

10 GESTES

SIMPLES ET QUOTIDIENS POUR RÉDUIRE NOTRE EMPREINTE ALIMENTAIRE

Nous achetons et consommons tous les jours de multiples denrées alimentaires: fruits et légumes frais, viandes, poissons, pâtes, boissons, surgelés, yaourts, conserves, etc. Au Luxembourg, la consommation de produits alimentaires et boissons non-alcoolisées représente 8,64% de nos dépenses totales de consommation par ménage, soit environ 411€ par mois. Autant dire que nos achats alimentaires font partie intégrante de notre quotidien, mais quelles sont les conséquences de cette consommation ?



L'EMPREINTE ALIMENTAIRE

Exprimée en hectares, par année et par personne ou nation, l'empreinte alimentaire d'une population humaine mesure la surface nécessaire pour produire les ressources et absorber les déchets qu'elle produit uniquement pour se nourrir.

Au Luxembourg, l'empreinte alimentaire des luxembourgeois est de 3,48 ha/hab.

Idéalement, pour permettre à tous les habitants de la planète de se nourrir convenablement, l'empreinte alimentaire de chaque individu devrait être de 0,9 hectare : on est donc bien loin du compte ! Autrement dit, si tout le monde consommait comme un luxembourgeois moyen, il faudrait plus qu'une planète, uniquement pour couvrir nos besoins alimentaires.

“ Le système alimentaire industriel est un des principaux vecteurs des crises multiples du changement climatique, de l'alimentation, de l'environnement et de la santé publique, entre autre. (...) » Déclaration du forum international sur l'agroécologie (2015)

Nos habitudes alimentaires ont de lourdes conséquences pour la planète. Aujourd'hui, près d'un milliard de personnes souffrent de faim alors que nous produisons assez de nourriture pour satisfaire l'ensemble des besoins de la planète.

Mieux manger et moins gaspiller pourrait avoir un impact considérable sur les ressources de la planète dont dépend l'existence de tous les êtres humains.

Alors qu'attendons-nous ? *Changeons de menu !* Oui, mais « comment ? »

➡ **DÉCOUVRONS 10 GESTES SIMPLES ET QUOTIDIENS POUR RÉDUIRE NOTRE EMPREINTE ALIMENTAIRE**



01

JE CONSOMME LOCAL ET DE SAISON



Acheter des produits locaux non seulement minimise l’empreinte écologique des aliments, mais rend également aux paysans leur rôle central accaparé par l’industrie agro-alimentaire : celui de nourrir leurs concitoyens.

? POURQUOI?

- Reprendre contact avec ceux et celles qui nous nourrissent
- Retrouver la fraîcheur et la qualité des aliments ainsi que les saveurs du terroir
- Sauvegarder sa biodiversité agricole et la spécificité des terroirs

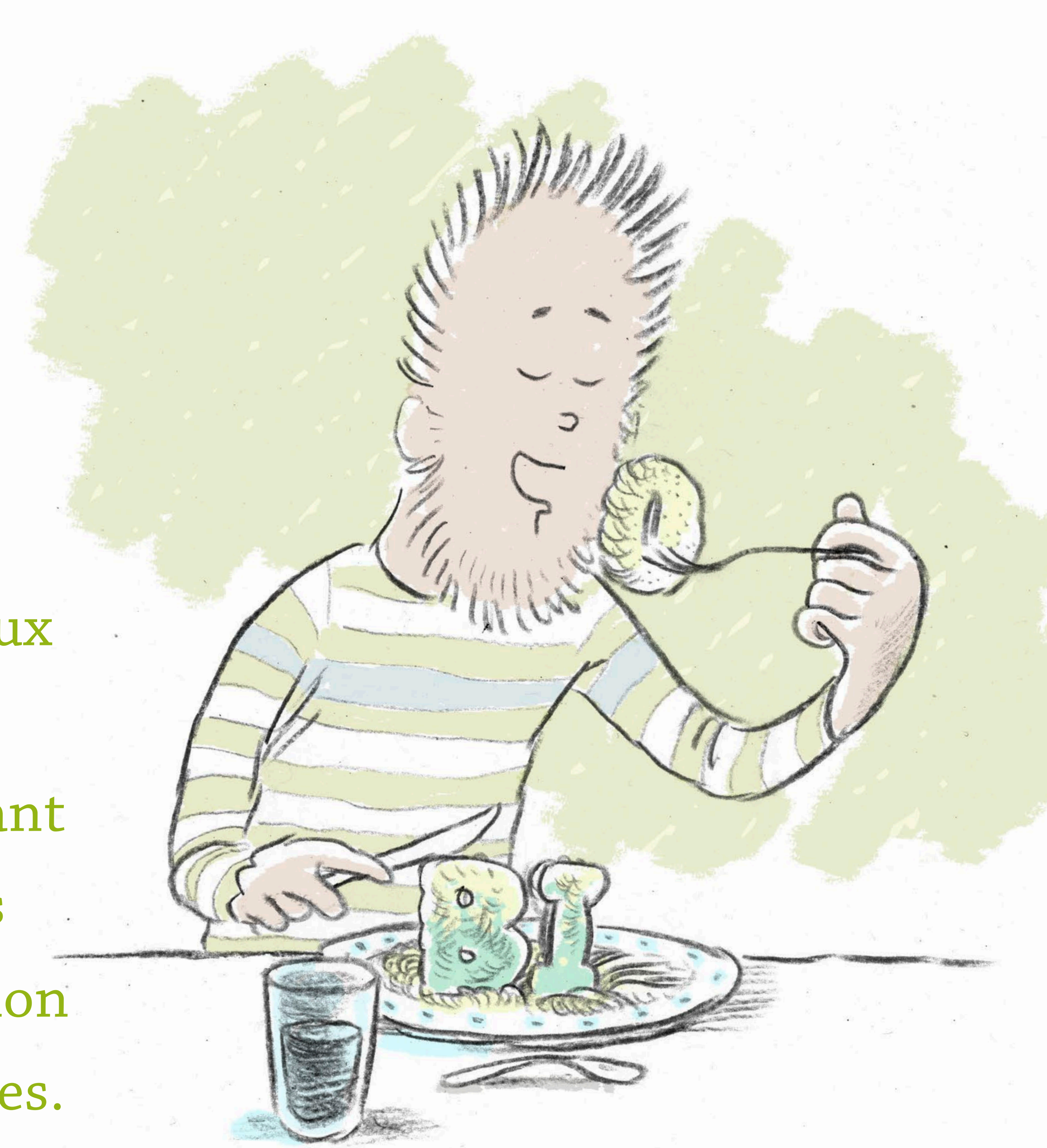
➔ COMMENT?

Acheter auprès des producteurs locaux, réaliser son propre jardin, créer un jardin collectif, redécouvrir les légumes d’hiver (topinambours, panais, navet), les légumes secs ou encore conserver les légumes d’été pour l’hiver.

02

JE CONSOMME BIO ET ÉQUITABLE

Favoriser les filières équitables, afin de garantir aux producteurs des conditions de travail décentes et pérennes et acheter des produits biologiques autant que possible, pour éviter d’absorber des polluants chimiques et pour soutenir les modes de production durables qui n’altèrent pas les ressources naturelles.



? POURQUOI?

Bien consommer signifie privilégier des produits élaborés dans les meilleures conditions. Les produits issus de l’agriculture biologique ont moins d’impacts sur l’environnement et la santé que les produits issus de l’agriculture conventionnelle, qui utilise massivement des intrants chimiques pour doper les récoltes. Ces méthodes polluent tous les milieux naturels (sol, eau et air), menacent les capacités de production agricoles et ont des effets négatifs sur la santé humaine...

Le commerce équitable garantit aux producteurs des conditions de travail dignes et pérennes ainsi qu’un revenu décent.

Choisir des produits issus de l’agriculture biologique ou du commerce équitable c’est non seulement choisir un produit, mais c’est choisir un mode de production durable.

➔ COMMENT?

- Acheter auprès de producteurs bio locaux
- Faire ses courses dans des magasins bio
- Pour les produits exotiques pour lesquels il n’existe pas d’alternative locale (bananes, chocolat, café..), choisir des produits bio du commerce équitable que l’on trouve dans les supermarchés et dans des magasins spécialisés comme le *Drëtt Welt Butték*.

03

JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS FRAIS

Les produits transformés nécessitent beaucoup d'énergie et sont mauvais pour la santé. Des produits de base, frais, garantissent une alimentation de meilleure qualité et leur production nécessite une plus petite quantité d'énergie.



? POURQUOI?

La société moderne nous propose un choix toujours plus grand de produits alimentaires vite préparés, qui semblent s'adapter idéalement à nos rythmes de vie. Les étapes de la transformation des produits par les industries agroalimentaires sont les plus polluantes en termes d'énergie et produisent de nombreux emballages. Les produits frais sont pourtant meilleurs pour la santé (meilleure qualité), l'environnement (moins d'énergie) et pour notre portefeuille, car les produits frais de saison sont moins chers!

➔ COMMENT?

- ◆ Faire ses courses directement à la ferme
- ◆ Au supermarché, opter pour des produits frais
- ◆ Préparer le plus souvent sa «lunch box» pour le lendemain au bureau à base de produits frais, au lieu d'acheter des plats préparés au supermarché...

04

JE CONSOMME MOINS DE PRODUITS DE L'ÉLEVAGE



Aujourd'hui, le bétail absorbe 40 % des céréales produites dans le monde, au détriment de l'alimentation humaine. 2,4 millions d'hectares de forêts disparaissent chaque année pour produire du soja principalement destiné à nourrir le bétail des pays développés, entraînant l'expropriation des petits producteurs et la paupérisation des populations locales.

? POURQUOI?

Mettwurst, Feiertagszalat, Rieslingspaschtét, Grillwurst... Les Luxembourgeois sont friands de viande. Et pourtant :

- ◆ La viande est l'aliment qui émet le plus de gaz à effet de serre
- ◆ La consommation de viande est une des causes de la déforestation
- ◆ La consommation de viande contribue à la faim dans le monde
- ◆ La production de viande est une des principales sources de pollution et de gaspillage de la réserve mondiale d'eau potable
- ◆ Devenu la norme dans nos sociétés, l'élevage intensif s'impose au détriment du bien-être animal et de l'environnement
- ◆ La surconsommation de viande est néfaste pour la santé humaine

➔ COMMENT?

- ◆ Consommer moins de viande mais de meilleure qualité
- ◆ Privilégier les protéines animales les moins émissives en CO₂ (œufs, lait, poulet)
- ◆ Privilégier les protéines d'origine végétale (lentilles, pois chiches...)

05

JE DIVERSIFIE MES REPAS

Diversifier son alimentation, c'est aussi lutter contre l'uniformisation imposée par le modèle agro-industriel qui accapare les ressources alimentaires mondiales. C'est offrir des débouchés aux petits producteurs, en favorisant les économies locales de nos régions et la biodiversité.



? POURQUOI?

- ◆ Pour répondre aux différents besoins de mon organisme
- ◆ Pour offrir des débouchés directs aux petits producteurs, garants de notre patrimoine alimentaire
- ◆ Pour favoriser la biodiversité sauvage et agricole

➔ COMMENT?

- ◆ Redécouvrir les fruits et légumes de variétés anciennes
- ◆ Favoriser les produits issus d'espèces et de races d'animaux diverses, rustiques dès que possible
- ◆ Privilégier les produits artisanaux issus de petites exploitations ainsi que les produits bruts frais, aussi souvent que possible, que je «transforme» moi-même en cuisinant

Selon la FAO, 75 % des variétés agricoles cultivées dans le monde ont disparu depuis 1900, et avec elles un patrimoine génétique d'une extrême richesse, notamment d'adaptation aux spécificités locales des sols. Ainsi, une seule variété de fraises occupe 80 % des surfaces mondiales consacrées à ce fruit (alors qu'on compte 1200 variétés de fraises sur la planète!).

06

JE CONSOMME DES PRODUITS ISSUS DE LA PÊCHE DURABLE

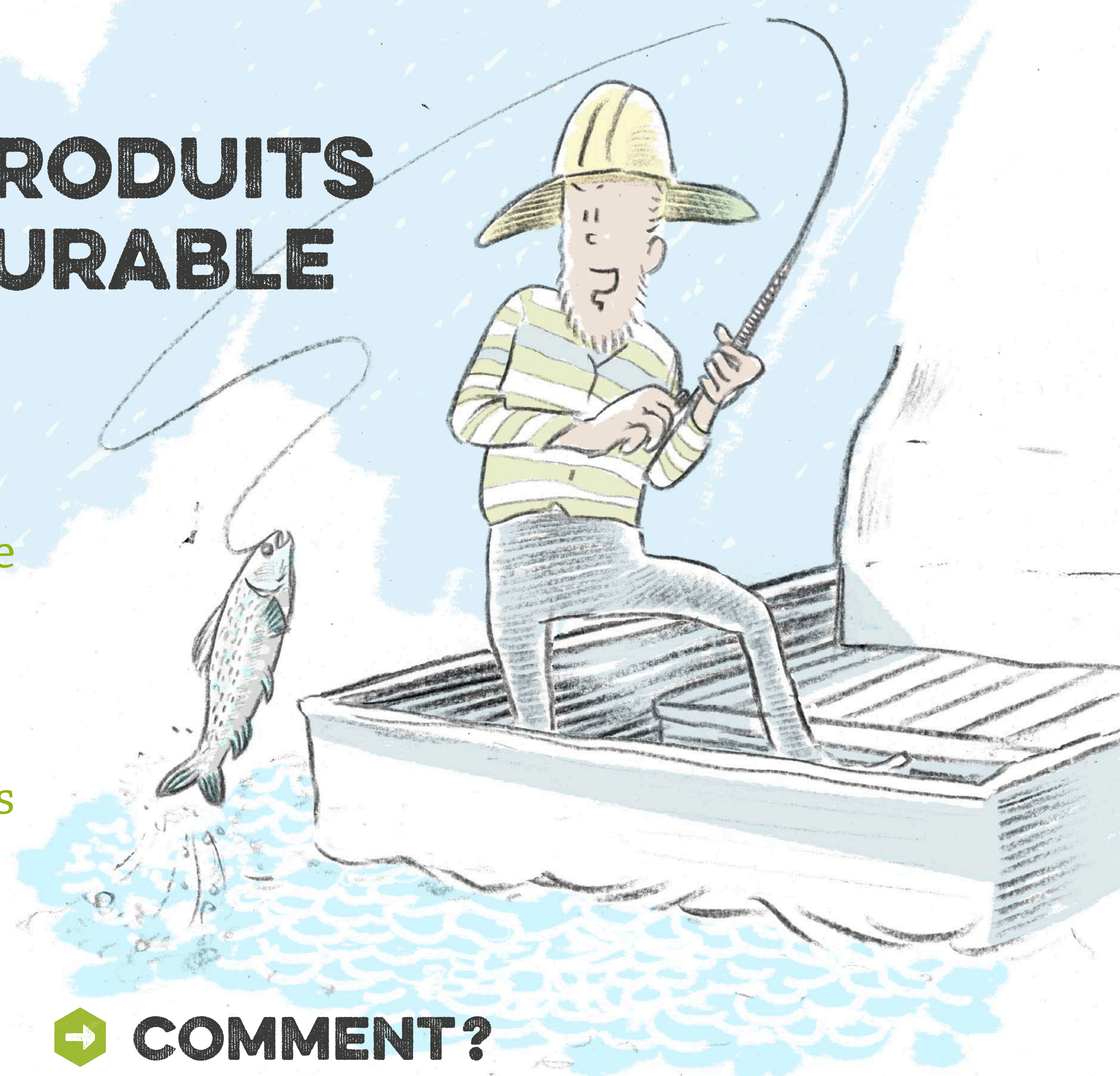
Les ressources de la mer ne sont pas infinies. 75% des stocks de poissons commercialement exploités dans le monde sont surpêchés ou menacés de surpêche. La pêche durable permet de répondre à nos besoins aujourd'hui et de préserver les océans pour demain.

? POURQUOI?

Les océans, soit 71% de la superficie terrestre, sont indispensables à la vie sur terre et au maintien de la biodiversité et du climat. Aux quatre coins du globe, l'alimentation et le revenu de nombreuses familles dépendent directement de l'océan. Et pourtant, ces ressources vitales sont menacées par des pratiques d'exploitations non durables qui ont brutalement augmenté au cours des dernières décennies...

➔ COMMENT?

- ◆ Faire attention aux labels
- ◆ Acheter les poissons issus de la pêche durable
- ◆ Ne pas consommer d'espèces menacées



07

JE GASPILLE MOINS

Lutter contre le gaspillage permet un meilleur partage des ressources alimentaires sur la planète. Jeter moins, c'est faire des économies. En luttant contre le gaspillage alimentaire, nous réduisons également les émissions de gaz à effet de serre et la surproduction. En un an, chaque habitant du Luxembourg jette en moyenne 115 kg de produits alimentaires! Au niveau mondial, $\frac{1}{3}$ de la nourriture produite est gaspillée ou perdue tandis que près d'un milliard de personnes souffrent de faim.



? POURQUOI?

- Favoriser un meilleur partage des ressources alimentaires sur la planète
- Faire des économies
- Réduire les émissions de gaz à effet de serre
- Limiter le gaspillage et la production intensive inutile

➔ COMMENT?

- Acheter et cuisiner les quantités adaptées à nos besoins
- Attention aux dates de péremption et aux procédés de conservation
- Demander son doggy bag au resto
- Optimiser restes (cuisine) et déchets (compostage)
- Halte au boycott des fruits et légumes « imparfaits », naturellement tordus ou irréguliers

08

JE PRIVILÉGIE DES PRODUITS PAS OU PEU EMBALLÉS

Pour réduire les déchets de l'emballage, je choisis des produits pas ou peu emballés, en vrac, en grand conditionnement et je fais attention à ce que les emballages soient recyclables.

? POURQUOI?

La surconsommation d'emballages ménagers est l'un des enjeux écologiques auxquels nous devons faire face. Au Luxembourg, chaque personne produit en moyenne 653 kg de déchets par an!

Bien trop souvent à usage unique et limité, les emballages deviennent très rapidement des déchets qui posent de plus en plus de problèmes écologiques et économiques!

➔ COMMENT?

- Acheter en vrac
- Préférer les produits frais, l'eau du robinet, les produits en bocaux
- Avoir son panier en osier pour faire ses courses (ou sacs en plastiques réutilisables)
- Privilégier les emballages durables et recyclables

09

JE DÉCRYPTE LES ÉTIQUETTES



Derrière un produit et son prix se cachent toujours un producteur, un savoir-faire et des conditions de travail plus ou moins acceptables. Soyons conscients que les produits industriels nécessitent des apports multiples et un long circuit de transformation. Choisissons des produits de qualité issus de productions respectueuses des hommes et de la nature. En décryptant les étiquettes, on peut manger en connaissance de cause et ainsi en savoir plus sur la composition des produits, l'origine, les modes de production.

? POURQUOI?

Pour manger en connaissance de cause...

➔ COMMENT?

- ◆ Privilégier des produits respectueux de l'environnement en évitant des produits contenant des additifs, édulcorants, etc.
- ◆ Consommer des produits labélisés pour en savoir plus sur l'origine des produits et leurs conditions de production
- ◆ Discuter directement avec les producteurs

10

JE CONSOMME AVEC SOBRIÉTÉ



Aujourd'hui, le choix de produits que nous trouvons dans les supermarchés est énorme. Tous les produits sont disponibles en permanence. Avons-nous vraiment besoin d'un tel choix de produits ? Une partie de la solution au problème de la faim d'un côté, et de l'obésité et de malbouffe de l'autre côté, ne résiderait-elle pas des choix de consommation plus simples... Consommer moins mais de meilleure qualité ?

? POURQUOI?

En Occident, manger moins devient une nécessité: en effet, nous mangeons trop. Ce n'est pas une surprise et il suffit de constater les chiffres croissants de l'obésité, des maladies cardiovasculaires, des cancers, etc. En 2015, le monde comptait 700 millions d'obèses !

➔ COMMENT?

Manger moins, mais mieux ; pour votre santé, celle des populations du sud et de l'environnement.



ET VOUS DANS TOUT ÇA ?

La faim dans le monde est
donc une réalité...

1 MILLIARD
de personnes souffrent de faim
à travers le monde

Mais pas une fatalité !

La production agricole mondiale peut
satisfaire **LES BESOINS DE TOUS
LES HABITANTS** de la planète.

À travers ces gestes simples et quotidiens vous pouvez réduire votre empreinte alimentaire et ainsi contribuer à un meilleur partage des ressources alimentaires sur la planète et donc lutter à votre échelle contre la faim dans le monde ! Contribuer à un système alimentaire durable ?

La FAO (l'organisation de Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) définit comme « des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines ».

SOS Faim ne prétend pas apporter une réponse sans équivoque à ces questions, ni prescrire « le modèle idéal » en termes de comportement alimentaire. Notre ambition est de vous inviter à être conscients des impacts de vos choix alimentaires et à vous interroger quotidiennement sur ces choix en vue de diminuer votre empreinte alimentaire. Notre objectif est donc de promouvoir une nouvelle manière d'aborder l'alimentation qui tient compte de la liberté de choix, des pratiques culturelles et identitaires et qui permet à chacun de se nourrir avec plaisir tout en respectant sa responsabilité sociale et environnementale.

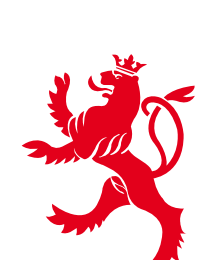


**ALORS À VOS FOURCHETTES, FAITES UN GESTE
POUR LA PLANÈTE !**

**ET TOI TU ES PRÊT À QUOI ? PARTAGE TON EXPÉ-
RIENCE SUR **FACEBOOK/CHANGEONSDMENU!****

Cette exposition est réalisée dans le cadre de la campagne
« Changeons de menu ! » de SOS Faim

Avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Affaires étrangères
et européennes

Direction de la coopération
au développement et
de l'action humanitaire