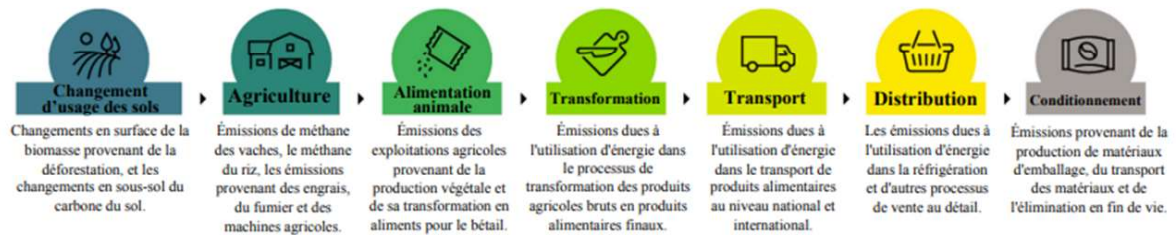


Article #3 :

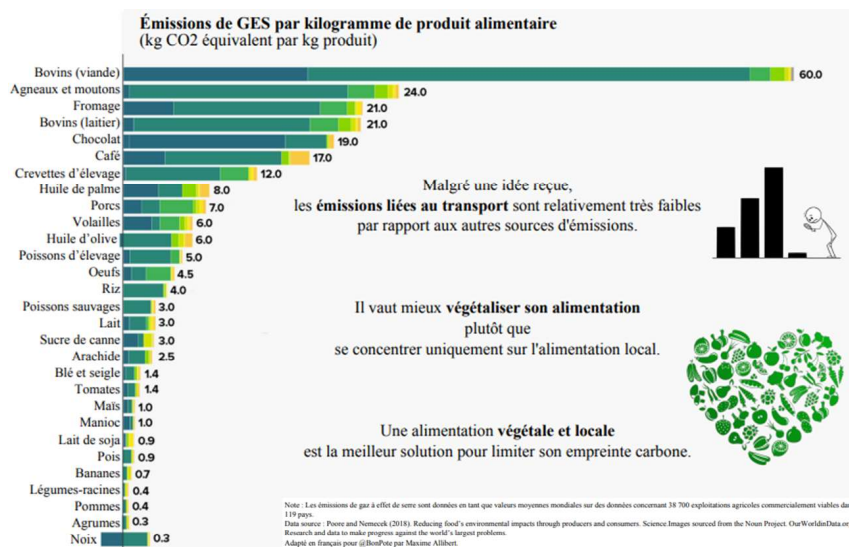
Suite de notre mini-série : maintenant que nous savons évaluer notre impact carbone en réalisant un bilan carbone, nous pouvons agir. Commençons par des pistes concernant notre alimentation.

Notre empreinte carbone liée à l'alimentation est composée de 4 grandes sources. La première qui compte pour un tiers est l'utilisation des sols. Pour cultiver, l'humain déforeste 8 milliards d'hectares par an (la superficie cumulée de la Belgique et des Pays-bas !). La deuxième est la production agricole qui pèse aussi un tiers des émissions. Elles sont principalement dues à l'utilisation d'engrais et pesticides, à la fabrication et aux carburants des machines agricoles. Vient ensuite la chaîne logistique : transformation des aliments, conditionnement et emballages, transport et enfin la vente dans les commerces. Au total, l'empreinte carbone de "l'usine à l'assiette" compte pour 15% des émissions liées à l'alimentation. Il faut ajouter le gaspillage alimentaire, qui pèse à lui seul 10% des émissions carbone !



Comme nous l'avons vu précédemment dans l'empreinte carbone moyenne d'un Français, la consommation de viande, de produits laitiers et d'œufs représente plus de la moitié de l'impact carbone. La raison : 65 à 80% de la surface agricole utile sur Terre est destinée à nourrir les animaux (pâtures et culture de leur alimentation). Les bovins produisent également du méthane par leurs rots ! (la prévalence des pets de vache est un mythe).

Voilà pourquoi une alimentation principalement végétale peut réduire massivement les émissions de GES (gaz à effet de serre).



Les changements que vous pouvez installer sont, dans l'ordre :

1. devenir flexitarien : choisir une alimentation principalement végétale en s'autorisant 400g de produits animaux par semaine (en réduisant les prises par repas on s'habitue vite).
2. remplacer au maximum la viande rouge (boeuf) par la viande blanche (volaille).
3. Supprimer le gaspillage alimentaire

(vous connaissez la recette "j'y fous tout" ?). Tout, c'est-à-dire tous les restes de la semaine sur une pizza ou dans une quiche par exemple).

4. Acheter principalement des produits bruts à cuisiner (on redécouvre le plaisir de cuisiner et les saveurs :-).

5. Acheter en circuit court ET de préférence des aliments Bio (sans engrais de synthèse et pesticides), c'est aussi meilleur pour votre santé !

La bonne nouvelle, c'est qu'en faisant ces gestes pour la planète, vous prenez aussi soin de vous. Toutes les études montrent que ces nouveaux comportements alimentaires vous aideront à réduire le risque de vieillissement accéléré, de maladies chroniques et de cancers...

Maintenant que vous avez des points de repères, à vos fourneaux pour une bonne quiche aux légumes, des lasagnes végétariennes ou un wok de légumes bien saisis.

Le livre du mois : *De la terre à l'assiette - 50 questions essentielles sur l'agriculture et l'alimentation* de Marc Dufumier. L'auteur répond de manière simple à 50 questions essentielles sur l'agriculture et l'alimentation telles que "Mangeons-nous trop de viande? De poisson?" ou "Pourquoi la plupart des tomates n'ont-elles plus de goût ? ". Une lecture facile, riche et pertinente d'un expert reconnu.