

## L'ALIMENTATION DURABLE

FICHES-CONSEILS N°152

[mise à jour : 10/2015]



Manger, voilà bien un acte on ne peut plus naturel, du moins pour la majorité de la population du monde occidental. Mais ce geste naturel est beaucoup plus compliqué qu'il n'y paraît, lorsque l'on s'attarde sur les aspects « durables » de notre alimentation !

### Qu'entend-on par alimentation durable ?

Dans les grandes lignes, on entend par alimentation durable une alimentation qui respecte toute une série de critères...

- environnementaux, afin de diminuer l'impact de l'alimentation sur notre environnement ;
- éthiques, pour permettre aux producteurs « du Sud » de percevoir une rémunération normale ;
- de santé, afin de consommer des aliments qui sont bénéfiques pour notre santé.

En d'autres termes, on privilégiera donc des produits locaux et de saison, issus de l'agriculture biologique, peu emballés et/ou pour lesquels le producteur perçoit une rémunération équitable, plutôt que le maxi menu du premier fast-food venu.

### Des produits locaux et de saison

Un aliment produit à proximité du lieu d'achat nécessitera moins d'énergie qu'un autre venant de l'autre bout de la planète. De même, un aliment de saison demandera moins d'énergie qu'un autre cultivé hors saison à l'aide de serres chauffées.

Si acheter des produits venant de loin se comprend quand on consomme des aliments exclusivement produits à l'étranger et/ou en petites quantités comme certains fruits exotiques, cela devient inutilement énergivore lorsqu'il s'agit d'aliments que l'on pourrait produire localement. On trouve pourtant facilement ce genre de produits en hiver dans nos supermarchés : haricots du Kenya, oignons d'Argentine, asperges du Pérou...

Ce transport est gros consommateur d'énergie : selon le l'OFEV (Office public suisse de l'environnement), des haricots venant d'Égypte ou d'Espagne ont un impact écologique 10 fois supérieur aux haricots suisses cultivés en saison. Le bilan des haricots suisse cultivés sous serre, hors saison, est similaire aux haricots venant de loin. Le Crioc faisait le même constat en pointant par exemple qu'un kilo d'ananas frais nécessite ainsi 2 litres de carburant (5 kilos de CO<sub>2</sub>) pour venir, par avion, du Ghana jusqu'en Belgique ; une botte d'asperges du Mexique consomme, elle, 5 litres de

pétrole pour sa production et son transport. La même, cultivée en Belgique en saison n'en demande que 0,3 !

Plusieurs calendriers existent pour nous aider à (ré)apprendre les saisons des fruits et légumes, l'un d'eux est dans notre brochure « j'aime pas les chicons ! » et est [disponible ici](#).

## **L'alimentation bio, durable par définition**

En ce qui concerne le type de production, on préférera des produits issus de l'agriculture biologique, qui garantit un mode de production sans engrais chimiques ni pesticides. C'est important d'un point de vue environnemental, l'utilisation immodérée d'engrais et de pesticides conduisant à la pollution de l'environnement (air, nappes d'eau potable, cours d'eau de manière générale etc). C'est bon aussi pour le réchauffement de la planète : l'agriculture bio produit de 30 à 50% de gaz à effet de serre de moins que l'agriculture dite "conventionnelle".

## **Moins de viande, plus de légumes !**

Le Belge consomme, en moyenne, 121g de viande par jour (quantité effective, qui correspond à 227g de consommation apparente). L'impact sur l'environnement est important: un kilo de viande nécessite en effet près de 10 kilos d'orge ou de blé pour être « fabriqué » et produit autant de CO<sub>2</sub> que 70 km en voiture ! Mieux vaut réduire cette consommation et alterner viandes rouges et blanches (volaille...), poissons, œufs, fromages et protéines végétales (soja, pois chiches, lentilles).

## **Du poisson ? Oui mais pas n'importe lequel !**

On parle souvent du poisson comme « alternative » à la viande et comme aliment meilleur pour la santé. C'est vrai mais contrairement à la plupart des autres produits alimentaires, le poisson que l'on mange est toujours principalement issu de la pêche (à 80%), c'est-à-dire prélevé directement dans la nature.

Malheureusement ce prélèvement est trop important et dépasse les capacités de renouvellement naturel des stocks de poissons. En effet, selon la FAO, les trois quarts des pêcheries sont surexploitées ou en passe de l'être.

On peut élever des poissons, mais l'aquaculture n'est qu'une partie de la solution, notamment car elle ne s'effectue pas nécessairement de la manière la plus durable possible.

Que choisir ? Préférer les poissons labellisés bio (élevage uniquement), MSC (Marine Stewardship Council) ou ASC (le pendant du MSC pour l'aquaculture). Le WWF a édité un guide pratique pour que le choix soit plus facile (voir en fin de fiche).

## **Quel type d'emballage préférer ?**

Consommer durable, c'est aussi faire attention à l'emballage. On privilégiera donc des aliments en vrac, en grand conditionnement ou emballés avec des emballages recyclables et/ou réutilisables (emballages biodégradables, consignés, composés essentiellement de carton qui pourra être recyclé etc). Sachant que l'on produit grosso modo 500 kilos de déchets par an et par personne, dont plus de 20% du poids sont des emballages, faire attention à l'emballage est plus que nécessaire !

## **Le critère universel : le gaspillage**

Quel que soit l'aliment et la façon dont il a été produit ou transporté, quoi de moins durable que de

gaspiller de la nourriture ? On jette, tous les ans, 20 kilos de nourriture par personne, en Wallonie.

Bon à savoir : certains aliments sont encore tout à fait consommables une fois la date dépassée ! (voir en fin de fiche). Des recettes existent également pour accommoder les restes.

## Des aliments issus du commerce équitable

La consommation durable passe également par des produits issus du commerce équitable, qui rémunère le producteur de manière juste tout en étant attentif à l'environnement lors de la production. Préférons des produits de la marque Oxfam ou portant le logo Fairtrade (« Max Havelaar. »).

## Quoi d'autre ?

Les quelques points abordés dans cette fiche ne sont pas les seuls qui existent en matière d'alimentation durable. En effet, on pourrait y rajouter des critères spécifiquement sociaux (allongement de la durée de vie des populations, maintien du monde rural, aggravation des inégalités sociales...). On aurait également pu parler des additifs alimentaires, des OGM, des « crasses » alimentaires (plus communément appelée junk food : chips, sodas, hamburgers...), des relations entre agriculteurs et industriels, de la question du terroir, des aspects économiques etc.

## Quels critères retenir ?

Il n'est pas évident de « classer » les priorités d'achat. Doit-on préférer un produit bio emballé ou son pendant non bio mais disponible en vrac ? Doit-on préférer de la bière produite en Europe par un grand groupe brassicole ou de la bière issue du commerce équitable mais qui a fait des centaines voire des milliers de kilomètres avant d'arriver dans nos rayons ? On n'a souvent pas le choix, tout simplement. Par définition il n'est d'ailleurs pas possible de trouver un produit issu du commerce équitable qui soit également bio, produit en Belgique et peu emballé.

Il nous reste donc à faire des choix, à moduler en fonction des produits. Quand on souhaite acheter du café et comme ce n'est de toutes façons pas produit en Europe, autant en acheter de l'équitable, voire du bio équitable. A contrario, on évitera les pommes et poires d'Amérique du Sud.

Et parfois, ne pas acheter, tout simplement parce qu'il n'y a pas de solution « acceptable ».

## En savoir plus

Chez écoconso

- Si on mangeait moins de viande ?, [Fiche-conseil n° 127](#), écoconso
- Les emballages pour boissons, [Fiche-conseil n°50](#), écoconso
- Halte au gaspillage alimentaire, [Fiche-conseil n°125](#), écoconso
- Plus de 50 fiches-labels, notamment sur l'alimentation (labels bio et équitables) : <http://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label>

-

- Assurer une pêche durable (WWF) : <http://www.wwf.be/fr/que-faisons-nous/reduire-notre-impact/assurer-l-avenir-durable-de-la-peche/89>  
[1](#)

- Conso guide 2015 « poissons » du WWF : <http://www.wwf.be/fr/que-faisons-nous/reduire-notre-impact/assurer-l-avenir-durable-de-la-peche/methodes-d-appvisionnement/consoguide-2015/904>, ainsi qu'une appli smartphone.
- Analyse de la composition de la poubelle : [http://environnement.wallonie.be/data/dechets/menagers/composition/om\\_2010.htm#emballages](http://environnement.wallonie.be/data/dechets/menagers/composition/om_2010.htm#emballages) (SPW, 2010)
- Etude « gaspillage alimentaire » : <http://www.environnement.brussels/thematiques/alimentation/enjeux-et-impacts/le-gaspillage-alimentaire>
- Les conseils de l'AFSCA concernant les aliments munis d'une date « à consommer de préférence » : [http://www.afsca.be/denreesalimentaires/circulaires/\\_documents/2015-07-22\\_circ-ob\\_FR\\_banquesalimentaires\\_v2.pdf](http://www.afsca.be/denreesalimentaires/circulaires/_documents/2015-07-22_circ-ob_FR_banquesalimentaires_v2.pdf) (version 2015)
- Combien de kilomètres contient une assiette ? (CRIOC 2006) <http://www.oivo-crioc.org/files/fr/4148fr.pdf>
- Impact environnemental de notre alimentation: Les écobilans passent à table (OFEV 2012) : <http://www.bafu.admin.ch/wirtschaft/15300/15310/15340/index.html?lang=fr>

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

## Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/L-alimentation-durable%2C483>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/alimentation-durable>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/alimentation-durable>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/gaspillage-alimentaire>
- [5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [6] <http://www.ecoconso.be/fr/Le-calendrier-des-fruits-et>
- [7] <http://www.ecoconso.be/fr/Si-on-mangeait-moins-de-viande>
- [8] <http://www.ecoconso.be/fr/Les-emballages-pour-boissons>
- [9] <http://www.ecoconso.be/fr/Halte-au-gaspillage-alimentaire>
- [10] <http://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label>
- [11] <http://www.wwf.be/fr/que-faisons-nous/reduire-notre-impact/assurer-l-avenir-durable-de-la-peche/891>
- [12] <http://www.wwf.be/fr/que-faisons-nous/reduire-notre-impact/assurer-l-avenir-durable-de-la-peche/methodes-d-appvisionnement/consoguide-2015/904>
- [13] [http://environnement.wallonie.be/data/dechets/menagers/composition/om\\_2010.htm#emballages](http://environnement.wallonie.be/data/dechets/menagers/composition/om_2010.htm#emballages)
- [14] <http://www.environnement.brussels/thematiques/alimentation/enjeux-et-impacts/le-gaspillage-alimentaire>
- [15] [http://www.afsca.be/denreesalimentaires/circulaires/\\_documents/2015-07-22\\_circ-ob\\_FR\\_banquesalimentaires\\_v2.pdf](http://www.afsca.be/denreesalimentaires/circulaires/_documents/2015-07-22_circ-ob_FR_banquesalimentaires_v2.pdf)
- [16] <http://www.oivo-crioc.org/files/fr/4148fr.pdf>
- [17] <http://www.bafu.admin.ch/wirtschaft/15300/15310/15340/index.html?lang=fr>
- [18] [https://www.ecoconso.be/sites/default/files/articles/fc152\\_alimentation\\_durable.pdf](https://www.ecoconso.be/sites/default/files/articles/fc152_alimentation_durable.pdf)

