



Paysage agricole près de Châlons-en-Champagne, Marne, France (48° 59' N - 4° 21' E). © Yann Arthus-Bertrand

# LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE EN QUESTIONS

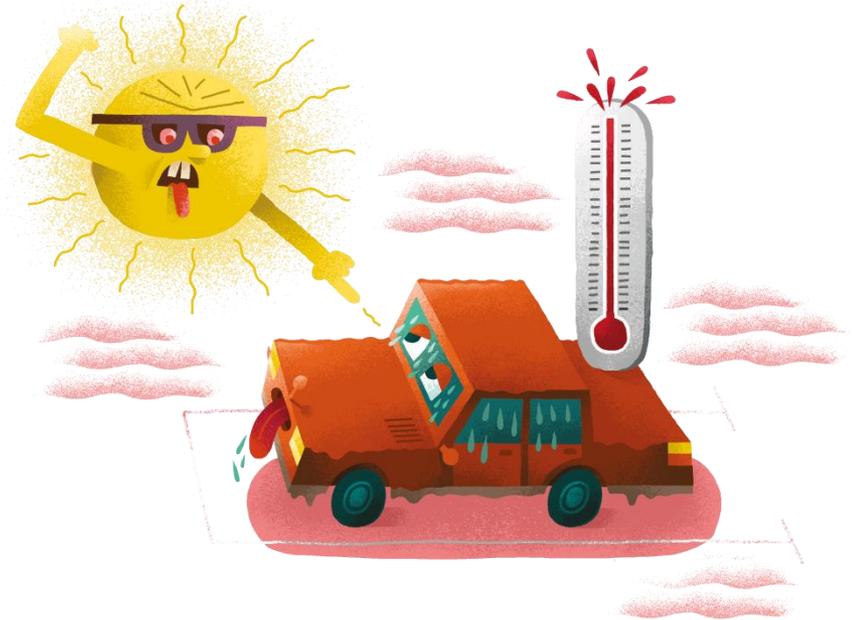
## ▪ L'effet de serre, kesâko ?

>> Les gaz à effet de serre, GES, (vapeur d'eau, dioxyde de carbone, méthane, etc.) sont présents naturellement dans l'atmosphère.

>> Sans eux, la température de la Terre avoisinerait les  $-18^{\circ}\text{C}$ .

>> Cependant, depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, les activités humaines génèrent de plus en plus de GES, ce qui accentue l'effet de serre.

>> Ainsi, depuis 1880, la température de la Terre a grimpé de  $+0,85^{\circ}\text{C}$ .



©Jeanclode

# LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE EN QUESTIONS

## ▪ Les conséquences prévisibles

>> L'accumulation des GES dans l'atmosphère est à l'origine de nombreux dérèglements climatiques, notamment :

- bouleversements des températures et du régime des précipitations
- Augmentation du nombre d'événements météorologiques extrêmes
- Hausse du niveau des océans
- Désertification
- Déplacements des zones agricoles
- Déplacement et vulnérabilité des écosystèmes
- Impacts économiques et sociaux, etc.



# LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE EN QUESTIONS

## ▪ C'est grave docteur ?

>> Heureusement, il n'est pas trop tard !

>> Certains États s'engagent depuis plusieurs années à réduire leurs émissions (Kyoto, COP21).

>> De plus en plus d'entreprises mettent en œuvre des politiques de développement durable pour limiter les impacts de leurs activités.

## ▪ Et nous dans tout ça ?

- Citoyens, nous pouvons exiger des décideurs qu'ils s'engagent et agissent pour limiter les émissions de GES.

- Consommateurs, nous pouvons faire le choix de consommer autrement, dans le respect de la planète et des Hommes.



© Yann Arthus-Bertrand

# LES IMPACTS DE NOS CHOIX DE CONSOMMATION

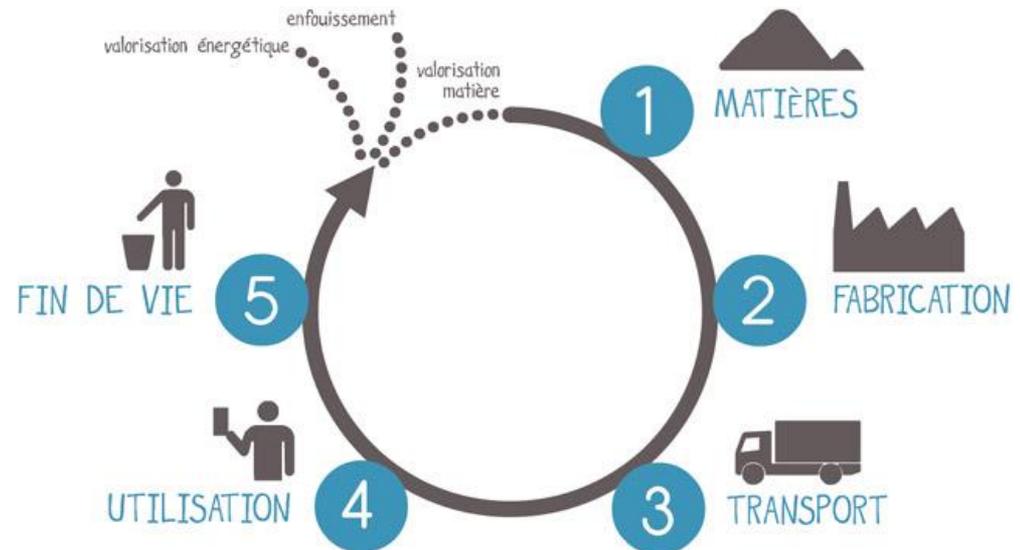
## ▪ Quels sont les impacts de notre consommation sur le climat ?

>> Tous nos actes quotidiens génèrent des émissions de gaz à effet de serre.

>> Ces GES sont émis à toutes les étapes du cycle de vie d'un bien ou d'un service.



Dans notre quotidien, quel est le poste de consommation qui émet le plus de gaz à effet de serre ?



# L'ALIMENTATION, CHAMPIONNE DU MONDE DES GES

- **L'alimentation, championne du monde de GES**

L'alimentation est le **1<sup>er</sup> poste d'émission** d'un Français, devant les transports et le logement.

Un produit alimentaire émet également des GES à **toutes les étapes de la chaîne.**



Quels sont les principales sources d'émissions de GES d'un produit alimentaire ?

# D'OÙ VIENNENT CES GES ?

## ▪ Que cachent nos assiettes ?

>> 75% des Français déclarent consommer des tomates en hiver.

>> Les fruits et légumes ont besoin de conditions climatiques spécifiques pour pousser naturellement. En dehors de ces périodes, **ils sont inévitablement cultivés sous des serres chauffées ou importés de pays lointains, ce qui nécessite d'importantes quantités d'énergie.**

>> Une tomate produite localement hors saison émet **7 fois plus de gaz à effet de serre** que la même tomate cultivée à la bonne saison.



©Jeanclode

# D'OÙ VIENNENT CES GES ?

## ▪ Que cachent nos assiettes ?

>> 61% des Français déclarent consommer de la viande tous les jours.

>> De nombreux GES sont émis au cours du cycle de vie d'un steak : **culture et transports des céréales qui serviront à nourrir l'animal, rumination des animaux, transformation industrielle, etc.**

>> La viande et les produits d'origine animale (lait, œufs, fromages, etc.) sont à l'origine des **2/3 des GES émis par notre alimentation.**



©Jeanclode

# D'OÙ VIENNENT CES GES ?

## ▪ Que cachent nos assiettes ?

>> 1/3 de la production alimentaire mondiale est perdue ou jetée à l'une des étapes de la chaîne : production et transformation (produits non calibrés), distribution (casse), consommation (dates dépassées, restes de repas, etc.)

>> Contrairement à une idée reçue, **ce sont nous, consommateurs, qui sommes les premiers responsables de ce gaspillage.**

>> Chaque Français jette environ **50 kg de nourriture par an, à la maison, à la cantine, au restaurant, etc.**



©Jeanclode

# COMMENT AGIR ?

## ▪ La solution est dans l'assiette !

>> Nous nous nourrissons en moyenne 3 fois par jour. En changeant nos habitudes alimentaires nous pouvons donc limiter nos impacts sur le climat.

>> C'est par l'**accumulation d'actes modestes mais reproduits ça et là** que nous changerons les choses en profondeur.

>> Il est possible d'agir sur tous les aspects de notre alimentation : choix de méthodes agricoles durables, économies d'énergie dans la cuisine, réduction du gaspillage alimentaire, etc.



©Jeanclode

# LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE !

Une multitude de **solutions simples, efficaces et peu coûteuses** existent pour changer nos habitudes sans trop d'efforts, par exemple :

- 1) DIMINUER NOTRE CONSOMMATION DE **PROTÉINES ANIMALES**
- 2) RESPECTER LES **SAISONS**



LA SOLUTION  
EST DANS  
L'ASSIETTE!

*@Jeanclode*

# LES PROTÉINES ANIMALES

- **Toujours plus de protéines animales dans notre alimentation**

>> Autrefois considérées comme des produits de luxe, elles sont aujourd'hui **omniprésentes dans notre alimentation.**

>> En France, nous consommons **4 fois plus de viande qu'il y a 50 ans.**

>> Cette consommation est pourtant **supérieure à nos besoins nutritionnels réels.** Une consommation excessive de viande peut entraîner l'apparition de maladies cardiovasculaires, cancers, etc.



©Jeanclode

# LES PROTÉINES ANIMALES

## ▪ Toujours plus de protéines animales dans notre alimentation

>> En France, consommation de protéines animales par personne et par an :

- **Viande : 55 kg**
- **Produits laitiers : 60 litres**
- **Œufs : 250 unités**
- **Poissons, coquillages et crustacés : 15 kg**

>> Les viandes de bœuf, de volaille et de porc représentent plus de 90% de notre consommation de viande.



©Jeanclode

# LES PROTÉINES ANIMALES

## ▪ De l'élevage extensif à l'élevage intensif

### >> L'élevage traditionnel :

- Faible nombre d'animaux élevés sur de grandes surfaces
- Alimentation : céréales locales ou prairies.

### >> Pour satisfaire une demande croissante, **les élevages se sont modernisés et les pratiques se sont intensifiées** :

- Grand nombre d'animaux sur des espaces restreints
- Pas ou **peu d'accès à des espaces extérieurs**
- Utilisation importante de ressources (énergie, eau, etc.)
- Usage fréquent d'**antibiotiques**
- Importation de céréales, le plus souvent **OGM**

⇒ On parle désormais d'élevages intensifs



©Jeanclode

# LES PROTÉINES ANIMALES

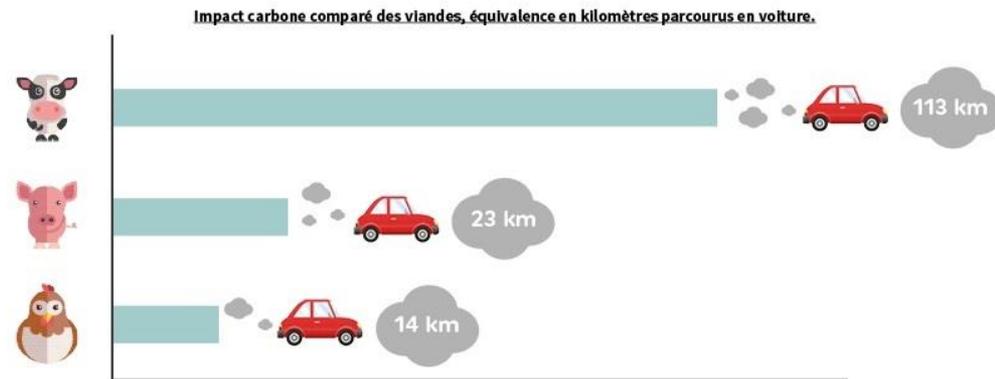
## ▪ Les impacts de l'élevage sur le climat

>> Produits d'origines animales : 65% des émissions de gaz à effet de serre de notre assiette.

>> Toutefois, **chaque viande à un impact différent sur le climat.**

>> La production **d'1 kg de bœuf émet autant de GES qu'un trajet d'environ 110 km parcourus en voiture.**

>> Sources de GES : la production de l'alimentation animale (souvent des céréales importées), la rumination des animaux, le transport des bestiaux et des produits transformés, etc.



©Fondation GoodPlanet

# LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## ▪ De l'agriculture familiale à l'agriculture intensive

>> Pendant des siècles, les Hommes ont cultivé au rythme des saisons.

>> Les plantes utilisaient l'eau, la nourriture, la lumière et la chaleur présentes dans la nature.

>> Depuis le début du 20<sup>ème</sup> siècle, **l'agriculture s'est modernisée pour produire plus vite et en grandes quantités :**

- Des **engrais chimiques** sont utilisés pour accélérer la croissance des végétaux
- Des **herbicides** sont utilisés pour détruire les « mauvaises herbes »
- Des **pesticides** sont utilisés pour protéger des insectes et des maladies
- Des **serres** sont chauffées pour produire à toutes les saisons
- L'irrigation des cultures s'est mécanisée
- Les **machines** ont progressivement remplacé les Hommes et les animaux.

⇒ On parle désormais d'agriculture intensive



©Jeanclode

# LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## ▪ Les impacts de l'agriculture intensive sur le climat

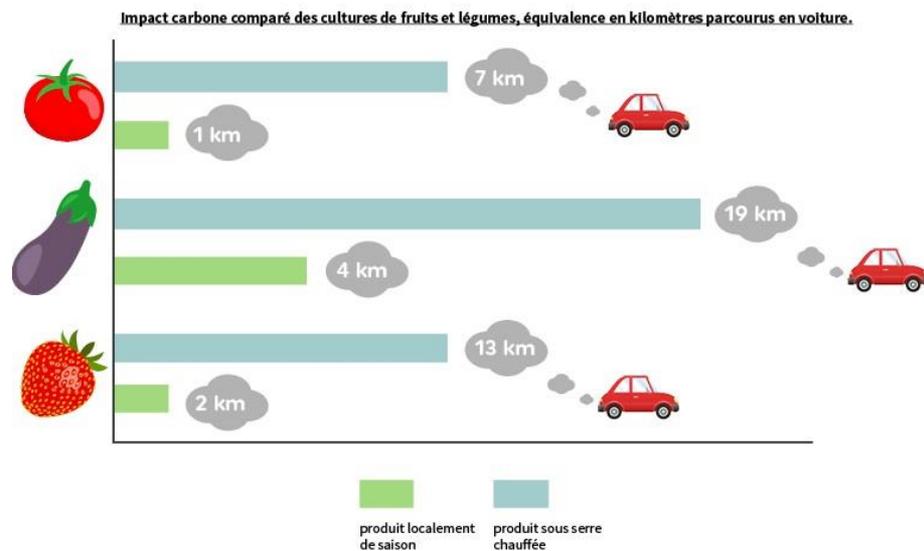
>> Exemple d'une fraise :

### Pourquoi privilégier une fraise produite en France ?

- 1 kg de fraises consommées en hiver nécessite 5L de pétrole pour son transport contre 0,2L (**soit 25 fois plus**) pour les mêmes fraises produites de saison et localement.

### Pourquoi consommer des fraises uniquement en été ?

- Une fraise produite localement sous une serre chauffée émet **6 fois plus** de gaz à effet de serre que la même fraise produite localement et de saison.



©Fondation GoodPlanet

- **Retours d'expérience de l'étude Opticourses (Inra/Inserm/Université Aix Marseille)**

>> Premiers critères de choix : **le prix, le goût et la praticité** (d'autant plus important que les revenus sont bas).

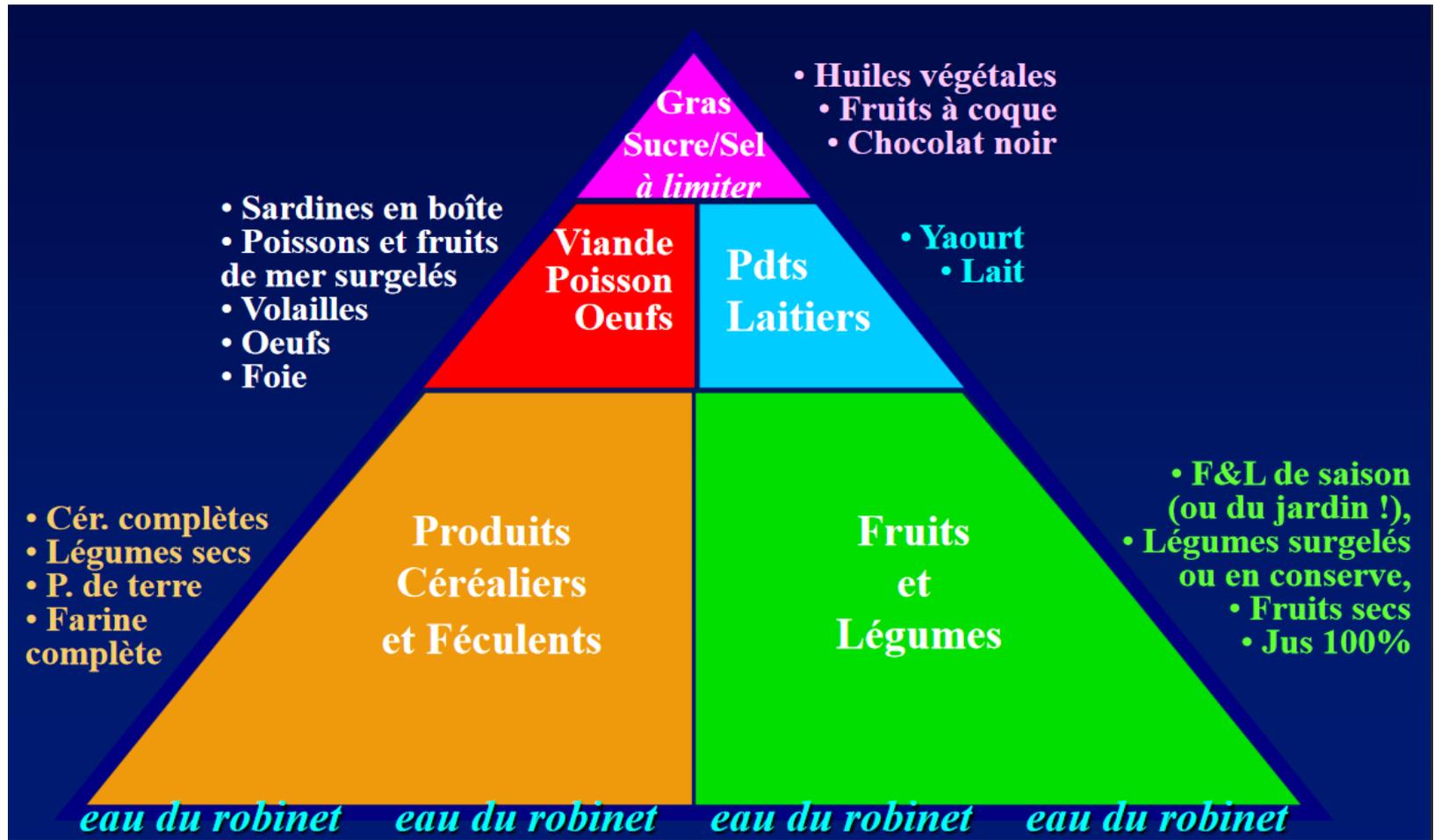
>> Coût minimal du respect des apports nutritionnels recommandés : **3,5€ / jour / personne**

⇒ Difficile de descendre en dessous de ce seuil afin de ne pas mettre en difficulté financière des familles dont le budget serait trop serré.

>> 4 principaux axes pour manger équilibré à budget limité :

- **Limiter la consommation de viande (1 fois par jour)**
- **Favoriser la consommation de produit végétaux**
- **Valoriser les produits laitiers non gras**
- **Limiter la consommation de produits gras/sucrés/salés et de plats préparés**

# ALIMENTATION, NUTRITION & BUDGET

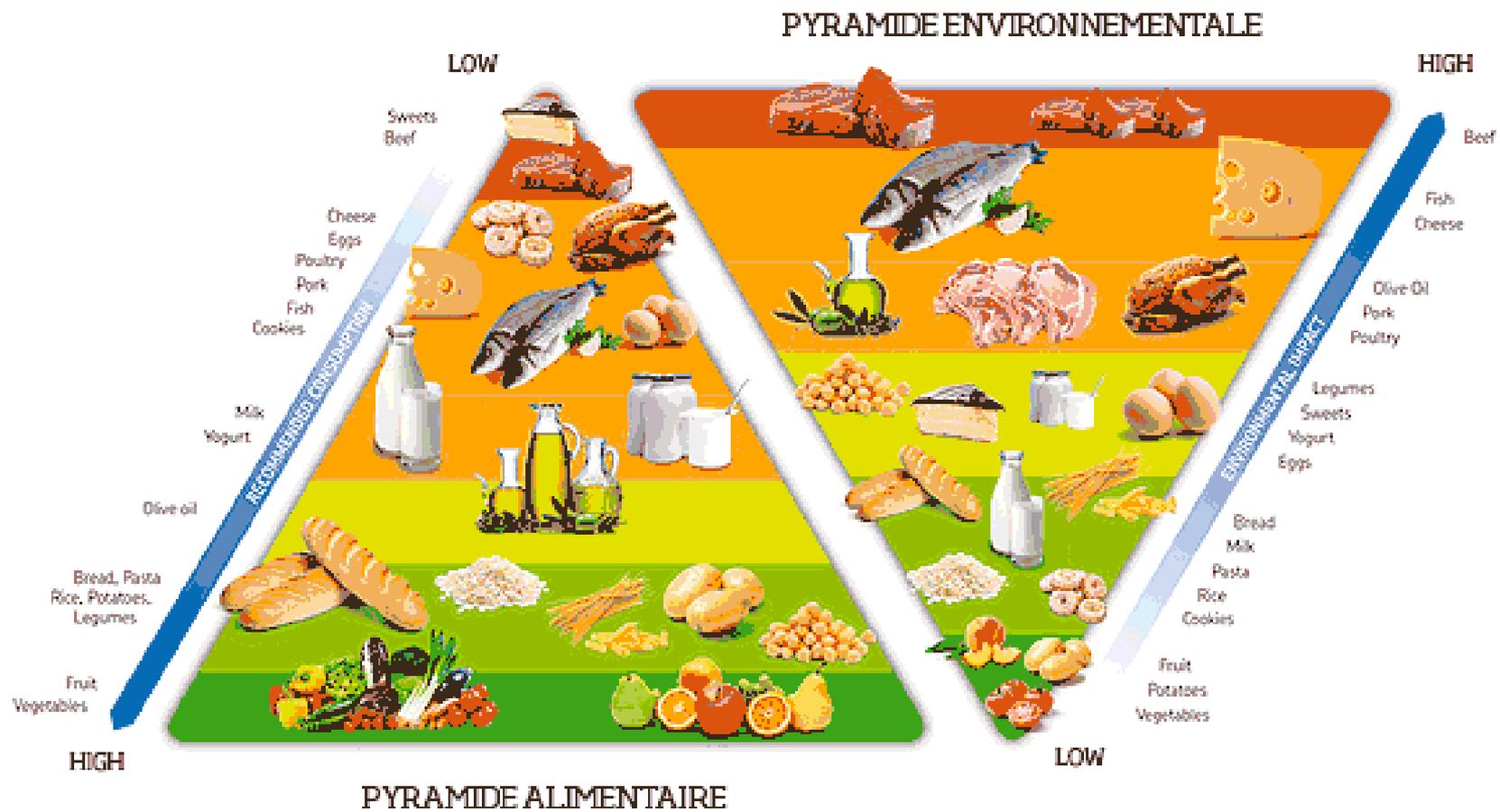


Source: Opticourse

Les aliments présentés sont ceux présentant le meilleur rapport Qualité Nutritionnelle / Prix (QNP)

# ALIMENTATION, NUTRITION & BUDGET

- La double pyramide du Barilla Center for Food & Nutrition



# ALIMENTATION, NUTRITION & BUDGET

- Exemples de produits qui concilient plaisir, santé, climat et économies !

## Automne :

Légumes : Citrouilles, courges, potirons

Fruits : Raisins

## Hiver :

Légumes : Poireaux, carottes, navets

Fruits : Pommes, poires

## Protéines animales :

Maquereaux

Sardines

Œufs

Lait ½ écrémé

## Matières grasses :

Solza : mélange de colza (80%) et de tournesol (20%)

Colza

## Printemps :

Légumes : Courgettes

Fruits : Melons ou abricots

## Été :

Légumes : Tomates, aubergines, poivrons

Fruits : Pêches

## Accompagnement :

Pommes de terre

Maïs

Lentilles

Pâtes complètes



Paysage de champs colorés près de Sarraud, Vaucluse, France (44° 01' N - 5° 24' E) © Yann Arthus-Bertrand / Altitude

## >> Pourquoi des outils de sensibilisation ?

- Permettre aux familles de s'approprier les informations
- Répondre à leurs questions concernant certains aspects de leur alimentation (nutrition, environnement, etc.)
- Diversifier les moyens de transmettre l'information (posters, dessins, textes, etc.)



# ÉVALUATION DU PROJET

## >> Pourquoi évaluer le projet ?

- Mesurer les impacts de l'étude pour informer les personnes mobilisées sur le projet (familles, volontaires, partenaires, etc.)
- Obtenir des indicateurs et des points de comparaison pour reproduire le projet dans d'autres conditions
- Identifier les outils, activités et messages qui fonctionnent le mieux et ceux qui fonctionnent moins bien
- Faire connaître et reconnaître le travail des équipes grâce à des chiffres concrets et diffusables (journalistes, décideurs, experts, ONG, etc.).

Catégorie de plat	Numéro de plat	Plat			FE Total kg CO2-eq/portion
Entrées	1	Salade verte (avec sauce)	4,92E-07	1,09E-05	7,80E-02
Entrées	2	Chips	2,45E-06	3,71E-05	3,48E-01
Entrées	3	Salade de tomate de saison	9,63E-07	2,80E-05	1,03E-01
Entrées	4	Salade tomate hors saison France	9,63E-07	2,80E-05	3,50E-01
Entrées	5	Salade tomate Espagne	9,63E-07	2,80E-05	1,42E-01
Entrées	6	Salade de tomate mozzarella de saison	2,15E-06	8,41E-05	3,66E-01
Entrées	7	Quiche lorraine	2,85E-06	1,01E-04	1,02E+00
Entrées	8	Soupe à l'oignon	3,00E-06	7,20E-05	5,52E-01
Entrées	9	Salade niçoise	5,38E-06	1,71E-04	1,08E+00
Plats	1	Magret de canard	6,35E-06	3,00E-04	2,34E+00
Plats	2	Moules-frites	2,84E-05	9,26E-04	3,71E+00
Plats	3	Couscous	6,08E-06	2,30E-04	4,32E+00
Plats	4	Blanquette de veau	6,47E-06	2,68E-04	4,52E+00
Plats	5	Côte de bœuf	6,07E-06	2,68E-04	1,06E+01
Plats	6	Gigot d agneau	3,09E-06	1,33E-04	5,55E+00
Plats	7	Steak-frites	9,67E-06	3,69E-04	5,88E+00
Plats	8	Bœuf bourguignon	4,01E-06	1,30E-04	4,16E+00
Plats	9	Raclette	6,17E-06	2,51E-04	1,53E+00
Plats	10	Tomates farcies (hors saison)	2,36E-06	8,01E-05	1,04E+00
Plats	11	Tomates farcies (saison)	2,36E-06	8,01E-05	6,55E-01
Plats	12	Cassoulet	6,61E-06	2,97E-04	2,37E+00
Plats	13	Sushis	4,34E-06	1,55E-04	1,44E+00
Plats	14	Pavé de saumon grillé	2,43E-06	1,12E-04	7,96E-01
Plats	15	Pot au feu	6,03E-06	2,51E-04	5,06E+00
Plats	16	Endives au jambon	3,87E-06	1,69E-04	1,01E+00
Plats	17	Gratin dauphinois	3,81E-06	9,22E-05	6,48E-01
Plats	18	Poulet frites (frites surgelées)	3,05E-05	9,66E-04	2,48E+00
Plats	19	Tartiflette	4,62E-06	1,73E-04	6,99E-01
Plats	20	Lasagnes (viande)	4,73E-06	1,24E-04	2,31E+00
Plats	21	Lasagnes (végétarienne)	5,48E-06	1,54E-04	1,15E+00
Plats	22	Pizza	1,50E-06	5,72E-05	7,31E-01

©Base FoodGES

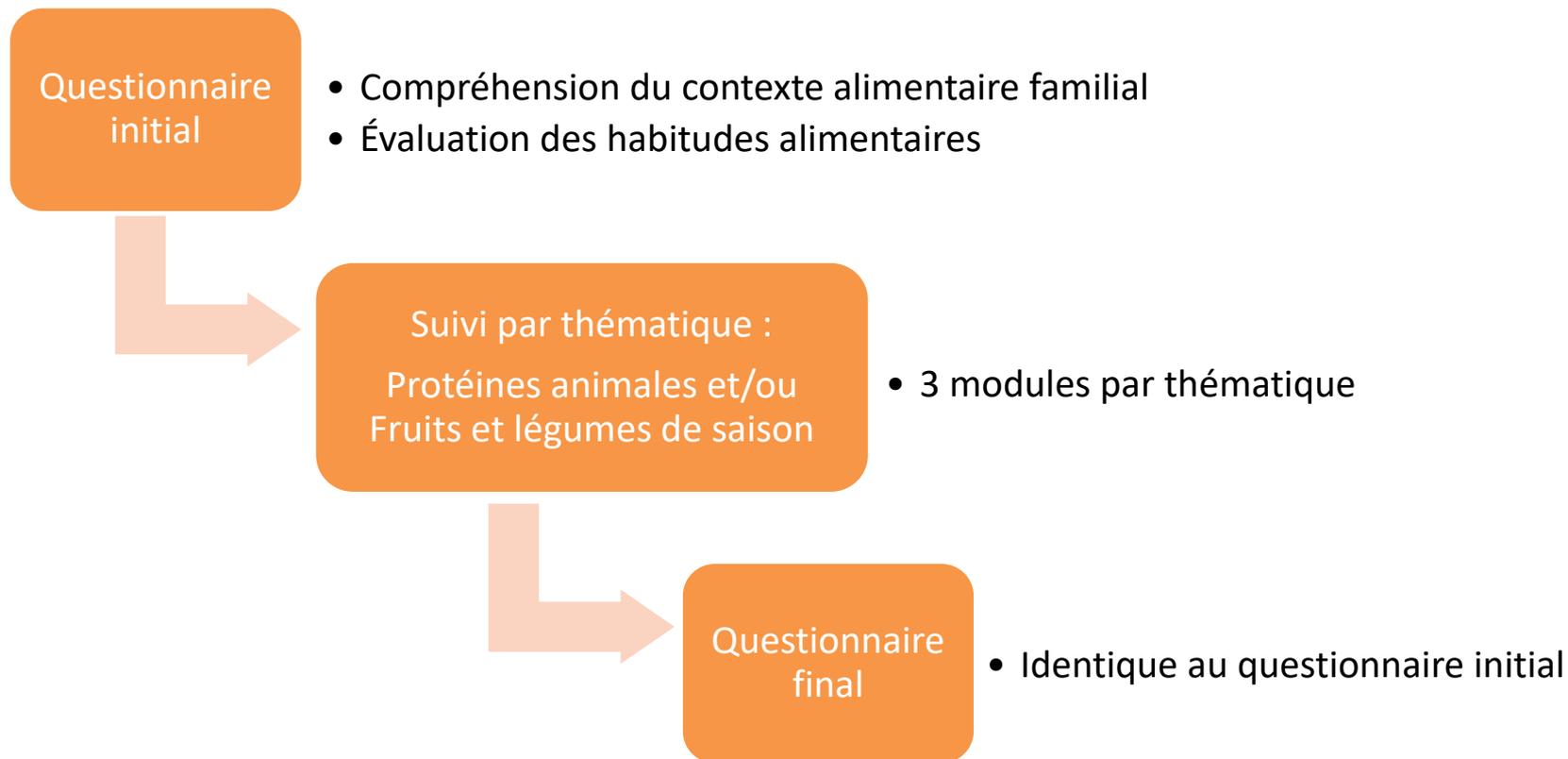
## >> Exemple de calcul :

**Environ 1500 km c'est l'équivalent des émissions de gaz à effet de serre évitées par une famille de 4 personnes instaurant 1 repas végétarien par semaine pendant 1 an.**

Sources: FoodGES Ademe lasagne végétarienne VS lasagne viande

# ÉVALUATION DU PROJET

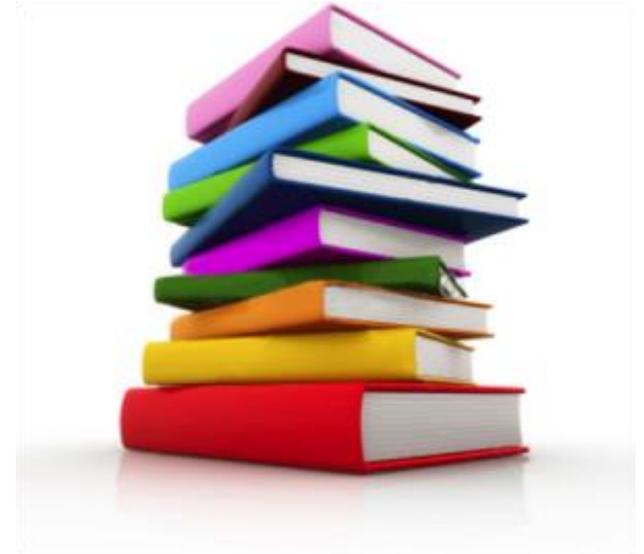
## Organisation de l'évaluation





© Yann Arthus-Bertrand, Cerisiers en fleurs dans les monts du Lyonnais, Rhône, France (45° 47' N - 4° 33' E).

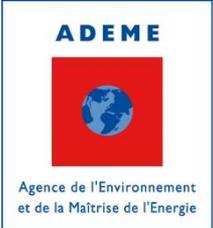
- **ADEME** : Base FoodGES, Base carbone, etc.
- **Ministère de l'Environnement, de l'Energie et de la Mer**
- **France Agrimer**
- **FAO**
- **Opticourses (INRA/INSERM/UNIVERSITÉ Aix Marseille)**
- **Fondation GoodPlanet / 60 millions de consommateurs**
- **« La solution est dans l'assiette ! »**



# PARTENAIRES

FONDATION  
GOODPLANET

UnisCité  
Auvergne-Rhône-Alpes



GROUPE  
**Casino**  
NOURRIR UN MONDE  
DE DIVERSITÉ

Fondation *Terre*  
& *Initiatives Solidaires*  
La Fondation d'Entreprise  
de Lyonnaise des Eaux Rhône-Alpes-Auvergne  
et de la Société Stéphanoise des Eaux

  
**Dynacité**

**Loire**  
HABITAT

VILLE DE  
**VALENCE**



LA  
**SOLUTION**  
EST DANS  
**L'ASSIETTE**

**MERCI !**



Cerisiers dans la région de Besseynay, Monts du Lyonnais, Rhône, France  
45° 46' N - 4° 33' E © Yann-Arthus Bertrand

## Contacts:

- >> Marie SENIA, Chargé de projet Alimentation durable - [marie.senia@goodplanet.org](mailto:marie.senia@goodplanet.org) / 07 69 87 25 09 .
- >> Aurélie CONROZIER, Responsable Alimentation durable - [aurelie@goodplanet.org](mailto:aurelie@goodplanet.org) / 06.66.64.04.12.