

# L'ALIMENTATION DURABLE

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 ;
- **Ethiques**, 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 Crioc, un kilo d'ananas frais nécessite ainsi 2 litres de carburant pour venir, par avion, du Ghana jusqu'en Belgique. Cela représente 5 kilos de CO<sub>2</sub>... 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 ! C'est ainsi que certaines préparations, comme un poulet " Hawaii ", totalisent entre 15.000 et 60.000 km de trajet pour tous leurs ingrédients !

Acheter hors saison est aussi un désastre d'un point de vue énergétique : en serre chauffée il faut environ 1 litre de pétrole pour cultiver une salade ou un kilo de concombre (soit 100 fois plus d'énergie qu'à ciel ouvert), toujours selon le Crioc.

Plusieurs calendriers existent pour nous aider à (ré)apprendre les saisons des fruits et légumes (voir liste en fin de fiche).

## 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, 270g de viande par jour. Si cela se situe dans la moyenne européenne, cela reste malgré tout deux à trois fois plus élevé que ce qui est régulièrement recommandé d'un point de vue médical. Et l'impact sur l'environnement est important également : 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, une majorité d'espèces de poissons (52%) sont pleinement exploitées



Wallonie



écoconso du conseil à l'action

98 Rue Nanon, 5000 Namur

[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be) | 081/730.730

Fiche N°152

(toute augmentation de la pêche menacerait l'espèce) et 7% ont même déjà disparu.

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

Que choisir ? Préférer les poissons labellisés "fish forever", bio ou encore MSC (Marine Stewardship Council). 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 30% du poids (et 50% du volume) 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 ? Entre 10 et 18%, selon les sources, de la poubelle tout venant des Bruxellois sont des aliments (soit un peu plus de 30 kg par personne et par an). 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 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 sou-

vent 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**

- Si on mangeait moins de viande ? Fiche-conseil n° 127, Réseau Eco-consommation
- Les emballages pour boissons, Fiche-conseil n°50, Réseau Eco-consommation
- Halte au gaspillage alimentaire, Fiche-conseil n°125, Réseau Eco-consommation
- Alimentation durable en général sur le site du WWF suisse avec notamment le guide des poissons durables : <http://www.wwf.ch> (guide simplifié et dossier complet).
- Observatoire bruxellois de la consommation durable : <http://www.observ.be> (dates de péremption, menus durables, critères...).
- Label MSC et poissons labellisés en vente par pays : [www.msc.org](http://www.msc.org) (également en français).
- Etude "gaspillage alimentaire" : <http://www.ibgebim.be/> ; <http://www.crioc.be>

## ***Quelques calendriers des fruits et légumes de saison :***

- <http://www.oivo-crioc.org/files/fr/3190fr.pdf>
- [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch) (WWF suisse)
- Ekopedia [http://fr.ekopedia.org/Fruits\\_et\\_l%C3%A9gumes\\_de\\_saison](http://fr.ekopedia.org/Fruits_et_l%C3%A9gumes_de_saison) (détaillé mais pas de tableau)