

10

Dossier pédagogique d'accompagnement de l'exposition « 10 gestes pour réduire notre empreinte alimentaire » réalisé par SOS Faim Luxembourg dans le cadre de sa campagne de sensibilisation pour une alimentation responsable « Changeons de menu! ».

GESTES

**SIMPLES & QUOTIDIENS
POUR RÉDUIRE
NOTRE EMPREINTE
ALIMENTAIRE**



INDEX

Le paradoxe de la faim	4
Des assiettes vides et d'autres trop pleines!	5
L'empreinte alimentaire	6
01 JE CONSOMME LOCAL ET DE SAISON	8
02 JE CONSOMME BIO ET ÉQUITABLE	10
03 JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS FRAIS	12
04 JE CONSOMME MOINS DE PRODUITS D'ÉLEVAGE	14
05 JE DIVERSIFIE MES REPAS	16
06 JE CONSOMME DES PRODUITS ISSUS DE LA PÊCHE DURABLE	18
07 JE GASPILLE MOINS	20
08 JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS PAS OU PEU EMBALLÉS	22
09 JE DÉCRYPTE LES ÉTIQUETTES...	24
10 JE CONSOMME AVEC SOBRIÉTÉ	26
Et toi dans tout ça?	28
Réponses au quizz	30

Nous achetons et nous consommons tous les jours de multiples denrées alimentaires : pains, viennoiseries, chocolats, confitures, fromages, fruits et légumes, boissons, viandes, pâtes, riz, charcuteries, yaourts, etc.

L'alimentation fait partie intégrante de notre quotidien. Toutefois, que ce soit pour des raisons climatiques, culturelles et/ou économiques, les habitudes alimentaires varient à travers le monde...

ET TOI

QUEL EST TON PLAT PRÉFÉRÉ ?

.....

.....



SOS Faim est une ONG de développement qui lutte contre la faim et la pauvreté en milieu rural en appuyant les paysans africains et leurs familles pour atteindre la sécurité alimentaire de façon durable.



**UN MONDE SANS FAIM
PARTOUT ET POUR TOUS
LUTTER CONTRE
LA FAIM ÇA COMMENCE
AUSSI DANS NOTRE
ASSIETTE ...**

LE PARADOXE DE LA FAIM



LA TERRE PRODUIT ASSEZ
pour pouvoir nourrir toute la planète



1 MILLIARD D'ÊTRE HUMAINS
sont sous alimentés, dont 75 à 80 % sont
des paysans, éleveurs et pêcheurs et leurs familles

LA FAIM DANS LE MONDE, UNE RÉALITÉ...



Dans les pays du Nord, chaque année,
1/3 DE LA PRODUCTION ALIMENTAIRE
n'est pas consommé

**... MAIS PAS
UNE FATALITÉ**

DES ASSIETTES VIDES ET D'AUTRES TROP PLEINES!

Près d'un milliard de personnes souffrent de la faim alors que nous produisons assez pour satisfaire les besoins alimentaires de l'ensemble de la population mondiale, soit 7,4 milliards d'êtres humains en 2016. Cherchez l'erreur!

Comment allons-nous donc faire pour nourrir une population croissante qui devrait dépasser les **9 milliards d'habitants d'ici 2050**? Les multinationales de l'agro-alimentaire estiment qu'elles seront les seules à pouvoir relever ce défi. Pourtant, force est de constater que le modèle qu'elles nous proposent n'a pas résolu le problème de la faim, mais a, bien au contraire, contribué à l'épuisement des ressources de notre planète. La contribution directe de l'agriculture industrielle au *réchauffement climatique*¹, à la *perte de la biodiversité*², à la *dégradation des écosystèmes* ainsi qu'à l'*épuisement des sols*³, démontre qu'il est **impératif de changer notre modèle de production et de consommation alimentaire.**

Les supermarchés nous ont habitués à pouvoir consommer tous les produits que nous désirions à n'importe quel moment de l'année. Peu importe que les fraises en décembre

aient traversé deux océans pour atterrir à notre table de Noël, ou que les thons rouges disparaissent à force de surpêches? L'uniformisation des produits des supermarchés tend à déconstruire le lien entre le produit et le producteur, nous rendant trop souvent aveugles au sort de celles et de ceux qui sont loin de nos regards, les paysans, du Nord comme du Sud, exploités financièrement, socialement et humainement. N'oublions pas que derrière chaque produit se cache un producteur, sa famille sa communauté, mais aussi des ressources naturelles trop aisément dilapidées.

Et pourtant, adopter une alimentation responsable ne prend pas nécessairement plus de temps et ne coûte pas forcément plus cher, tout en procurant beaucoup de plaisir et de satisfaction. Alors qu'attendons-nous? « Changeons de menu! »

...Oui, mais « comment? »

En proposant dix gestes simples qui aident à réduire son **empreinte alimentaire au quotidien**, ce dossier vous permettra de découvrir comment **changer pas à pas vos habitudes alimentaires.**

- 1 L'agriculture contribue à un ¼ des émissions mondiales de gaz à effet de serre (FAO 2014) www.fao.org/news/story/fr/item/216994/icode/
- 2 Hautement utilisés dans l'agriculture industrielle, les pesticides sont un facteur majeur d'incidence sur la diversité biologique.
- 3 Selon Claude et Lydia Bourguignon, ingénieurs agronomes, 90% de l'activité biologique des sols cultivés a été détruite par l'agriculture intensive.

L'EMPREINTE ALIMENTAIRE

Notre alimentation est, à côté du logement, des transports, des produits non-alimentaires et des services, un des facteurs pris en compte pour le calcul de l'**empreinte écologique** qui mesure la pression qu'exerce l'homme sur l'environnement.

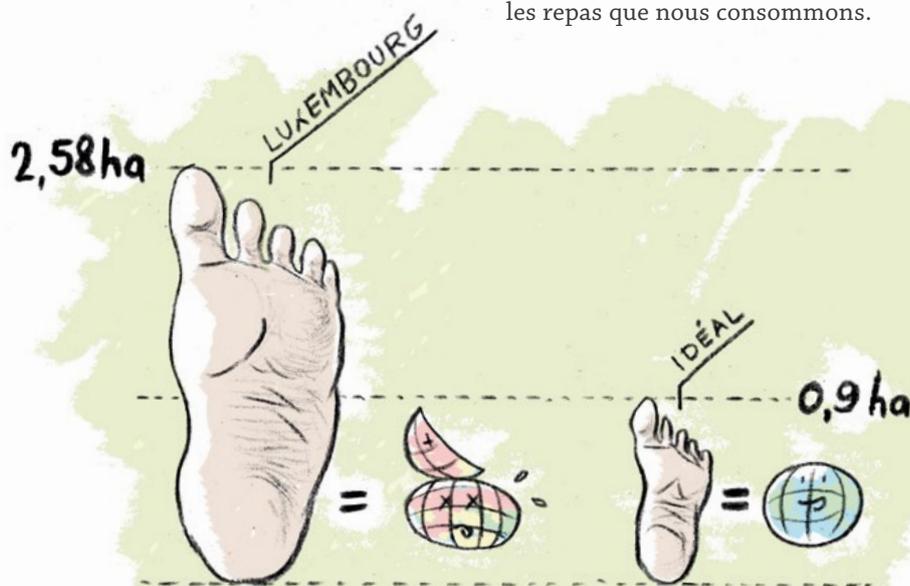
Toutes les activités humaines ont un impact sur l'environnement, mais celui de notre alimentation est particulièrement important. Calculée à part, l'empreinte alimentaire mesure l'impact de notre alimentation seule sur notre planète. Exprimée en hectares, par année et par personne ou nation, l'**empreinte alimentaire** d'une population humaine mesure la surface productive nécessaire pour répondre à sa consommation de ressources et à ses besoins d'absorption de déchets uniquement pour se nourrir.

L'empreinte alimentaire prend en compte la surface agricole, les matières premières, le transport et l'énergie nécessaires pour produire les repas que nous consommons.

L'empreinte alimentaire d'un hamburger prend en compte :

- la superficie agricole nécessaire au bétail et celle du fourrage pour le nourrir (cultures, transport...);
- la superficie agricole de la culture du blé, de la laitue, des tomates et des autres légumes;
- l'énergie nécessaire à la transformation du blé en farine, puis en pain; de la traite de la vache; de la transformation du lait en fromage; de l'abattage et du hachage de la viande;
- les différents transports de tous les ingrédients pour arriver jusque dans notre assiette;
- la réfrigération et la cuisson.

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**. Au **Luxembourg**, l'empreinte alimentaire est de **2,58 hectares** ! Si tous les habitants du monde mangeaient comme un Luxembourgeois, nous aurions besoin d'exploiter l'**équivalent d'une planète et demie pour couvrir uniquement nos besoins alimentaires** !



L'empreinte alimentaire offre à chacun la possibilité d'évaluer globalement les impacts de son alimentation. Cela permet une prise de conscience individuelle, en vue de faire ses achats en connaissance de cause.

Et vous, quel est l'impact de votre alimentation sur la planète? Faites le test sur www.changeonsdemenu.lu/calculiez-votre-empreinte-alimentaire/

**VOUS AVEZ ENVIE
DE FAIRE UN GESTE
POUR LA PLANÈTE
EN DIMINUANT
VOTRE EMPREINTE
ALIMENTAIRE ?
DÉCOUVREZ 10
GESTES SIMPLES
ET QUOTIDIENS
POUR RÉDUIRE
VOTRE EMPREINTE
ALIMENTAIRE.**



01

**Calendrier des fruits
et légumes de saison au
dos de la brochure !**

JE CONSOMME LOCAL ET DE SAISON

A l'heure actuelle, on peut s'approvisionner en aliments produits aux quatre coins du globe et trouver un large choix de fruits et légumes en toutes saisons. Il n'est donc pas surprenant de trouver dans les rayons des grands magasins des produits exotiques tels que l'avocat du Pérou, l'ananas du Bénin, le steak argentin, le vin australien, etc. L'achat d'un produit de provenance lointaine a un impact non négligeable sur l'environnement car le mode de transport, les distances parcourues et l'énergie nécessaire à son conditionnement augmentent considérablement son empreinte alimentaire.



Quelques chiffres¹:

- une bouteille de vin sud-américain représente 12 000 km ou 120 g de CO₂ de plus qu'une bouteille de vin français (ou plus de 5 kg si le vin est transporté par avion).
- 1 kg d'ananas frais nécessite ainsi 2 l de carburant pour venir, par avion, du Ghana jusqu'en Belgique. Cela représente 5 kg de CO₂ rejetés...

Il y a environ deux fois et demie plus de gaz à effet de serre dans nos aliments que derrière le pot d'échappement de notre voiture !

Le tour du monde alimentaire prend tout de suite un arrière-goût amer lorsque l'on prend conscience du gaspillage des ressources naturelles que nos habitudes occasionnent.

Toutefois, même un aliment produit localement n'a pas toujours une empreinte légère car certains fruits et légumes produits près de chez nous, mais proposés hors saison, poussent généralement dans des serres chauffées. Et une salade cultivée sous serre chauffée nécessite 100 fois plus d'énergie qu'une salade cultivée à ciel ouvert (Crioc, 2008).

D'où l'importance de considérer non seulement la provenance des aliments, mais également leur saisonnalité !

Manger des aubergines, des tomates, des fraises et des framboises en hiver, c'est agréable pour nos papilles mais ça a un tout autre goût pour :

- Notre portefeuille, car le coût des aliments qu'il faut importer est nettement plus élevé !
- L'environnement, car le transport mis en œuvre pour l'importation nécessite une dépense de carburants, donc d'importantes émissions de CO₂.
- Les producteurs locaux dont la main d'œuvre est souvent exploitée de manière excessive. Ceux-ci sont même trop souvent chassés de leurs terres dans les cas d'acaparement des terres par des multinationales. Les conditions de travail dans les bananeraies ou dans les plantations de cacao sont de plus en plus dénoncées par les ONG. Selon l'ONG Fairtrade Lëtzebuerg, 40 à 50 millions de petits producteurs et leur famille au Sud gagnent leur vie grâce à la culture du cacao, particulièrement en Afrique de l'Ouest (70 % de la production mondiale de cacao). Cinq entreprises puissantes dominent le commerce du cacao et pourtant seulement 6 % du prix de vente d'une tablette de chocolat revient aux producteurs dont la plupart vivent en dessous du seuil de pauvreté. Le travail des enfants est de plus en plus récurrent, conséquence de la paupérisation des agriculteurs.
- **L'achat de produits locaux de saison minimise l'empreinte écologique des aliments, encourage les producteurs locaux, l'économie locale, l'autonomie alimentaire ainsi qu'un partage plus juste des ressources nourricières avec le reste du monde.**
Les exportations subventionnées de l'agriculture occidentale (Europe et Etats-Unis) participent à la détresse et à la pauvreté de la paysannerie et de la culture vivrière des pays du sud. Est-il en effet normal que l'on puisse trouver des fruits

et légumes européens à Dakar trois fois moins chers que les produits locaux (cf Jean Ziegler, dans le documentaire « We feed the world »). De nombreux pays du sud (Maghreb, Afrique, Amérique du Sud) se sont également spécialisés dans la production de masse destinée à l'exportation. Comme c'est le cas à Agadir (Maroc) où l'on retrouve de vastes cultures intensives conventionnelles et biologiques destinées exclusivement au marché européen. Ces monocultures intensives à destination de l'exportation ont toujours un impact négatif sur les agriculteurs du Sud qui voient les ressources locales de terres et d'eau se raréfier au détriment des productions vivrières.

Pour toutes ces raisons, il est primordial de relocaliser la production agricole au plus près des lieux de consommation afin de combattre le déséquilibre alimentaire.

Au Luxembourg découvrez les produits du label « Made in Luxembourg » (www.made-in-luxembourg.lu) et parcourez notre carte de l'alimentation responsable pour découvrir les producteurs à deux pas de chez vous (www.changeonsdemenu.lu/carte) !

Question 1 : Le Luxembourg peut satisfaire les besoins alimentaires de l'ensemble de sa population. Vrai ou faux ?

¹ Selon l'Observatoire Bruxellois de la consommation durable

02

JE CONSOMME BIO ET ÉQUITABLE

Les modes de productions ont un impact non négligeable sur l'empreinte alimentaire de nos aliments. Choisir des produits issus de l'agriculture biologique ou du commerce équitable, c'est non seulement choisir un produit, mais c'est aussi choisir un mode de production durable.



L'agriculture biologique

L'agriculture biologique est une méthode de production agricole excluant l'usage de produits de synthèse (engrais et pesticides) et le recours aux OGM (Organismes Génétiquement Modifiés). L'agriculture biologique préserve la biodiversité, l'équilibre naturel des sols et la qualité nutritionnelle des produits.

Au Luxembourg, comme partout en Europe, les produits biologiques sont « tendance » et la demande ne cesse de croître. En 2015, on recense près de 120 exploitations agricoles biologiques au Luxembourg sur une surface de 4 200 hectares. Mais, malgré un plan national de promotion de l'agriculture biologique lancé en 2009, l'augmentation de la production ne suffit pas à satisfaire la demande croissante des consommateurs luxembourgeois. Entre 2010 et 2015¹, la production biologique est passée de 3 600 hectares à 4 200 hectares, soit une augmentation de 16,7 %. Cette augmentation est toutefois inférieure à la moyenne européenne (21 %) et bien loin derrière la France qui a vu sa superficie de terre destinée à l'agriculture biologique augmenter de 61 % en 5 ans !

Au total, seul 3,4 % des terres arables du Grand-Duché sont consacrées à l'agriculture biologique ; pas de quoi satisfaire une demande croissante.

Selon un sondage réalisé par TNS Ilres, 66 % des répondants – un échantillon représentatif de la population luxembourgeoise – achètent et consomment des produits biologiques, et 79 % des produits régionaux, montrant le fort ancrage des luxembourgeois dans la production locale. Les produits agricoles portant le label « Bio LËTZEBUERG » sont issus de l'agriculture biologique du Luxembourg. Les producteurs de cette marque collective sont membres de l'association Bio-Lëtzebuerg asbl, une association qui promeut l'agriculture biologique au Luxembourg.

Le commerce équitable

Le commerce équitable est une démarche de production et d'échange qui intègre les coûts humains, sociaux et environnementaux dans le prix des marchandises distribuées. Le commerce équitable tend à garantir des conditions de travail décentes, la transparence des échanges et le respect des droits sociaux, principalement pour les paysans du Sud. Ainsi, l'un des principes du commerce équitable est la garantie donnée aux petits producteurs de commercialiser leurs produits à des prix qui couvrent les coûts d'une production durable, tant du point de vue social qu'environnemental.

Ce type de produits est disponible dans la grande distribution et auprès des détenteurs de licence Max Havelaar. Au Luxembourg, découvrez Fairtrade Lëtzebuerg asbl, une organisation non gouvernementale qui sensibilise au commerce équitable entre les producteurs du Sud et les consommateurs au Luxembourg.

Manger mieux, c'est manger en pensant à sa santé, à l'environnement, mais également aux conditions de vie des producteurs du Nord comme du Sud. Choisir des produits biologiques et équitables c'est donc opter pour un produit qui nous veut du bien et qui préserve les biens communs que sont l'eau et la terre. C'est donc œuvrer pour davantage de justice dans le monde !

Question 2 : Il est préférable de manger un fruit issu de l'agriculture biologique, même s'il vient de loin, plutôt qu'un fruit produit localement de saison mais non biologique. Vrai ou faux ?

¹ Eurostat, 2016 : http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Organic_farming_statistics

03

JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS FRAIS

Les journées sont chargées ! Entre l'école, le travail, les loisirs, le sport, la famille, les amis, quand trouvons nous encore le temps de cuisiner ? « Par chance », les supermarchés nous proposent une gamme toujours plus vaste de produits alimentaires « prêt-à-manger », qui semblent s'adapter idéalement à la rapidité de nos rythmes de vie. De nombreux aliments sont désormais transformés : plats préparés, légumes lavés et découpés sous vide, mini portions de produits divers...



On sort du congélateur un plat tout fait, quelques minutes aux micro-ondes, et le tour est joué, c'est prêt ! Cuisiner devient dès lors un jeu d'assemblage : on ouvre un sachet d'une salade lavée, un cordon bleu industriel réchauffé à la poêle, 125 g de pâtes et une sauce tomate en boîte et il ne reste plus qu'à mâcher (*ah oui quand même !*).

Malheureusement, malgré leur attrait apparent, l'impact de ces aliments est bien plus important sur l'environnement et la santé que les produits frais.

« Les chaînes de transformation se sont allongées : les denrées produites par l'agriculture ne sont plus consommées en l'état mais sont des ingrédients transformés par les entreprises agro-alimentaires en aliments. Cet allongement des circuits se traduit par des transports sur de longues distances, la consommation d'énergie, l'utilisation d'additifs nécessaires à la production industrielle et à la conservation sur de plus longues périodes, la production de déchets d'emballages... »

(Alimentation, des choix qui pèsent sur l'environnement, Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable, 2007).

De plus, les plats préparés et autres produits industriels perdent souvent tout l'intérêt nutritionnel de leurs homologues faits maison et sont moins bons pour la santé. Dans un documentaire diffusé sur France 5, « la soupe quel potage¹ », on découvre les recettes des industriels pour pouvoir produire des soupes si peu chères, sans perdre le goût en chemin. Une soupe en brique sera souvent trop riche en eau et en sel par rapport à une soupe maison et on y retrouve bien plus que de la tomate, du potiron, du chou-fleur ou encore du brocoli. Des « poudres » contenant des arômes et d'autres additifs, comme de l'amidon ou encore du glutamate, sont couramment ajoutées aux recettes de soupes industrielles. Voilà qui explique pourquoi les soupes industrielles parviennent à avoir **tant de goût avec si peu de légumes dans leur composition !** Elles sont composées de l'amidon de maïs modifié qui fait également grimper le taux de glucides, mais aussi du sirop de glucose et du sucre pour masquer l'acidité de certains légumes, sans oublier des huiles végétales hydrogénées.

Les produits industriels contiennent de nombreuses substances chimiques, ainsi que des additifs tels que des édulcorants, conservateurs, colorants, exhausteurs de goûts, etc. Un rapport de l'INRA² a démontré que, pour tuer les bactéries, nos salades en sachet sont pour la plupart lavées dans des bains légèrement javellisés ou contenant du chlore.

Tout produit préparé coûte par ailleurs bien plus cher que son homologue fait maison, même lorsqu'il s'agit de produits dits « low-cost ». Au-delà de leurs prix exorbitants et des conséquences pour la santé, les étapes de la transformation des produits par les industries agroalimentaires sont les plus polluantes en termes d'énergie et produisent de nombreux emballages.

Au final c'est quasiment insensé : les produits industriels sont moins nutritifs, souvent plus dangereux pour la santé, néfastes pour l'environnement et pourtant plus chers !

... Et si on retournait à l'option légumes frais, bouillon et mixeur ? De meilleure qualité, meilleurs pour la santé et nécessitant moins d'énergie, les produits frais ont donc moins d'impact sur l'environnement. Manger des produits frais présente de nombreux avantages : on sait ce que l'on a dans son assiette, on encourage les producteurs locaux, sans oublier que les produits frais de saison sont moins chers !

Question 3 : Le jambon industriel est naturellement rose bonbon. Vrai ou faux ?

1 www.france5.fr/emission/la-soupe-quel-potage/diffusion-du-25-10-2015-20h40

2 Rapport de l'INRA : www.inra.fr/Entreprises-Monde-agricole/Resultats-innovation-transfert/Toutes-les-actualites/projet-europeen-SUSCLEAN

04

JE CONSOMME MOINS DE PRODUITS D'ÉLEVAGE

La Mettwurst, la Feierstengszalot, la Rieslingspaschtéit, la Grillwurst, un Big Mac, un Giant, des macaronis jambon-fromage, un sandwich au salami, etc. Il ne s'écoule pas un jour sans que l'immense majorité des Luxembourgeois ne consomment de la viande sous une forme ou une autre.



En une quarantaine d'années, la consommation mondiale de viande est passée d'une moyenne annuelle de 24 kg par personne en 1964 à environ 40 kg aujourd'hui. Des chiffres qui cachent une grande disparité entre pays industrialisés et pays en développement. Au cours de cette même période, les premiers ont vu passer cette consommation de 62 à 88 kg, les seconds de 10 à 28 kg.

... Mais le saviez-vous ?

- La viande est l'aliment qui émet le plus de gaz à effet de serre. A lui seul, l'élevage est responsable de 15 % de toutes les émissions anthropiques d'une année.
- La consommation de viande est une des causes de la déforestation. La production bovine mondiale augmente chaque année depuis 1990, mais 1 kg de viande bovine nécessite 7 kg de céréales ! Or, pour produire du soja (principale céréale donnée aux bovins consommés dans les pays développés), 2,4 millions d'hectares de forêts disparaissent chaque année, entraînant l'expropriation des petits producteurs et la paupérisation des populations locales.
- La consommation de viande contribue à la faim dans le monde. Près d'un milliard d'êtres

humains souffrent chaque jour de la faim, alors que 2/3 des terres agricoles dans le monde sont consacrées à l'élevage, principalement comme source d'aliments pour le bétail. Cette nourriture à elle seule pourrait nourrir l'ensemble de la population mondiale !

- La production de viande est une des principales sources de pollution et de gaspillage de la réserve mondiale d'eau potable. Selon la méthode Waterfootprint appliquée aux bovins, il faudrait 1 500 litres d'eau pour produire un steak moyen de bœuf !
- Devenu la norme dans nos sociétés, l'élevage intensif s'impose au détriment du bien-être animal et de l'environnement. Les pratiques agricoles qui se cachent derrière le modèle agro-alimentaire dominant considèrent davantage les animaux comme de 'simples protéines sur pattes' plutôt que des êtres vivants à part entière. Cela n'est pas sans poser de problèmes éthiques.
- La surconsommation de viande est néfaste pour la santé humaine. Les viandes rouges et transformées (charcuteries) ont été récemment classées par le Centre international de Recherche sur le Cancer (CRC) comme substances cancérigènes.

« Manger beaucoup de viande engendre une agriculture intensive car il faut produire d'importantes quantités de végétaux pour nourrir les animaux. A titre d'exemple, en France, l'essentiel de la culture céréalière sert à nourrir des animaux. Cette agriculture consomme directement ou indirectement de l'énergie fossile (pour la fabrication des engrais et pesticides et pour les machines agricoles) et engendre donc des émissions de CO₂. » (Si on mangeait moins de viande ?, Ecoconso, fiche conseil n°127, 2010).

Question 4 : On retrouve 2 à 3 fois plus de protéines dans des microalgues (spiruline, chlorella) que dans la viande. Vrai ou faux ?

A nous d'agir ! Il s'agit de trouver la bonne combinaison : adopter des régimes alimentaires composés davantage de fruits et légumes, de moins de viande et de graisses animales et surtout variés. Non seulement on multiplie ainsi les plaisirs, mais on s'assure également un apport suffisant en substances protectrices contenues dans les différents aliments.

- **Diminuons notre consommation de viande**
- **Varions les sources de protéines**
- **Consommons plus de fruits et légumes**
- **Préférons la viande locale et issue d'une agriculture respectueuse de l'environnement**

05

JE DIVERSIFIE MES REPAS

L'alimentation a subi la mondialisation au même titre que tous les autres secteurs. Vous pouvez aujourd'hui acheter le même paquet de chips partout dans le monde. Mais pourquoi une telle uniformisation ? Économie d'échelle et augmentation des bénéfices pour les entreprises de l'agro-alimentaire, uniformisation des consommations pour les consommateurs au détriment de la culture culinaire, de la santé, de la biodiversité...

Lorsque que nous observons les centaines de marques identiques d'un magasin à l'autre, nous avons naturellement tendance à croire que notre argent va à un nombre aussi grand d'entreprises différentes. Et pourtant, une poignée d'entreprises agroalimentaires dominent le marché et possèdent la plupart des marques connues. **Mais où va donc réellement notre argent ?**

En d'autres mots, hésiter entre un Snickers, un Bounty, un Twix, un Mars ou un paquet de M&Ms, c'est hésiter entre plusieurs produits de la même firme, à savoir Mars Incorporated.





Pourquoi cela pose-t-il problème ?

Le problème c'est que, dorénavant, ces quelques entreprises sont si grosses qu'elles détiennent un **pouvoir politique dangereux**. En 2015, Nestlé a réalisé 8,2 milliards d'euros de bénéfices ! Et qui dit argent, dit lobbying, dit pouvoir politique... Prenons l'exemple du cas de l'étiquetage des produits qui contiennent des organismes génétiquement modifiés aux États-Unis. Aujourd'hui, aucun consensus scientifique ne détermine clairement si oui ou non les OGM ont un effet néfaste pour la santé. En 2002, l'État de l'Oregon a lancé un projet de loi pour obliger les entreprises à indiquer les produits contenant des OGM. Un immense lobby représentant les géants de l'alimentation s'est constitué de sorte que... le projet de loi n'est jamais passé.

Autre exemple plus récent : en France, la loi de Santé 2016 devait être l'occasion d'introduire un logo à l'avant des emballages, permettant d'identifier grâce à des couleurs, les qualités nutritionnelles des aliments, de les comparer en un clin d'œil, et d'opérer des choix éclairés pour manger plus sainement. L'association Foodwatch dénonce « une mascarade », la Ministre de la Santé ayant lancé une expérimentation pour évaluer en conditions réelles quatre de ces logos nutritionnels.

Mais... « cette expérimentation est mise en œuvre par le Fonds français pour l'alimentation et la santé. Or le FFAS représente les intérêts de l'industrie agroalimentaire. »¹

On devient ce que l'on mange !

Notre santé dépend en grande partie des aliments que nous consommons. Celle-ci est donc dans les mains d'une poignée d'entreprises qui ne semble pas la considérer comme une préoccupation majeure, comme le démontre le cas du lait maternel en poudre de Nestlé. Selon une étude de l'OMS² (Organisation mondiale de la santé) et de l'UNICEF, 1,5 million d'enfants meurent chaque année dans les pays en développement à cause de l'utilisation du lait en poudre. Depuis 1981 (plus de 30 ans !), l'OMS interdit toute publicité ou promotion des substituts au lait maternel, ainsi que l'offre d'échantillons gratuits aux femmes enceintes. Pourtant, malgré cette contrainte, Nestlé continue de faire ouvertement la promotion de l'utilisation de son substitut au lait maternel dans les pays du sud, même si la mère est en mesure et désire allaiter.

- 1 www.foodwatch.org/fr/s-informer/topics/logo-nutritionnel-l-information-sur-l-etiquette/dernieres-actus/experimentation-des-logos-nutritionnels-une-mascarade-orchestree-par-les-lobbies/
- 2 www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/world_breastfeeding_week_20130730/fr/

Cette mainmise d'un petit nombre de multinationales sur l'ensemble du marché alimentaire est également un frein au développement de nouvelles entreprises. Les petits producteurs ne peuvent pas rivaliser avec ces géants de l'agro-alimentaire, tant en termes de prix, de visibilité, que d'image. Les conséquences de cette uniformisation sur la biodiversité est également alarmante. 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 1 200 variétés de fraises sur la planète !).

Difficile de ne pas se sentir impuissant face à des multinationales qui disposent d'immenses budgets et d'une forte influence politique. Mais les revenus et l'influence qui en découlent ne sont pas apparus par magie ; c'est le résultat de nos achats en supermarchés, de nos choix dans les rayons, de nos dépenses, qui ont donné autant de pouvoir à ces multinationales ! **Nous, consommateurs, avons donc tout en main pour déjouer cette tendance : diversifions nos repas et évitons les achats en supermarchés pour lutter contre l'uniformisation et l'industrialisation de notre alimentation.**

Question 5 : Vous ne pourrez jamais boire de Coca-Cola au KFC ou au Pizza Hut. Vrai ou faux ?

06

JE CONSOMME DES PRODUITS ISSUS DE LA PÊCHE DURABLE

Au cours des dernières décennies, l'exploitation intensive du monde marin a augmenté de manière brutale et tragique. L'océan a trop longtemps été perçu comme une source inépuisable d'approvisionnement alimentaire.

De nombreux spécialistes reconnaissent aujourd'hui que les ressources halieutiques ne sont pas illimitées et qu'elles se trouvent déjà dans un état de dégradation préoccupante.



Les océans, soit 71 % de la superficie terrestre, sont indispensables à la vie terrestre 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'exploitation non durables...

La pêche est désormais devenue une menace pour la biodiversité des océans. L'augmentation drastique de la consommation mondiale de poissons au cours de la dernière décennie, ainsi que le développement technologique du secteur maritime, ont entraîné une exploitation massive des ressources halieutiques. La pêche est désormais devenue une industrie intensive capable de modifier l'équilibre naturel des écosystèmes maritimes, ne laissant aucun répit à la nature qui, de surcroît, ne parvient plus à renouveler efficacement ses ressources. Le pillage industriel des fonds marins est par ailleurs une menace pour les pêcheries artisanales des communautés côtières très dépendantes de ces ressources halieutiques.

Surpêche, pêche pirate, destruction des fonds marins (chalutage de fond), rejets (bycatch), utilisation de poisons et d'explosif, pêche fantôme... Tant de pratiques responsables de la dégradation et de l'épuisement des stocks de poissons. Souvent perçue comme une solution face à la surpêche,

l'aquaculture participe également à la destruction des écosystèmes naturels et exerce une pression sur les espèces sauvages.

La pollution terrestre ou maritime des océans est une autre menace pour la biodiversité et la préservation des océans! En effet, une grande quantité des déchets et polluants produits par l'être humain est rejetée chaque année dans les océans. Engrais, pesticides utilisés dans les exploitations agricoles; déchets industriels et nucléaires; eaux usées et détritiques... tant de substances rejetées dans les cours d'eau qui finissent par atterrir dans les océans et déstabilisent l'équilibre des écosystèmes.

Chacun d'entre nous a désormais entendu parler du « septième continent », autrement nommé « grande zone d'ordures du Pacifique » qui recouvrirait l'océan sur près de 3,5 millions de km²...¹

Les activités maritimes (exploitations minières, transport, pêche) rejettent également de grandes quantités de substances toxiques dans l'océan. Sans parler de la pollution sonore qui a des conséquences sur le comportement de certaines espèces, notamment les grands mammifères marins.

–
1 Plus d'informations sur le 7^e continent sur notre-planete.info, www.notre-planete.info/actualites/actu_1471_continent_dechets_pacifique_nord.php

Et pourtant, il est possible de répondre à nos besoins tout en préservant les océans! A notre échelle de « consomm'acteurs », nous pouvons prendre les choses en main pour favoriser le passage d'une société qui consomme de manière gloutonne du poisson à une société qui consomme du poisson, tout en préservant les océans.

Immergé, donc invisible, le monde océanique est délicat à comprendre, mais **avant de manger du poisson... allons à la pêche aux informations!**

Voici une liste non exhaustive des poissons ou des fruits de mer à éviter car les méthodes de pêche et/ou d'élevage de ces poissons, mais surtout leur intensité, représentent un danger pour l'environnement.

- Le thon rouge industriel
- Les crevettes tropicales
- Le saumon d'élevage et sauvage d'Atlantique
- L'espadon
- Le requin (et raie)

Choisir, quand c'est possible, des produits labellisés qui distinguent les produits issus d'une pêche ou d'une production durable des autres.

Question 6 : L'aquaculture et les poissons d'élevage sont une alternative durable à la surpêche. Vrai ou faux ?



Le label MSC (Marine Stewardship Council) est un label privé (créé par WWF et Unilever) qui récompense les pêcheries à la gestion et aux pratiques écologiquement responsables (3 % de la pêche mondiale). Le MSC est un organisme d'accréditation international depuis 1999 (<http://fr.msc.org/>).



L'Aquaculture Stewardship Council (ASC) garantit des poissons et des fruits de mer d'aquaculture durable, dans le respect des conditions de travail et de l'environnement. C'est le pendant du label MSC-label pour la pêche.

Envie d'en savoir plus sur cette thématique? Regarder le film « Océan » de Yann Arthus-Bertrand & Michael Pitiot (www.youtube.com/user/PlanetOceanTheMovie).

07

JE GASPILLE MOINS

Le gaspillage alimentaire est le fait de jeter ou de supprimer des aliments encore comestibles. Mais qui adopterait consciemment de telles pratiques alors que près d'un milliard d'êtres humains souffrent chaque jour de la faim ? Au niveau mondial, c'est pourtant bien 1/3 de la nourriture destinée à la consommation humaine, soit 1,3 milliard de tonnes, qui atterrissent dans nos poubelles. Ce phénomène est d'autant plus dramatique que, sans gaspillage, tout le monde pourrait manger à sa faim.



Le gaspillage alimentaire survient tout au long de la chaîne alimentaire : des champs à nos poubelles, en passant par les usines de l'industrie alimentaire et la grande distribution.

En Europe et aux Etats-Unis, ce gâchis se produit toutefois majoritairement au niveau de la consommation des ménages. Le gaspillage alimentaire, « problème de riche » ? Ce phénomène est caractérisé par l'abondance alimentaire, le rejet des produits un peu moins appétissants à nos yeux, des normes sanitaires parfois excessives « obligeant » les restaurants et magasins à jeter leurs invendus, et reflète un manque cruel d'information.

Les pays en développement n'échappent pas à ce phénomène qui prend cependant une forme quelque peu différente. Les pertes et gaspillages alimentaires se produisent à différents stades de la chaîne de valeur, en fonction du contexte et du type de culture mais une grande quantité de nourriture est perdue avant même d'avoir pu être consommée. Une étude réalisée sur les pommes de terre du Kenya¹ a révélé que 95 % des pertes et des dégâts se produisent au stade de la production.

« Au Luxembourg, chaque habitant jette 123 kg d'aliments par an à la poubelle. Ce sont des déchets alimentaires évitables (tous les aliments encore comestibles) et non évitables comme les os, les coquilles d'œuf, les épluchures d'ananas, tout ce qu'on ne peut pas manger. Des 123 kg jetés annuellement, 56 kg sont des déchets d'aliments encore comestibles. Autrement formulé, nous jetons chacun 338 grammes d'aliments encore mangeables chaque jour au Luxembourg. C'est beaucoup. » assure Stéphanie Goergen, chargée d'études auprès de l'Administration de l'Environnement, en s'appuyant sur la première étude au Luxembourg sur le gaspillage alimentaire publiée en octobre 2016.

Au total ce sont 31 000 tonnes de déchets alimentaires jetés à la poubelle qui sont encore comestibles. Les ménages sont responsables du gaspillage de 51 % de ces aliments jetés. 14 % proviennent de la gastronomie, 14 % du commerce et 19 % de la restauration collective.

Un quart des pertes des produits alimentaires du monde actuel serait suffisant pour nourrir l'ensemble des personnes qui souffrent de la faim dans le monde. Et nombreux sont ceux qui n'ont pas accès à suffisamment de nourriture pour vivre décemment. La faim dans le monde est donc une réalité, mais pas une fatalité, car la production mondiale peut satisfaire les besoins de tous les habitants de la planète ! Mettre fin au gaspillage colossal des ressources serait déjà une bonne solution au problème.

L'enjeu réside donc dans l'équilibre, le partage et le non gaspillage des ressources. Gaspiller, surtout de la nourriture, n'est ni rentable, ni écologique, ni acceptable d'un point de vue éthique.

Des solutions locales !

La clef du changement des comportements en matière de gaspillage alimentaire réside donc dans une évolution des mentalités, en particulier des consommateurs. Alors ne perdons pas une miette : achetons mieux, conservons mieux, cuisinons les restes, compostons nos déchets. Nous pouvons agir à notre échelle pour faire face à ce gaspillage alimentaire mondial !

Question 7: La quantité d'eau perdue chaque année à cause du gaspillage alimentaire est 10 fois plus élevée que le débit annuel du Nil. Vrai ou faux ?

Pour plus d'informations sur cette thématique, visionnez «WASTE»/ «LE GASPILLAGE», un court-métrage sur les liens entre le gâchis alimentaire et le gaspillage de ressources. Le documentaire est une production de SCHNITTS-TELLE THURN GbR avec le soutien de WWF Allemagne (www.youtube.com/watch?v=r38-avOWeEE).

¹ Schuster, Monica and Torero, Máximo. 2016. Vers un système alimentaire durable: Réduction des pertes et des gaspillages alimentaires. In 2016 Global Food Policy Report. Chapter 3. Pp. 22-31. Washington, D.C.: International Food Policy Research Institute (IFPRI). <http://ebrary.ifpri.org/cdm/ref/collection/p15738coll2/id/130685>

08

JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS PAS OU PEU EMBALLÉS

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 ! Notre vie quotidienne est remplie de supports devenus déchets sans avoir été utilisés, ou dont on pourrait facilement se passer, tels les sacs et emballages dans les magasins. Bref, notre société produit d'innombrables biens inutiles qui remplissent nos poubelles !



La société de consommation dans laquelle nous vivons n'a plus de respect pour l'environnement.

Verre, papier, aluminium, plastique : au total la production mondiale de déchets représente 3,4 à 4 milliards de tonnes par ans selon les estimations. Leur fabrication entraîne la consommation d'une quantité énorme de matières premières et d'énergie, pour une durée d'utilisation souvent très réduite. Une fois séparés du produit qu'ils protègent, les emballages jetables deviennent des déchets que la collectivité doit prendre en charge. Ces déchets forment même ce que l'on appelle communément le « Septième continent », un amas de déchets équivalent à sept fois l'Allemagne. Au-delà de ses fonctions de conservation et d'information, l'emballage est devenu un outil de marketing: forme, matière, couleur et textes sont étudiés pour accrocher et convaincre l'acheteur potentiel en quelques secondes.

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 ! Ces déchets sont-ils toujours utiles ? Remplacer une pelure d'orange par un emballage plastique, cela a-t-il un sens ?

C'est pourtant bien ce que proposent de nos jours certains supermarchés qui enlèvent la peau du fruit pour l'emballer, produisant ainsi un déchet plastique, simplement pour éviter aux consommateurs de ne pas perdre 5,2 secondes à enlever la peau qui protège naturellement le fruit...! Cette photo publiée sur Twitter par la cliente d'une épicerie « Whole Foods » en Californie a été dénoncée par de nombreux organismes environnementaux.

En France, l'utilisation des sacs en plastique à usage unique est officiellement interdite depuis le 1^{er} juillet 2016. Au Luxembourg, la transposition de la directive européenne 2015/720 qui fixe des objectifs visant à réduire le niveau de consommation des sacs en plastique légers à usage unique se fera selon une approche plus modérée. Le gouvernement a décidé de limiter l'utilisation des sacs en plastiques légers à 90 par personnes au 1^{er} décembre 2019 et 40 au 31 décembre 2025. A noter également que les sachets en plastique très légers comme ceux prévus pour emballer les fruits et légumes ne sont pas concernés par ce projet de loi. La fin des sacs en plastique au Luxembourg ce n'est donc pas pour demain...

En tant que consommateurs responsables, nous pouvons agir pour faire face à cette pléthore d'emballages en privilégiant les produits pas ou peu emballés pour réduire nos déchets ménagers. Nous pouvons aussi décliner l'offre des commerçants qui placent notre achat dans un sachet plastique et glisser directement l'objet dans notre sac à mains ou notre sac réutilisable.

Adoptons la pratique des 4 R : réutiliser, recycler, réduire, refuser !



L'astuce près de chez vous : OUNI, la première épicerie sans emballages a ouvert ses portes fin 2016, rue Glesener, dans le quartier de la gare (Luxembourg-ville). OUNI propose des produits alimentaires bio, locaux et équitables, ainsi que des produits ménagers écologiques en vrac ou dans des bocaux ou bouteilles consignés. Les clients peuvent utiliser leurs propres contenants, et ainsi éviter les déchets d'emballages, et acheter la quantité qu'ils souhaitent, ce qui leur permet de limiter le gaspillage alimentaire et de réaliser des économies. Plus d'informations : www.ouni.lu

Questions 8: En recyclant les bouchons en plastique on peut offrir un chien d'assistance à une personne à mobilité réduite. Vrai ou faux ?
Question subsidiaire : Avez-vous déjà entendu parler du earthship ou äerdschëff ?

... Faites une petite recherche et... proposez le projet à vos amis, votre quartier ou votre lycée ; une grande aventure s'ouvre à vous !

Pour plus d'informations sur cette thématique découvrez « The clean Bin Project », un documentaire sur l'histoire d'un couple qui décide de vivre une année sans produire de déchets. Quand la lutte contre les déchets devient un jeu (www.youtube.com/watch?v=t-Filb-VhAGE). Cette histoire va vous inspirer à réduire vos déchets alimentaires.

09

JE DÉCRYPTE LES ÉTIQUETTES...

Savoir ce que l'on met dans son assiette, ce n'est pas toujours facile ! Comment choisir le bon produit face au vaste choix proposé dans les supermarchés ? Le prix, la qualité, nos habitudes, nos goûts comptent beaucoup dans nos choix mais la publicité, le packaging, la marque, le marketing ont aussi leur influence (même si on n'en est pas toujours conscients !). Pour ne pas se laisser tromper par les emballages, rien de tel qu'un coup d'œil averti sur les étiquettes.



Quelques trucs et astuces :

- **Regarder l'origine :** aucune disposition nationale ou européenne n'impose l'apposition d'un marquage d'origine sur les produits importés ou commercialisés dans l'UE, excepté pour certains produits agricoles ou alimentaires. Mais l'origine des aliments est un élément d'information qui préoccupe de plus en plus de consommateurs. Une prise de conscience qui s'est effectuée suite à certaines crises alimentaires et à une volonté de consommer local. Jusqu'à aujourd'hui, seule l'origine de la viande de bœuf était obligatoire, mais cette obligation s'étend à présent aux autres viandes comme le porc, le mouton ou la volaille. Il faut toutefois noter que cette obligation disparaît dès que sont ajoutés des épices, des aromates, de l'œuf ou même du sel ! C'est le cas par exemple de la viande hachée...
- **Regarder la liste des ingrédients** qui comprend l'ensemble des ingrédients contenus, en commençant par le plus abondant jusqu'au moins abondant, avec les pourcentages. Elle permet donc de se faire rapidement une idée de la qualité du produit : attention, plus la liste des ingrédients est courte, plus la composition du produit est simple, et, en la matière, la simplicité du produit est un gage de qualité car plus la liste est longue, plus on trouvera des additifs alimentaires dont certains sont associés à des problèmes de santé...

- **Les additifs alimentaires** sont des substances ajoutées intentionnellement aux aliments pour certaines fonctions technologiques spécifiques : colorants (E100 à E199), conservateurs (E200 à E290), antioxydants (E300), exhausteurs de goût (E600) et agents de textures (E400). Les additifs doivent figurer sur l'emballage et sont soumis à évaluation de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Certains additifs alimentaires sont toutefois répertoriés comme « dangereux ».¹
- Les produits alimentaires préemballés comportent obligatoirement une mention indiquant une **date limite de consommation (DLC)** ou une **date de durabilité minimale (DDM)**. Mais attention à ne pas confondre les deux !
 - **DLC :** à consommer jusqu'au... Au-delà de la date limite, le produit ne peut être consommé car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.
 - **DDM :** à consommer de préférence avant le... Au-delà de la date limite, le produit ne présente a priori pas de danger pour la santé. Il est encore consommable, mais certaines de ses qualités (valeur nutritionnelle, odeur) peuvent être altérées.

Soyez attentif, car les techniques de manipulation utilisées par l'industrie agroalimentaire pour « berner » les consommateurs sont multiples. Ces entreprises partent du principe

que tout le monde croit ce qui est écrit sur l'emballage et n'hésitent pas à l'embellir pour cacher la réalité. Prenons la bonne vieille classique pâte à tartiner aux noisettes (dont on n'a plus besoin de citer le nom). En lisant la liste des ingrédients, on constate que la noisette est loin derrière le sucre et l'huile végétale. En réalité, cette pâte est composée à 55 % de sucre, à 23 % d'huile de palme, 14 % de noisettes et 8 % de cacao et autres... On s'attend à autre chose pour un produit qui ne cesse de vanter les mérites de ses noisettes, de son bon lait et de son bon chocolat ! Il aurait été beaucoup plus honnête d'appeler ce produit « Pâtes à tartiner au sucre et à l'huile » mais il faut bien l'avouer, cela aurait été moins vendeur...

Qu'attendons-nous pour aller à la chasse aux tentatives de manipulations des grandes marques en décryptant les étiquettes ? Ce geste devient dorénavant un acte militant.

Question 9 : Si j'achète cette boîte d'œufs « Les Beaux œufs, Paroles d'éleveurs ! » au look plutôt sympathique, j'achète des œufs de poules élevées en plein air dans de bonnes conditions par un gentil producteur ? Vrai ou faux ?



Photo : © www.communication-agroalimentaire.com

¹ www.danger-sante.org/additifs-alimentaires-nourriture/

10

JE CONSOMME AVEC SOBRIÉTÉ

Les inégalités se creusent à travers le monde entre, d'une part les pays en développement qui peinent à assurer la sécurité alimentaire de leur population, et d'autre part, les pays développés pour lesquels la nourriture ne pose généralement pas de problème, si ce n'est des problèmes sanitaires (obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.) liés à la surconsommation ou à la malnutrition, combinées à des modes de vie sédentaires.



Chez nous, manger n'a effectivement jamais été aussi facile. Vous êtes-vous déjà posé la question : combien de temps il vous faudrait pour faire votre burger maison de A à Z ? Un américain a tenté l'expérience en faisant pousser son blé, ses légumes, élever son poulet. Résultat : il lui a fallu pas moins de 6 mois pour un coût de 1 500 dollars. « *A ce prix-là j'espère au moins qu'il avait vraiment faim (...) pendant ce temps-là il a pu mourir de faim* ». On peut bien avouer que c'est quand même bien plus simple d'aller au drive-in du McDonald pour déguster un Big Mac. On aurait quand même tort de s'en priver ! Mais on pourrait se poser la question de savoir si on mange parce qu'on a faim ou parce que la nourriture est disponible tout le temps et n'importe où ?

Une chose est sûre, on mange trop ! On observe partout dans le monde (mais particulièrement en Occident) l'explosion de l'obésité, des maladies cardio-vasculaires, des cancers, du diabète de type 2... Manger moins devient dès lors une nécessité !

Mais notre surconsommation ne met pas seulement en péril notre santé, mais aussi celle de la planète toute entière. L'agriculture intensive a permis, au cours du XX^e siècle, d'augmenter très fortement les rendements et de diminuer corrélativement les coûts de production. Pour augmenter leurs rendements, ces dernières décennies, l'agroalimentaire a utilisé plusieurs techniques peu reluisantes : 9 fois plus de pesticides sont déversés aujourd'hui par rapport à 1960 ; les OGM sont cultivés sur 10 % des surfaces agricoles mondiales ; 95 % des porcs et 83 % des volailles sont élevés de manière industrielle.

Manger bien devient-il un luxe ? Sommes-nous en train de sacrifier la planète pour remplir nos assiettes ?

La contribution directe de l'agriculture industrielle au réchauffement climatique, à la perte de la biodiversité, à la dégradation des écosystèmes ainsi qu'à l'épuisement des sols, démontre qu'il est impératif de changer notre modèle de production et de consommation alimentaire.

Pourquoi n'essayons nous pas plutôt d'acheter autrement ? Une solution pour plus de justice sociale et environnementale est certainement de consommer moins mais mieux !

Revenons sur quelques gestes essentiels :

- Les produits issus de l'agriculture biologique sont en règle générale plus chers. C'est toutefois à nuancer car des études montrent que les ménages qui se fournissent dans des magasins bio spécialisés ou directement chez le producteur consacrent moins d'argent en moyenne pour l'alimentation car ils achètent plus aisément en fonction de leurs besoins réels. Par ailleurs, acheter des produits locaux et de saison directement chez le producteur permet de faire des économies financière (nombre réduit d'intermédiaires) et énergétique (transport). Acheter des produits locaux, de saison et bio directement chez le producteur, c'est donc faire des économies tout en se rapprochant davantage de ses besoins réels.
- La surconsommation de viande est néfaste pour la santé humaine. Les viandes rouges et transformées (charcuteries) ont, comme on l'a vu plus haut, été classées comme substances cancérigènes. Il est vrai que la

viande biologique est généralement plus chère qu'une viande industrielle. Alors pourquoi ne pas en manger moins mais de meilleure qualité en allant directement chez le producteur ?

- L'exploitation intensive de nos océans met en péril l'écosystème marin indispensable à la vie sur terre et au maintien de la biodiversité et du climat. La solution ? Manger moins de poissons et des poissons issus de la pêche durable.
- 1/3 de la nourriture destinée à la consommation humaine, soit 1,3 milliard de tonnes, atterrissent dans nos poubelles. Si nous jetons chaque jour des aliments dans nos poubelles c'est que nous devons en acheter trop ? Une solution pour faire des économies, lutter contre le gaspillage alimentaire et la faim dans le monde, serait d'acheter moins mais de consommer mieux, sans déchets !

Qu'attendons-nous pour consommer avec sobriété selon le principe de « Consommer moins mais de meilleurs qualité » ? A nous de jouer pour essayer de mettre en pratique ce principe de vie qui peut nous aider à tendre vers une « sobriété heureuse »¹, la capacité à se contenter de peu mais à en profiter pleinement.

Question 10 : C'est dans les pays pauvres qu'on consacre la plus grande part de ses revenus à son alimentation. Vrai ou faux ?

¹ Terme emprunté à Pierre Rabhi.

ET TOI

DANS TOUT ÇA ?

Tous nos choix de consommation ont un impact sur l'environnement, la société et la faim dans le monde. Mais nous avons en main une arme redoutable : celle de pouvoir changer les choses par de nouveaux modes de consommation. Ce pouvoir d'action incite les fabricants, les distributeurs, les détaillants et les politiques à être à l'écoute de nos attentes. 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.



A 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 ! Et contribuer ainsi, pourquoi pas, à un système alimentaire durable ?

La FAO (l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) définit comme système alimentaire durable « *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 nuance 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 prenne en compte la liberté de choix, mais aussi les pratiques culturelles et identitaires et qui permette à chacun de se nourrir avec plaisir, tout en respectant sa responsabilité sociale et environnementale.

Les supermarchés nous ont habitués à pouvoir acheter tous les produits toute l'année, peu importe que les fraises en décembre traversent deux océans avant d'atterrir enduites de crème fraîche sur notre table de Noël, ou que les thons rouges disparaissent à force de surpêches. Crise oblige, nous devons tous faire attention à notre portefeuille et favoriser l'achat de produits bon marché. Et pourtant, cela ne nous empêche pas d'adopter une alimentation responsable.

La combinaison finale sera fonction des choix individuels et de l'importance donnée par chacun aux critères environnementaux et/ou éthiques et/ou de santé.

Cela ne prend pas nécessairement plus de temps, cela ne coûte pas forcément plus cher, mais cela procure beaucoup de plaisir et de satisfaction, que de consommer en conscience et non plus en suivant aveuglément les prescriptions de la manipulation publicitaire.



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

**ET TOI, TU ES PRÊT À
QUOI ? PAR QUEL GESTE
VAS-TU COMMENCER ?**

.....

.....

.....

Partage ton expérience sur facebook/changeonsdemenu ou par email info-luxembourg@sosfaim.org accompagné d'une belle illustration.

RÉPONSES AU QUIZZ

Réponse 1 : Vrai

(voir question p. 9)

D'un point de vue technique, le Luxembourg a tout ce qu'il faut pour y arriver : avec 25 ares de surface agricole par habitant, la situation est excellente comparée à la moyenne mondiale qui se situe à 19 ares par personne !

Source : Eine nachhaltige Zukunft für die Luxemburger Landwirtschaft. Jean Stoll in 'de lëtzebuerger Züchter', Nr.2/200

Réponse 2 : Faux

(voir question p. 11)

1 kg de fraises de la région, acheté en saison nécessite 0,2 litre de pétrole. S'il est produit outre-mer et qu'il est transporté par avion pour être vendu en hiver, il lui faudra en moyenne 4,9 litres de pétrole, soit 25 fois plus !

Conseil : pour les aliments que l'on produit chez nous, favoriser les produits locaux et de saison (issus de l'agriculture biologique si l'offre existe) ; pour ceux qu'on ne produit pas chez nous comme les oranges, les bananes, les kiwis, etc., privilégier des produits biologiques et équitables.

Réponse 3 : Faux

(voir question p. 13)

Pour obtenir un jambon plus gros, donc plus rentable, les industriels injectent un mélange d'eau et d'additifs. Comme le fameux E250 (le nitrite de sodium) ajouté sur le jambon pour qu'il reste rose bonbon, alors que le jambon « naturel » vire au gris après quelques jours. Cet additif serait la cause de nombreux cancers colorectaux, révélé en septembre 2016 par l'émission Cash Investigation diffusé sur la chaîne de TV française France 2.

Réponse 4 : Vrai

(voir question p. 15)

Les protéines sont contenues dans la viande (en moyenne 20 g de protéines pour 100 g de viande), mais elles sont aussi présentes dans de nombreux autres produits et parfois en plus grande quantité !

Dans les autres produits d'origine animale (grammes de protéines donnés pour une portion de 100 g)

13 g	œufs
16 g	poisson
25 g	en moyenne, soit plus que la viande: produits laitiers (yaourts, fromage...)

Dans les produits d'origine végétale (grammes de protéines donnés pour une portion de 100 g)

10 g	en moyenne, mais les protéines baissent avec la cuisson : céréales (riz, blé, pâtes...)
10 g	légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...)

11,5 g	tofu
17 g	fruits oléagineux (noix, amande, lin, noisette...)

Micros algues (spiruline, chlorelle) : 50 à 70 g ! Soit 2 à 3 fois plus que la viande ! C'est l'aliment qui contient le plus fort taux de protéines.

Réponse 5 : Vrai

(voir question p. 17)

KFC et Pizza Hut appartiennent à Yum Brands, une filiale du groupe Pepsi. Grâce au graphique de la page 17 on peut mieux comprendre les liens entre les différentes marques et les entreprises agro-alimentaires, ainsi que leur influence sur l'ensemble du système alimentaire.

Réponse 6 : Faux

(voir question p. 19)

Les conséquences de l'aquaculture sur l'environnement ne sont pas anodines pour diverses raisons : les poissons d'élevage peuvent transférer des maladies ou des parasites aux poissons sauvages, et ainsi provoquer la disparition de ces populations qui n'en sont pas protégées.

Certains de ces poissons sont transgéniques ou exotiques par rapport à la région dans laquelle ils sont élevés. Il n'est malheureusement pas impossible que certains individus s'échappent de leur enclos, notamment lors de tempêtes qui détruisent les cages. Ces poissons invasifs peuvent ainsi rentrer en compétition avec les espèces locales et entraîner leur disparition. Certains de ces poissons sont carnivores, comme le saumon sauvage d'Atlantique, espèce protégée. La production de ce poisson entraîne donc l'augmentation de la pêche d'autres poissons sauvages pour nourrir ceux-ci.

Enfin, la présence de grandes quantités de poissons dans un même endroit engendre une augmentation de la matière organique dans le milieu (excréments, etc.) ce qui modifie la biodiversité végétale autours de ces exploitations aquacoles.

Réponse 7 : Vrai

(voir question p. 21)

A chaque fois qu'on jette un produit alimentaire à la poubelle on ne gaspille pas seulement de la nourriture mais on gaspille également une grande quantité de ressources nécessaires à la production de cette nourriture tel que l'eau, la surface agricole, l'énergie, le travail et l'investissement. Dans ce sens, jeter une pomme correspond à gaspiller la quantité d'eau potable pour 7 chasses d'eau et un seul burger 2 400 litres d'eau soit l'équivalent de 16 baignoires. Or l'eau potable est une denrée rare est très précieuse dans les pays où les gens n'ont pas de quoi manger à leur faim !

Réponse 8 : Vrai

(voir question p. 23)

Au Luxembourg, vous pouvez collecter les bouchons en plastique qui seront recyclés et grâce au soutien financier de Valorlux, un don sera remis à l'Amicale vun der Schoul fir Assistenzhonn ASA asbl qui éduque des chiens d'assistance remis gratuitement à des personnes à mobilité réduite. Une belle aventure humaine et écologique !

Plus d'informations :
www.assistenzhonn.com

Réponse 9 : Faux

(voir question p. 25)

Lorsque l'on prête attention au rayon œuf d'un supermarché on pourrait se croire dans un joyeux poulailler ! « Œufs de poules élevées en plein air », « œufs de poules élevées au sol », « œufs issus de l'agriculture biologique », « œuf de ferme ». A toi de faire ton choix cocotte ! Si on regarde le look sympa de la boîte on peut croire que ces poules sont élevées par un gentil producteur en pleine air. Mais si on retourne la boîte, écrit en plus petit, en moins attrayant, on peut lire « Œufs de catégorie A de poules élevées en cage », ce qui change tout de suite la perception du produit !

Envie de conseils pour choisir ses œufs ? www.ciwf.fr/alimentation/quels-oeufs-choisir/

Réponse 10 : Vrai

(voir question p. 27)

Des études ont montré que plus on est riche, moins on consacre de budget à son alimentation : 6 % aux Etats-Unis contre plus de 50 % dans les pays en développement. Ces chiffres montrent que plus une société s'enrichit, plus elle aspire à consommer des biens non alimentaires, mais pour autant, le bonheur n'est pas davantage au rendez-vous dans les sociétés fortement développées que dans les sociétés en développement !

Alors, quel est ton résultat ?

Partage ton résultat avec tes amis !

Ce dossier a été réalisé en complément d'information de l'exposition des « 10 gestes simples et quotidiens pour réduire son empreinte alimentaire » par SOS Faim dans le cadre de sa campagne *Changeons de menu !*



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

CALENDRIER SAISONNIER

FRUITS DE SAISON :	Janv	Févr	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricots												
Cassis												
Cerises												
Coings												
Fraises												
Framboises												
Groseilles												
Kiwis												
Mandarines												
Melons												
Mirabelles												
Mûres												
Myrtilles												
Nectarines												
Oranges												
Pêches												
Poires												
Pommes												
Prunes												
Pruneaux												
Raisins												
Rhubarbes												
Tomates												

LÉGUMES DE SAISON :	Janv	Févr	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Artichauts												
Asperges												
Aubergines												
Betteraves												
Brocolis												
Carottes												
Céleris												
Choux												
Choux-fleurs												
Choux de Bruxelles												
Concombre												
Côtes de Blettes												
Courges												
Courgettes												
Endives												
Epinards												
Fenouils												
Haricots												
Laitues												
Maïs												
Navets												
Oignons												
Poireaux												
Petits pois												
Poivrons												
Pommes de Terre												
Radis												
Salades												
Tomates												



= périodes de récolte et de consommation

S'informer, savoir, c'est être libre de choisir.

Source: www.cemadurpb.org