord une démarche zéro déchet ou encore être solidaire des producteurs grâce au commerce équitable. Sans

compter les régimes spécifiques (médicaux, philosophiques...).

Voici comment réduire l'impact de son alimentation dans l'ordre :

1. [Manger moins de viande](#)
2. [Préférer des produits locaux ET de saison](#)
3. [Acheter des aliments bio](#)
4. [Choisir des produits issus du commerce équitable](#)
5. [Préférer du poisson non surpêché](#)
6. [Acheter des produits moins emballés](#)



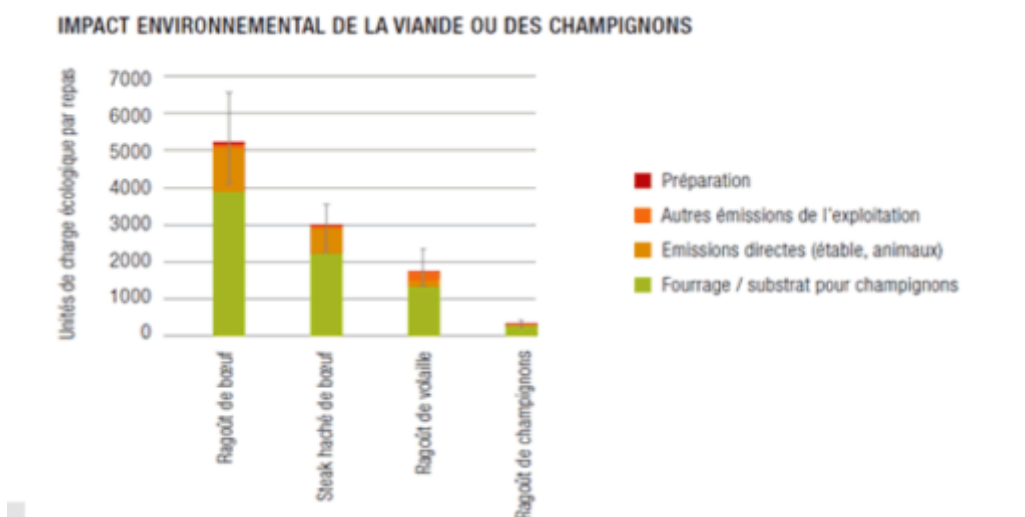
Source : [Eco2 initiative, 2016](#)

1. Manger moins de viande

Une des clés pour manger durable est de manger moins de viande. C'est l'un des enseignement [d'une étude du WWF et d'Eco2initiative](#).

Le secteur de l'élevage contribue en effet pour 14,5 % aux émissions de gaz à effet de serre dues à l'activité humaine selon la FAO.^[2] Soit plus que le secteur des transports (environ 13% selon le GIEC^[3]).

Au-delà des chiffres bruts, la situation est différente d'une région à l'autre, mais dans tous les cas, la viande a un impact environnemental important.



Source : [Carbotech / OFEV](#)

> Pour en savoir plus, lire [Les bonnes raisons de manger moins de viande](#)

Quand manger moins de viande ?

Dès à présent ! On en mange trop en moyenne. Pour cela, on peut devenir végétarien ou, de façon plus légère, [flexitarien](#).

On mange alors moins de viande (moins souvent et/ou des plus petites portions) mais on la choisit de qualité (locale, bio...)

Gare aux substituts de viande, à la composition souvent peu durable et saine.

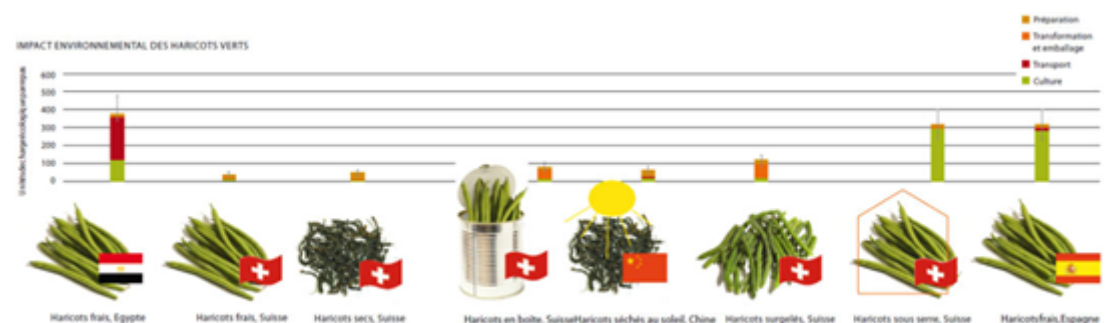
> Pour s'y mettre en douceur : [Manger moins de viande, par où commencer ?](#)

2. Préférer des produits locaux ET de saison

Pour manger durable, on privilégie les produits locaux ET de saison. Les aliments produits localement et en saison polluent 10 fois moins que ceux qui ne sont pas locaux et de saison.^[4] Du moins pour les produits frais non transformés (viande, fruits, légumes...). Pour les aliments transformés, c'est plus difficile à dire.^[5]

Les produits locaux et de saison obtiennent un meilleur score écologique pour des raisons évidentes :

- Une fraise belge fait moins de kilomètres qu'une espagnole avant d'arriver dans notre assiette. Ce transport sur des distances plus courtes limite les émissions de gaz à effet de serre.



Impact environnemental des haricots verts, suivant qu'ils sont locaux et de saison, frais ou en

conserve. Comparaison réalisée par l'Administration de l'Environnement Suisse (sur base de productions locales suisses). ^[7]

- Un fruit ou un légume produit en saison pousse sans avoir besoin d'une serre chauffée. Les tomates, par exemple, se récoltent en été. Pour avoir des tomates « primeur » belges au mois de mars, on utilise forcément une serre chauffée, ce qui consomme de l'énergie. Un kilo de tomates consomme ainsi autant qu'une ampoule économique allumée 2h par jour... pendant un an ! ^[6]

Quand préférer des produits locaux et de saison ?

Pour manger durable, on opte donc pour des produits locaux et de saison, **le plus souvent possible**. Il vaut mieux un fruit ou un légume local et de saison qu'un bio ou équitable qui ne l'est pas.

On préfère ainsi une pomme locale à une pomme bio mais qui vient d'Amérique du Sud. C'est encore mieux de trouver une pomme belge bio, mais faire venir de très loin des produits bio est paradoxal. Pas contraire à la législation, mais paradoxal. ^[8]

Pour les bières, on préfère les belges aux étrangères, même issues du commerce équitable. Les ingrédients ne sont plus que rarement locaux ^[9] mais la production reste belge. De plus, de nombreuses bières sont encore vendues dans des bouteilles consignées. Autant donc les choisir belges, consignées... et re-remplies sans trop de kilomètres. ^[10]

Où trouver des produits locaux ?

Notamment via :

- Les GAC et GASAP ([repris sur la carte du RCR](#))
- [Agricovert](#)
- Le réseau des « [ruche qui dit oui](#) »
- [E-farmz](#)
- [Paysans-artisans](#) (Namur/Florefe)
- [Topino](#)
- [Bees-Coop](#) (Schaerbeek)
- Vente à la ferme
- [Marchés](#)
- ...

3. Acheter des aliments bio

Pour manger durable, on essaie d'acheter des produits bio le plus souvent possible.

Pourquoi acheter des produits bio ?

- Les produits bio ont moins d'impact sur l'environnement. ^{[11][12]}
- Ils sont également meilleurs pour la santé, même s'il est difficile de lier directement alimentation et santé. ^[13] Certes, il arrive qu'on retrouve des résidus de pesticides sur des aliments bio mais, quand c'est le cas, il y en a bien moins que dans les produits conventionnels (75% des fruits et légumes contiennent des résidus de pesticides ^[14]) car ils ne sont dus qu'à des contaminations accidentelles.
- Pour soutenir les agriculteurs et éleveurs qui s'engagent dans cette démarche. L'agriculture bio est en expansion et couvre 10% des surfaces agricoles en Wallonie. ^[15] Il est important de continuer à

soutenir son développement.

C'est intéressant pour tous les aliments. Ceci dit, l'idée à la base du bio est de proposer une alimentation de qualité, respectueuse de l'environnement et de la santé. C'est pourquoi ses défenseurs considèrent que cela n'a pas de sens de manger du bio :

- qui vient de loin ou cultivé hors saison ;
- suremballé ;
- très transformé (certains plats préparés en « bio industriel » par exemple).

> À lire aussi :

- [Les 7 questions que l'on se pose sur le bio](#)
- Plus d'infos sur [le label bio européen](#)

Où trouver des aliments bio ?

On en trouve maintenant partout. L'idéal est de privilégier les circuits courts.

4. Choisir des produits issus du commerce équitable

Pour manger durable, on privilégie aussi le commerce équitable. ^[16] Il permet notamment d'assurer :

- un revenu minimum décent aux producteurs ;
- le préfinancement de leurs activités et des contrats longs ;
- l'interdiction des pesticides les plus dangereux ;
- ...

Le commerce équitable a été mis en place pour aider les producteurs « du sud » qui reçoivent rarement un revenu suffisant pour leur travail. Les aliments concernés sont donc typiquement le café, le chocolat, les bananes, le sucre de canne, etc.

Les labels de confiance du commerce équitable sont :

- [Fairtrade](#) (anciennement Max Havelaar) ;
- [Oxfam](#)^[17] ;
- [Bio équitable](#) ;
- [Ecocert équitable](#).

On trouve facilement les deux premiers en supermarché, les deux derniers sont plutôt disponibles dans les magasins bio.

On trouve aussi les labels Rainforest Alliance et UTZ. Ils ont une plus-value par rapport aux produits classiques mais leurs critères sont beaucoup moins poussés que ceux de Fairtrade ou Oxfam par exemple.

Quand acheter des produits du commerce équitable ?

On préfère de l'équitable pour les produits qui ne sont pas cultivés en Belgique, comme le café, le chocolat ou encore les fruits exotiques.

Les labels de confiance du commerce équitable incluent également quelques critères

environnementaux. En plus, ce sont des produits venant de pays où les conditions de travail et de rémunération sont problématiques. Qu'ils soient issus du commerce équitable à tout son sens !

5. Préférer du poisson non surpêché

Certaines espèces de poissons sont surpêchées. C'est-à-dire qu'on prélève trop de poissons et/ou trop jeunes, ce qui les empêche de se reproduire suffisamment. Curieusement, ce n'est pas interdit. C'est donc au consommateur de choisir les « bons » poissons pour éviter cette surpêche.

Comment choisir les bons poissons ?

On vérifie sur l'étiquette :

- le nom du poisson ;
- la zone de pêche (Atlantique Nord...) ;
- la façon de pêcher (filets, à la ligne...).

Grâce à ces informations, on peut vérifier [dans le guide du poisson durable du WWF](#) si ce type de poisson est victime de surpêche.

On peut également chercher le label MSC (pêche durable).

[> Plus d'info sur le poisson durable.](#)

Quand choisir du poisson non surpêché ?

Tout le temps ! Il n'y a pas de raison d'acheter du poisson qui vient de zones de pêches surexploitées. Selon le WWF, 85% des « stocks » de poissons exploités à des fins commerciales de par le monde sont déjà surpêchés ou risquent de l'être à très court terme. ^[18]

6. Acheter des produits moins emballés

On produit 530 kilos de déchets par personne chaque année ^[19], dont pas loin de 63 kilos rien que pour les emballages (verre, papier, métal, plastique). 20% de ces emballages ne sont pas recyclés. ^[20]

Et même si on recycle les emballages, cela nécessite de les collecter, les traiter, les transformer. C'est encore plus écologique d'éviter tous ces emballages.

> Pour plus d'info, voir [Objectif zéro déchet](#).

On préfère donc des produits :

- en vrac (voir [notre liste de magasins de vrac en Wallonie et à Bruxelles](#)) ou à la découpe ;
- en grands conditionnements ;
- moins emballés ;
- emballés dans des récipients consignés ou recyclables (et effectivement recyclés).

En plus de faire moins de déchets, c'est aussi souvent plus économique ! Par exemple, pour du riz :



> [Voir plus d'exemples chiffrés et d'autres idées pour manger durable à petit budget.](#) [Lien focus]

Quand choisir des produits moins emballés ?

Le plus souvent possible. Tout emballage évité est **un déchet en moins à gérer**.

Acheter en vrac permet en plus de limiter le gaspillage car on peut prendre l'exacte quantité nécessaire. À l'inverse, on opte pour les grands conditionnements seulement si on est certain de consommer tout le produit avant la date de péremption.

Éventuellement, on opte pour des produits emballés quand ce n'est pas la saison pour l'équivalent en frais. Par exemple une sauce tomate en boîte plutôt que des tomates fraîches en hiver. Mais le mieux est encore de composer des menus avec des produits de saison... ou de faire ses propres conserves avec des bocaux réutilisables.

> Voir [nos conseils et recettes pour des conserves maison](#).

[1] Selon l'étude EIPRO : http://ec.europa.eu/environment/ipp/pdf/eipro_report.pdf (PDF). Autant donc choisir le plus de critères possible !

[2] <http://www.fao.org/livestock-environment/fr/>

[3] Cité par Biowallonie dans l'Itinéraires bio n°27.

[4] Selon un écobilan [repris sur cet article de l'OFEV suisse](#).

[5] Une pizza fabriquée en Belgique peut très bien utiliser des tomates italiennes, de la farine française et du fromage belge.

[6] En général fossile (mazout, gaz...). On pourrait envisager de chauffer des serres avec des énergies renouvelables, mais cette énergie produite pourrait être mieux utilisée qu'à faire pousser des fruits ou des légumes hors saison. Dans le Sud de la France, une serre pour tomate consomme de 5 à 8 kWh

par kilo de tomates produit. Source : <http://www.paca.chambres-agriculture.fr> (PDF) . Autrement dit, produire un kilo de tomates hors saison consomme autant d'énergie qu'une ampoule économique utilisée 2h/jour... pendant un an.

[7] Disponible ici : <#>

[8] Il est cependant difficile de comparer l'impact environnemental d'un fruit bio qui viendrait d'un pays lointain face au même fruit local mais non bio.

[9] Céréales et houblons sont souvent importés.

[10] [Moins de 200km, selon un écobilan de PwC.](#)

[11] Selon diverses études. Une des plus complètes est disponible ici : <http://www.itab.asso.fr/downloads/amenites/amenites-ab-synthese-nov2016.pdf>

[12] Résumé de diverses études en [p45 ici \(Fondation Hulot\)](#).

[13] Id. 10.

[14] Voir à ce sujet l'enquête [de la RTS sur les pâtes](#) ou encore les [résultats de l'AFSCA](#) sur les résidus de pesticides sur les fruits et légumes.

[15] Les chiffres du bio : <https://www.biowallonie.com/chiffres-du-bio/>

[16] Selon l'Organisation Mondiale du Commerce équitable (www.wfto.com) : « Le Commerce Équitable est un partenariat commercial fondé sur le dialogue, la transparence et le respect, dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial. Il contribue au développement durable en offrant de meilleures conditions commerciales et en garantissant les droits des producteurs et des travailleurs marginalisés, tout particulièrement au Sud de la planète (...) »

[17] Oxfam n'est pas à proprement parler un label, mais une marque détenue par l'association éponyme. Leurs critères sont cependant exigeants et leurs activités, transparentes. Cela fait plus de 30 ans qu'Oxfam développe le commerce équitable de façon militante.

[18] Plus de [détails sur le site du WWF](#).

[19] Selon les chiffres de la Wallonie [venant du Plan déchets ressources](#).

[20] Selon le rapport 2016 de Fost Plus, 80,6% des emballages ménagers belges sont recyclés (rapport tonnage estimé / tonnage recyclé). Rapport de Fost Plus sur

https://www.fostplus.be/sites/default/files/Files/Publicaties/fostplus_jaarverslag2016_fr.pdf (PDF).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

- [1] <http://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [2] <http://www.eco2initiative.com/single-post/2016/05/26/En-connaissant-le-contenu-de-notre-assiette-nous-pouvons-b%C3%A2tir-un-monde-meilleur-1>
- [3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-durable-et-moins-cher-cest-possible>
- [4] <https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/economie-consommation/dossiers/magazine-environnement-1-2012/impact-environnemental-de-notre-alimentation--les-ecobilans-pass.html>
- [5] <http://www.ecoconso.be/fr/content/les-bonnes-raisons-de-manger-moins-de-viande>
- [6] <http://www.ecoconso.be/fr/content/flexitarien-vegetarien-vegetalien-quelles-differences>
- [7] http://www.ecoconso.be/fr/search?search_api_views_fulltext=viande
- [8] <http://www.asblrcr.be/carto>
- [9] <http://www.agricouvert.be/>
- [10] <https://laruchequiditoui.be/fr-BE>
- [11] <https://www.efarmz.be/fr/>
- [12] <http://www.paysans-artisans.be/page/homepage>
- [13] <http://www.topino.be/fr/>
- [14] <http://bees-coop.be/>
- [15] <http://www.marches-de-belgique.be/marches-de-belgique/>
- [16] <http://www.ecoconso.be/fr/content/les-7-questions-quon-se-pose-sur-le-bio>
- [17] <http://www.ecoconso.be/fr/content/label-europeen-de-lagriculture-biologique>
- [18] <http://www.ecoconso.be/fr/content/fairtrade-alimentation>
- [19] <http://www.ecoconso.be/fr/content/oxfam-fair-trade>
- [20] <http://www.ecoconso.be/fr/content/bio-equitable>
- [21] <http://www.ecoconso.be/fr/content/ecocert-equitable>
- [22] <http://fr.fishguide.be/wwf-recommendations/>
- [23] <http://www.ecoconso.be/fr/Poisson-durable>
- [24] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet>
- [25] <http://www.ecoconso.be/fr/content/magasins-de-vrac-et-zero-dechet-de-wallonie-et-bruxelles>
- [26] <http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-manger-bio-et-pas-cher>
- [27] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-et-legumes-de-saison>
- [28] http://ec.europa.eu/environment/ipp/pdf/eipro_report.pdf
- [29] <http://www.fao.org/livestock-environment/fr/>
- [30] http://www.paca.chambres-agriculture.fr/fileadmin/user_upload/Provence-Alpes-Cote_d_Azur/020_Inst_Paca/CA13/Documents/ACTUALITÉS/Trimestre_3_2017/Cas-types_Serres-énergie.pdf
- [31] <http://www.ecoconso.be/fr/Les-emballages-pour-boissons>
- [32] <http://www.itab.asso.fr/downloads/amenites/amenites-ab-synthese-nov2016.pdf>
- [33] http://www.fondation-nature-homme.org/sites/default/files/publications/101110_agriculture_et_gaz_a_effet_de_serre-et_at_des_lieux_et_perspectives.pdf
- [34] <https://www.rts.ch/la-1ere/programmes/on-en-parle/5684514.html/BINARY/test-spaghetti.pdf>
- [35] <http://www.afsca.be/rapportactivites/2016/echantillonnagesanalyses/pesticides/>
- [36] <https://www.biowallonie.com/chiffres-du-bio/>
- [37] <http://www.wfto.com>
- [38] <https://www.wwf.fr/vous-informer/actualites/non-a-la-surpeche>
- [39] <http://environnement.wallonie.be/enquete-dechetsressources/docs/Projet-de-PWD-R-en-enquete-publique.pdf>
- [40] https://www.fostplus.be/sites/default/files/Files/Publicaties/fostplus_jaarverslag2016_fr.pdf

