Articles

Action climat : manger bio, local et de saison

Manger bio, local et de saison permet d'économiser 80 kg de CO_2 par personne et par an. Un bon réflexe pour préserver le climat et mieux se nourrir.

Pour le climat, on mange local, de saison et bio

Un quart de notre empreinte carbone est dû à l'alimentation.[1] Pour économiser l'équivalent d'environ 80 kg de CO_2 par personne et par an, on adopte ce réflexe : avoir un potager et/ou acheter de la nourriture bio, locale et de saison.

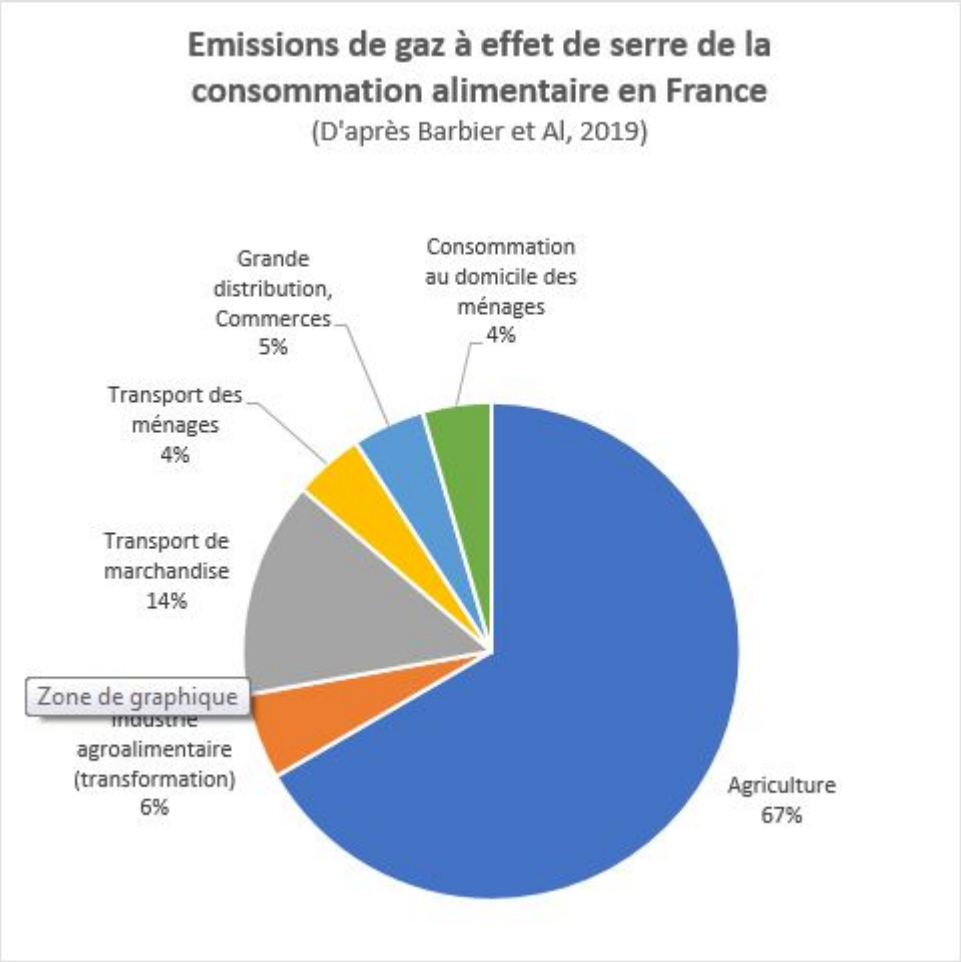
L'agriculture émet du CO_2 mais aussi d'autres gaz à effet de serre :

Gaz à effet de serre	Sources d'émission
CO_2	• Déforestation pour créer des terres agricoles • Engins agricoles • Chauffage des bâtiments • Transport (production, transformation, consommation) • Réfrigération/congélation • Cuisson (consommateur)
CH_4	• Digestion des ruminants (fermentation entérique) • Effluents d'élevage (fumier, lisier)

N_2O	• Fabrication et utilisation d'engrais azotés
Gaz réfrigérants (HFC)	• Frigos, congélateurs, camions frigorifiques (pertes dans les circuits)

On est habitué à trouver un tas de produits alimentaires à prix imbattable au supermarché. Mais lorsqu'on s'intéresse à sa santé et à l'environnement, on s'aperçoit que le « bon marché » cache des coûts démesurés pour la société.

- L'agriculture conventionnelle utilise **des engrais de synthèse et des pesticides**, qui se retrouvent dans la nourriture et contaminent aussi l'air, l'eau et la terre. Or, les pesticides agissent comme des perturbateurs endocriniens. Cela signifie qu'ils affectent le système hormonal et peuvent causer divers problèmes tels qu'infertilité, développement anormal du fœtus, diabètes, cancers...



La plus grande partie de l'empreinte carbone provient de la production agricole. On doit agir en priorité sur le mode de production.

- **La biodiversité pâtit** aussi de l'usage des pesticides, la disparition des abeilles est l'une des conséquences les plus marquantes.
- **Transporter** les aliments venant de loin **consomme du pétrole**. Le transport des marchandises est responsable de 14% des émissions de gaz à effet de serre de l'alimentation. Par exemple : 1 kg de tomates bio et locales produit l'équivalent de **0,202 kg éqCO_2**. Si les tomates sont produites en Espagne et arrivent en camion, on monte à **0,36 kg éqCO_2** (0,202 pour la production + 0,154 pour le transport par

camion).
- Cultiver hors saison implique d'utiliser des **serres**, qu'il faut éventuellement **chauffer** en utilisant des combustibles fossiles.
  La tomate produite "fortement hors saison" (c'est à dire entre décembre et mai) va émettre 0,202 + 2,449 = **2,65 kg éq CO_2**/kg de tomate.

	Local, de saison	Importée d'Espagne	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Réfrigéré	Congelé
Carotte	0,0728	+ 0,154	+ 0,616	+ 2,449	+ 0,282	+0,832
Carotte bio	0,0604					
Tomate	0,168					
Tomate bio	0,202					
Pomme	0,0675					
Pomme bio	0,11					

Kg éq CO2 par kg de produit, d'après le calculateur « Bon pour le climat »

Que peut faire le consommateur ?

Cultiver un potager. C'est la meilleure manière de mesurer le travail que représente la production de nourriture et d'apprendre aux enfants que les légumes ne poussent pas dans les magasins. On préférera des graines bio et on évitera bien entendu tout engrais de synthèse et tout pesticide.

On peut aussi acheter directement ses fruits et légumes à un maraîcher, cela permet de diminuer les intermédiares, le transport, le stockage, ce sont **les circuits courts** !

En supermarché on regarde les étiquettes, la provenance est toujours indiquée.

L'idéal est d'acheter :

- **local.**
  On évite ainsi du transport et l'utilisation de serres chauffées. On évite les produits qui viennent du bout du monde, même s'ils sont bio, et surtout s'ils sont aussi produits en Belgique (oignons d'Argentine, pommes de Nouvelle-Zélande…).
- **et de saison.**
  On se renseigne bien sur les saisons car les légumes « primeurs » sont parfois des légumes qu'on vend tellement tôt qu'ils ont forcément dû pousser sous serre chauffée. On évite aussi les produits fortement hors saison. Par exemple, les fraises, courgettes et tomates en hiver. Ils sont souvent plus chers, ont plus d'impact sur le climat et certainement moins de goût.
- **et bio.**
  On réduit ainsi la fabrication et de l'utilisation d'engrais des synthèses. Les produits bio doivent obligatoirement porter le label européen (la petite feuille étoilée ci-dessous). Un label plus national peut également être apposé : Biogarantie, AB, EKO ...

Biogarantie propose un label "Made in Belgium". Il indique que le l'ingrédient primaire (celui qui représente minimum 50% du produit) est produit en Belgique.

Pour les produits exotiques (café, thé, cacao, noix de coco…), qui viennent forcément de loin, on privilégie les produits issus du commerce équitable.

On peut varier les circuits de distribution pour trouver la solution qui convient le mieux, il n’y a pas que le supermarché !

Une relation plus proche entre producteurs et consommateurs

Pour que producteurs et consommateurs puissent construire ensemble d’autres réseaux de distribution, mieux se connaître et favoriser des méthodes de culture plus durables, diverses initiatives se sont développées.

- Les **GAC (groupes d’achat en commun)** achètent leurs fruits et légumes directement auprès des producteurs. En évitant des intermédiaires, ils peuvent obtenir des prix intéressants. Et les produits sont toujours locaux et de saison, pas besoin de chercher l’étiquette ! Une liste des GAC est disponible sur le site du Réseau des Consommateurs résponsables.
- Il existe aussi des **GASAP (groupes de soutien à l’agriculture paysanne)** et des **AMAP (association pour le maintien à l’agriculture paysanne)**. Voir le réseau des GASAP sur www.gasap.be
- Les **coopératives de producteurs** peuvent aussi offrir des solutions en circuit court pour relier les producteurs et les consommateurs.

Le rôle des pouvoirs publics

Les pouvoirs publics développent des stratégies en alimentation durable en Wallonie et à Bruxelles. Les marchés publics constituent un levier d'action important. Trop souvent le prix est le critère principal, empêchant des opérateurs de proposer des produits qui peuvent

coûter plus cher sans atteindre des prix démesurés pour autant. Là aussi il faut rendre à l'alimentation sa juste place dans les dépenses et sortir de la logique du moins cher à tout prix.

Plus d'info

- Climat : arrête d'en faire des tonnes, la nouvelle campagne d'écoconso, avec des conseils pour diviser ses émission de gaz à effet de serre par 2 en 10 ans.

---

[1] Les chiffres cités dans cet article sont issus d'études françaises car il n'y a pas d'études aussi précises au niveau belge. En particulier « L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France », BARBIER et Al., janvier 2019.

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

Source URL: *https://www.ecoconso.be/content/action-climat-manger-bio-local-et-de-saison*