Ce que l’on mange impacte fortement notre planète,
et ce que l’on met dans notre assiette
joue également un rôle important.

Mais alors, quel rapport entre une côte de bœuf
et du gaz à effet de serre ? Quels aliments privilégier ?

C’est ce que nous allons découvrir avec ce quizz,
préparé par les équipes de Cap 2030
et par Ninon Gouronnec, Chargée de projets Cuisine
Durable à la Fondation GoodPlanet.

20 questions se succèdent,
alternées de quelques pauses “vocabulaire”
pour expliquer quelques mots ou notions.

Prêts ? C’est parti !

bienvenue au

CONF-QUIZZ

KIFFER SON ASSIETTE POUR RESPECTER LA PLANÈTE

organisé par

CAP 2030

Commençons par le commencement.
Avant de passer à table, notre nourriture doit être produite, fabriquée.
La production d'une tarte aux pommes, comme tout aliment, nécessite de mobiliser un nombre important de ressources.

En premier, lors de l'étape de production des aliments, cela nécessite une graine évidement, mais aussi des terres fertiles, de l'eau, du soleil pour faire pousser les fruits et les céréales du blé pour faire de la farine, puis de l'énergie humaine et industrielle pour cultiver et transformer ces fruits et céréales en farine et compote, du carburant, du carton pour l'emballer, la transporter et la distribuer, puis enfin dernière étape la consommation, où nous aurons aussi besoin d'électricité et d'énergie pour la réchauffer par exemple avant de la déguster.

La majeure partie de ces ressources, comme l'eau douce, les terres fertiles ou le pétrole, sont des ressources non renouvelables.

Ces ressources sont mobilisées et utilisées à chaque étape : l'ensemble de ces étapes regroupe le cycle agro-alimentaire d'un produit.

Avant d'arriver dans notre assiette, cette tarte aux pommes est passée par toutes ces étapes successives. Ces différentes étapes émettent plus ou moins de gaz à effet de serre, des gaz différents, et sont plus ou moins polluantes.

quelle solution ?

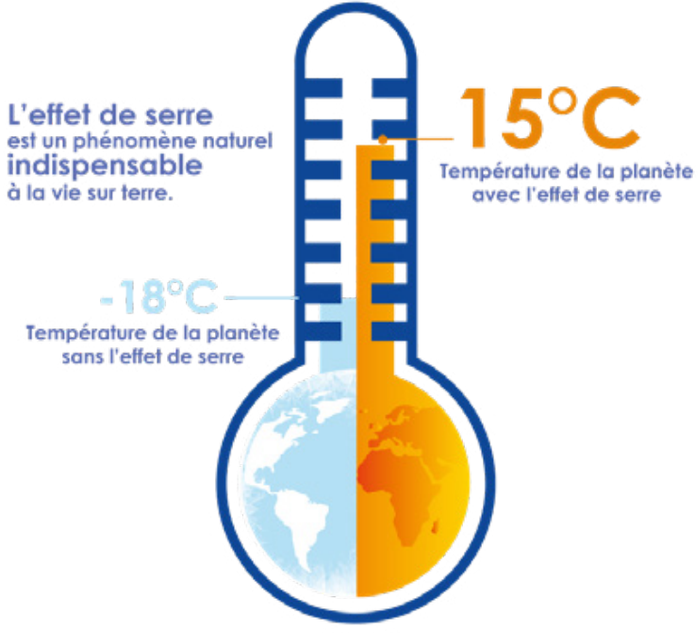
De notre côté, c'est surtout l'étape de la consommation sur laquelle nous avons le plus de prise : à cette étape, c'est l'utilisation d'énergie, de temps, d'argent que nous mobilisons.
Nous avons donc individuellement tous un rôle à jouer, en utilisant ces ressources à bon escient !

on (re)pose les bases

... avant de continuer

Les Gaz à effets de serre (GES)

Les gaz à effet de serre agissent comme une vitre :
ils laissent passer les rayons,
mais n'en laissent repartir qu'une partie vers l'espace.
Ils piègent ainsi la chaleur du soleil
et réchauffent la surface terrestre.



CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE
POUR RESPECTER
LA PLANETE

Pour parler de ces gaz, il faut d'abord évoquer l'effet de serre.

L'effet de serre est un phénomène naturel, qui nous permet d'avoir une température optimale. Le Soleil envoie son énergie sur Terre sous forme de rayons, et les gaz à effet de serre présents dans l'atmosphère agissent alors comme une vitre : ils laissent passer les rayons, mais n'en laissent repartir qu'une partie vers l'espace.
Ils piègent ainsi la chaleur du soleil et réchauffent la surface terrestre.
On compare cet effet à celui d'une serre, par exemple comme une serre retiendrait la chaleur pour la culture de tomate :
d'où son nom "effet de serre".

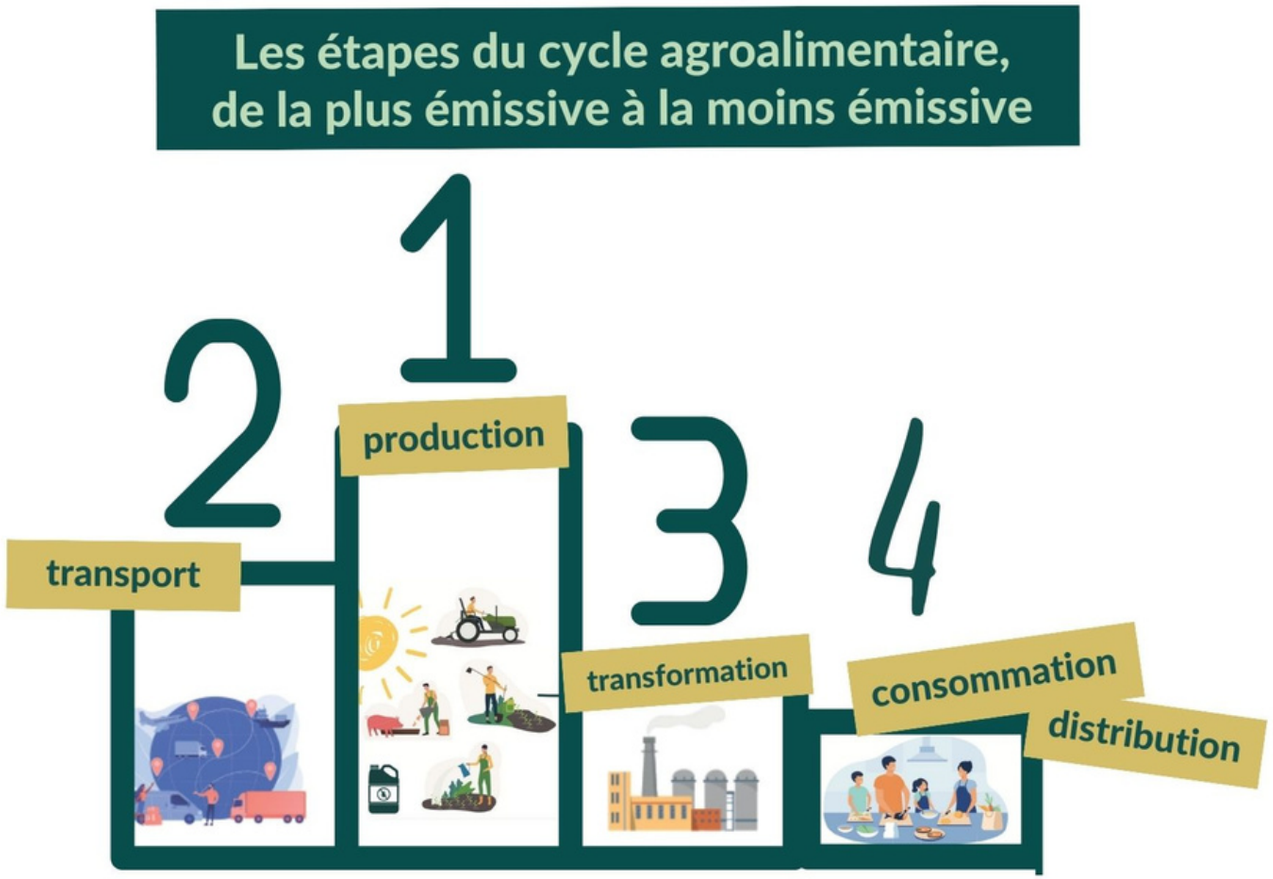
Ces gaz (GES) ont pour petit nom : dioxyde de carbone, protoxyde d'azote, méthane, hydrofluorocarbures... et ont tous des effets différents.

Cependant, avec les différentes activités de l'homme,
la quantité de ces gaz à effet de serre s'est multipliée.
Ces gaz restent piégés en trop grosse quantité à la surface ;
et participent à l'augmentation de la température sur Terre.

C'est en partie à cause de ça que la température de la Terre se réchauffe aujourd'hui, entraînant d'autres conséquences importantes.

sources

"Les gaz à effet de serre à l'origine du changement climatique", article du Parlement Européen, 23/03/2023
"Gaz à effet de serre : CO2 ou méthane, quel est le pire ," article de Futura-sciences, 5/11/2022



On sait que produire notre alimentation émet beaucoup de GES, mais quelle étape en émet le plus ?

C'est la production (regroupant agriculture et élevage) qui émet le plus de gaz à effet de serre (108,8Mt eq.CO2), puis le transport (de marchandises 22,1t eq.CO2 et transport des ménages 8,3t eq.CO2), la transformation par l'industrie agro-alimentaire (9,1t eq.CO2), puis la distribution (7,7t eq.CO2) et la consommation (7,3t eq.CO2).

Si l'agriculture émet autant de gaz à effet de serre, c'est en grande partie à cause de l'élevage (bétail, aquaculture, pâturages, production fourragères). Celui-ci concentre 53% des émissions liées à la production de nourriture.

Pour que bœuf, cochon et poulet terminent dans notre assiette, on mobilise des terres fertiles, de l'eau potable et on cultive des végétaux pour les nourrir. De plus, les ruminants rejettent du méthane, un gaz très polluant. En effet, les ruminants ont une digestion pas terrible, et quelque peu problématique. En fermentant dans leur intestin, leur alimentation génère notamment un gaz puissant, mais aussi très polluant appelé méthane. Celui-ci fait partie des principaux gaz à effet de serre.

Libérés dans l'atmosphère, ces gaz participent à l'aggravation de l'effet de serre, et au dérèglement climatique.

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE POUR RESPECTER LA PLANÈTE

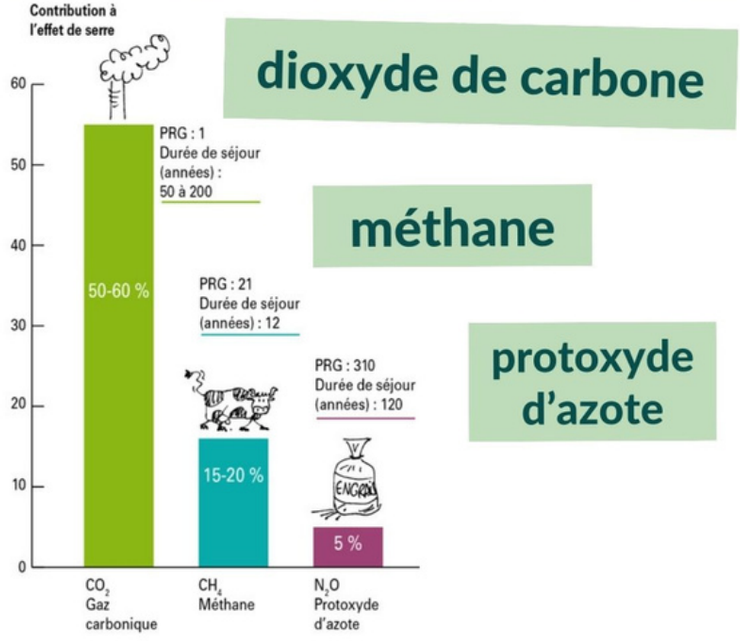
sources

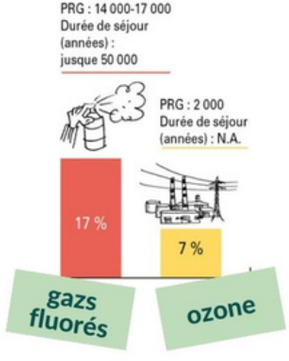
"Quel est le bilan carbone du secteur agro-alimentaire en 2023", article de Climate Selectra, 4/10/2023
"Les impacts environnementaux liés à la production de nourriture", Observatoire de la prévention, 7/09/2021

quelle solution ?

Réfléchir à nos émissions de gaz à effet de serre, et prêter attention aux gaz les plus polluants est une façon de minimiser les dégâts. Par exemple, réduire la consommation d'aliments issus de l'élevage (bovin) permettrait donc une réduction significative du méthane, et donc une baisse des niveaux de gaz à effet de serre.

Quels sont les différents gaz à effet de serre émis par la production alimentaire ?





Dioxyde de carbone, méthane et protoxyde d'azote sont les trois principaux gaz à effet de serre émis par la production de notre alimentation.

Ces gaz proviennent de différentes sources :
Le gaz carbonique (ou dioxyde de carbone), provient de la combustion de pétrole et de charbon, mais aussi de la déforestation et des gaz d'échappement (tracteurs, machines agricoles, voitures et avions).

Le méthane lui, est principalement émis par les ruminants, mais aussi des décharges, les rizières, et les marais.

Enfin le protoxyde d'azote provient des engrais et des processus de combustion.

Leurs pouvoirs réchauffant globaux ne sont pas les mêmes.
Par exemple, contrairement au CO2, le méthane ne reste que quelques dizaines d'années dans l'atmosphère, mais il est 30 fois plus puissant.

quelle solution ?

Réduire les aliments issus de l'élevage (notamment bovin) permettrait une réduction significative du méthane, une baisse des niveaux de GES, et l'une des façons de ralentir le réchauffement climatique.

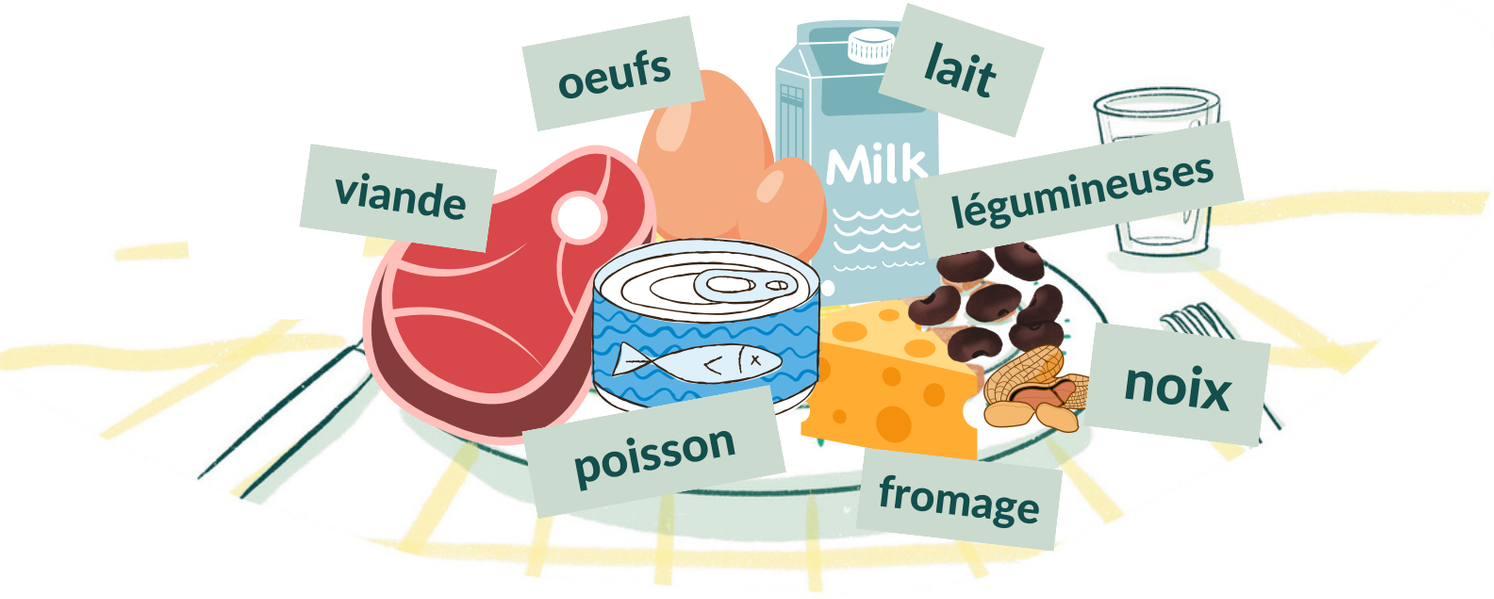
CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE POUR RESPECTER LA PLANÈTE

sources

"Les gaz à effet de serre", Les cahiers du Développement Durable

Dans quels aliments trouve-t-on le plus de protéines ?

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE
POUR RESPECTER
LA PLANÈTE



On va maintenant s'intéresser à notre assiette.
Pour nous donner l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre corps, une assiette équilibrée doit inclure des fibres et vitamines (apportés par les fruits et légumes frais), des féculents et céréales, et des protéines..
On trouve des protéines en grande quantité dans les produits animaux (viande, poisson, œufs) ou issus de l'élevage (fromage, lait, yaourt).
On appelle ces protéines des protéines animales.

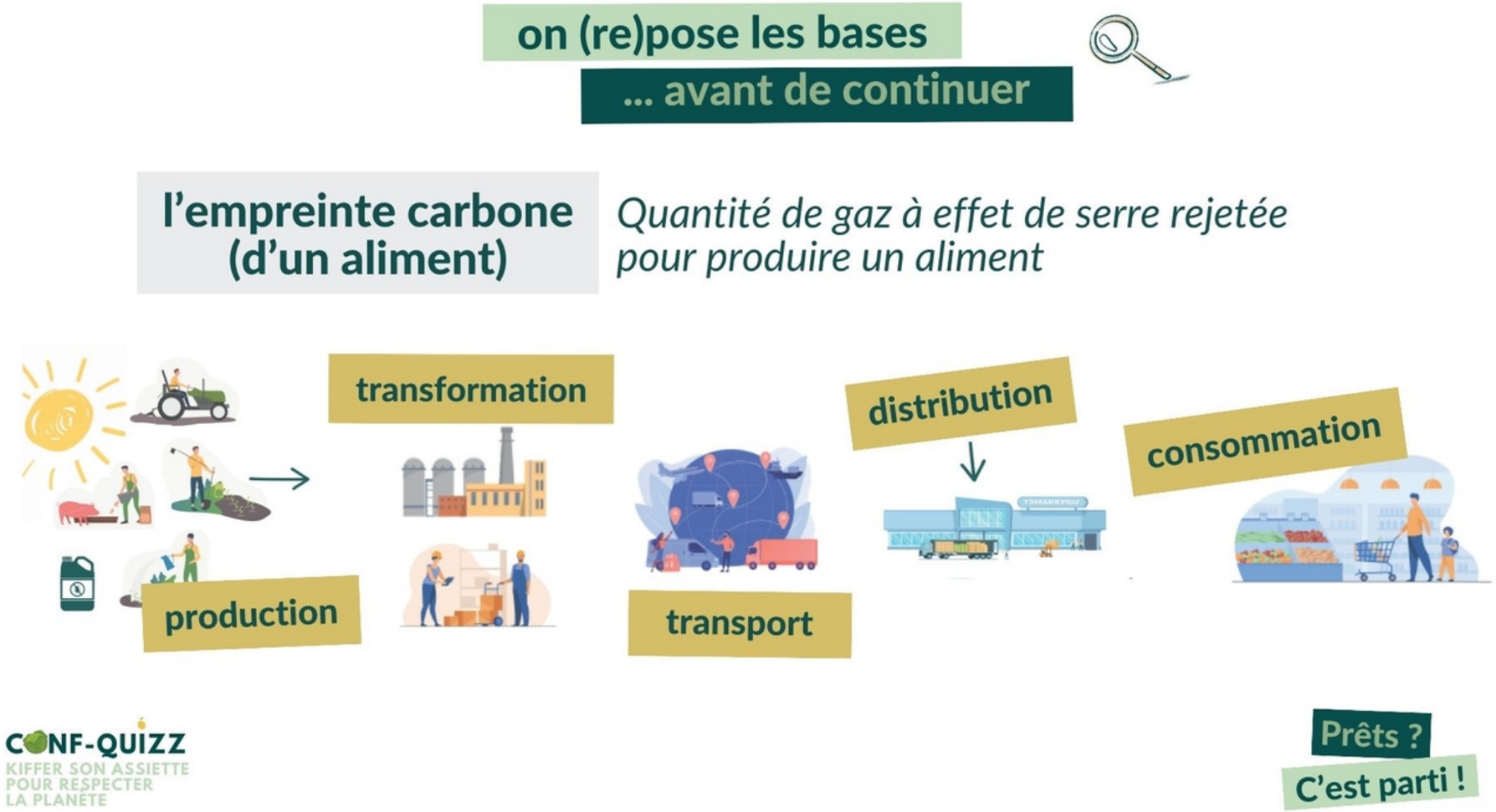
Mais on trouve aussi des protéines végétales, issues de végétaux : les légumineuses, comme le soja, les lentilles, les haricots, pois chiches, dans le quinoa, le seitan, le tempeh, les noix comme les amandes, noisettes...

Ils sont tout aussi intéressants pour notre corps, et nous apportent également des vitamines et des fibres.

quelle solution ?

On peut trouver des protéines ailleurs dans notre alimentation, qui soient d'origine végétale : pensez à manger plus de noix, légumineuses (petits pois, haricots, soja),... etc.
Ces aliments, en plus d'être bons pour notre corps, sont également bons pour l'environnement, car leur culture mobilise moins de ressources.
A l'inverse, (sur)consommer de la viande a un impact sur l'environnement, mais aussi sur la santé humaine ! Sur-consommer de la viande est facteur de maladies cardio-vasculaires, et l'OMS classe même la charcuterie comme "probablement cancérigène pour l'homme".

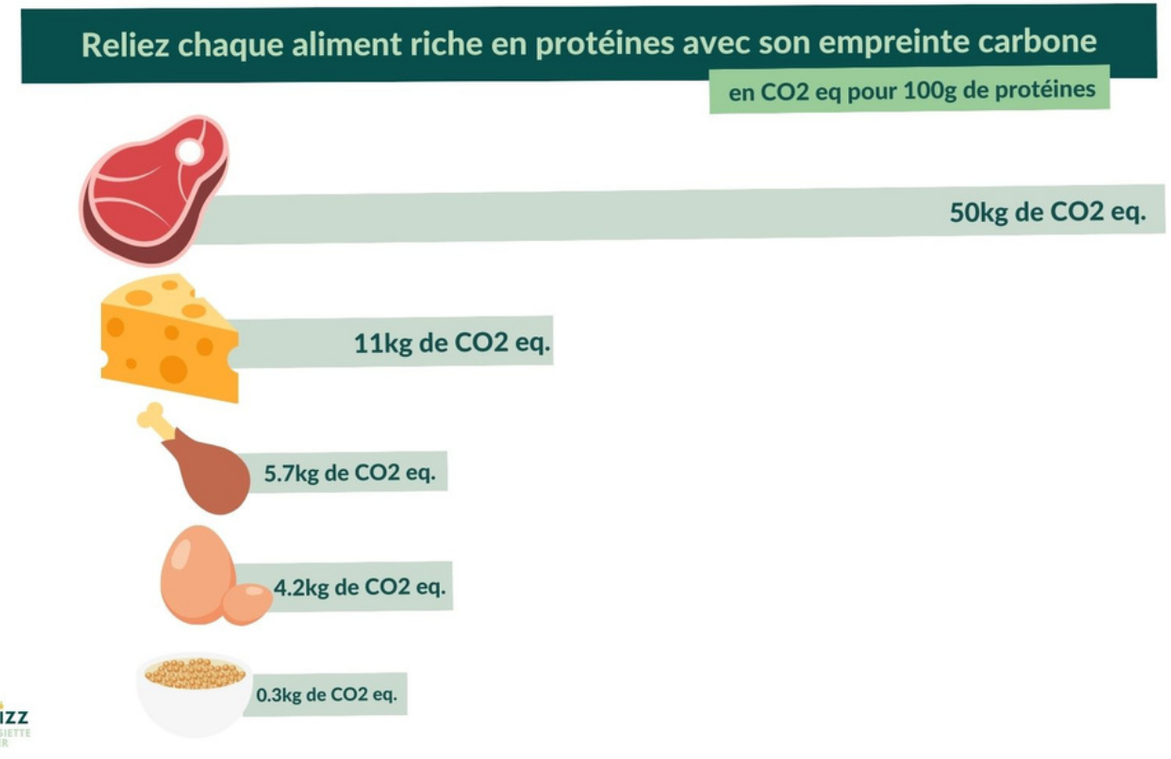
Il est donc préférable de diversifier ses assiettes !

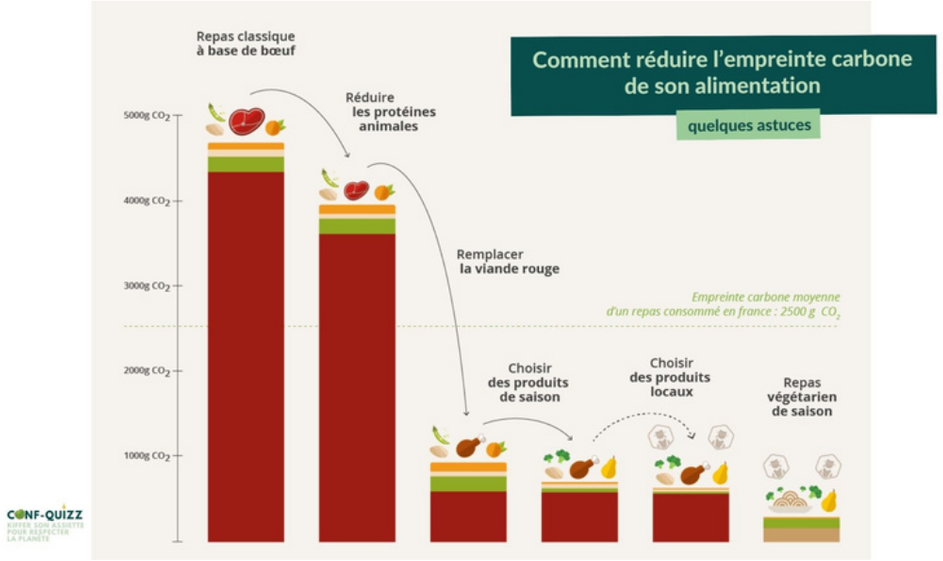


On parle d'empreinte carbone pour représenter la quantité de gaz à effet de serre émis, que ce soit pour une activité, la production d'un objet, la fabrication d'un aliment,... soit toute activité humaine.

Lorsque l'on parle de l'empreinte carbone d'un aliment, il s'agit de la quantité de gaz à effet de serre rejetée pour produire, transformer, distribuer et consommer cet aliment. Comme toutes ces étapes rejettent différents gaz à effet de serre, (méthane, protoxyde d'azote...), on les uniformise en quantifiant en équivalent CO2 pour 1 kilo d'aliment.

Cette unité de mesure s'appelle l'équivalent carbone.





Nous avons évoqué les aliments riches en protéines.
Pour avoir une idée de l'impact de ces aliments, nous avons calculé l'empreinte carbone de 100g de protéine contenue dans chacun de ces aliments.

Evidemment, pour obtenir 100g de protéines aves des lentilles ou du bœuf, nous n'avons pas besoin des mêmes quantités : 100g de bœuf = 300 g de lentilles cuites = 80g d'amandes = 250g de tofu = 4 œufs, en termes d'apports protéiques

Ce qu'il faut retenir, c'est que ce que l'on mange n'a pas le même impact.
Les aliments issus de l'élevage, comme le bœuf, les crustacés ou même le fromage, ont une empreinte carbone très élevée.
Pour qu'ils terminent dans notre assiette, on mobilise des terres fertiles, de l'eau potable, on cultive des végétaux pour les nourrir,
et ils rejettent énormément de méthane, un gaz très polluant.

À contrario, les végétaux riches en protéines tels que les légumineuses et les noix, que l'on peut cultiver puis manger directement,
qui nécessitent moins d'eau et de terres,
et ont donc un impact beaucoup plus faible.

quelle solution ?

Pour réduire l'empreinte carbone de son alimentation, voici quelques astuces : réduire ses quantités de viande rouge, manger plus de fruits et de légumes bio, de saison et locaux et devenir végétarien sont de bonnes pistes.

Il est donc possible se nourrir de façon équilibrée, et donner à notre corps tout ce dont il a besoin, sans forcément manger de la viande, du poisson, ou des œufs.
On peut trouver ses protéines dans d'autres sources d'aliments, et ces aliments-là ont également un impact plus faible sur la planète : ils émettent moins de GES lors de leur production.

sources

"L'empreinte carbone des aliments", article de La Fourche, 06/10/2023
"Comment limiter l'empreinte carbone des aliments", article de Foodette
Infographie inspirée d'Etiquettable

Comme les légumineuses, les fruits et les légumes ont également moins d' impact sur l'environnement. Mais là aussi, pas n'importe lesquels !

Une tomate cultivée hors saison génère 4 fois plus de CO2 qu'une tomate de saison !

Cultivées en pleine saison, un kilo de tomates françaises émet 0,58kg eq. CO2, contre pour 2,2kg pour un kilo de tomates cultivées hors saison (0,6kg pour des tomates espagnoles importées).

Si on en trouve toute l'année et dès les beaux jours, c'est grâce aux cultures conventionnelles sous serres chauffées.

La saison de la tomate, c'est à partir de fin juillet en métropole (et de novembre à mars à Mayotte), pour lui laisser le temps de gorger de soleil. Elle va aussi avoir meilleure goût, et sera meilleure pour la santé,
car gorgée de vitamines et nutriments, apportés par une culture en pleine terre et du soleil.

C'est aussi vrai pour un paquet d'autres fruits et légumes !

sources

Calculateur Impact CO2 de l'ADEME
Article "Manger local et de saison, pourquoi c'est essentiel" de l'ADEME, 3/11/2022
Communiqué de presse de l'Agrobio, 29/04/2021

quelle solution ?

Suivre les saisons et privilégier les fruits et légumes bio, cultivés sans pesticides, et locaux.

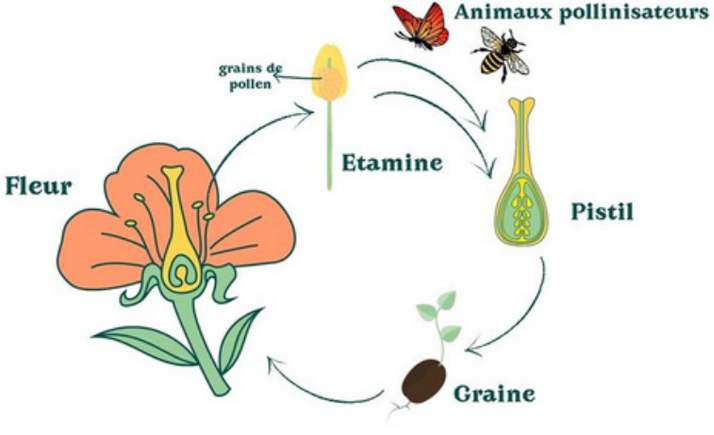
CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE
POUR RESPECTER
LA PLANÈTE

on (re)pose les bases
... avant de continuer

La façon dont on se nourrit à un fort impact sur le climat.
Mais ce que l'on mange, et comment on cultive ce que l'on mange ont également un impact sur la biodiversité.
En quoi notre assiette peut-elle faire du mal aux insectes ?
Retour sur l'importance de la biodiversité, des insectes, et notamment des insectes pollinisateurs.

la pollinisation

Transport du pollen (récolté dans les fleurs)
des organes de reproduction mâles (étamines)
vers les organes de reproduction femelles (pistil)



En plus d'un sol vivant et d'eau en abondance, pour produire notre alimentation, nous faisons appel aux insectes pollinisateurs.

Concrètement, la pollinisation est définie comme le transport du pollen (récolté dans les fleurs) des organes de reproduction mâles (appelés étamines) vers les organes de reproduction femelles (le pistil). Ce transport va permettre à la fleur de se reproduire, c'est-à-dire créer des graines qui deviendront des fruits.

Les abeilles sont les plus connus des insectes pollinisateurs, mais on peut aussi citer les chauves-souris ou les papillons !

Plus de 70% des cultures alimentaires dépendent de la pollinisation animale

VRAI

un petit-déjeuner aujourd'hui

un petit-déjeuner dans un monde sans abeilles

Nous parlions de la tomate. Justement, pour obtenir des tomates, pas besoin d'abeilles et de la pollinisation, pour se reproduire, la tomate s'autoféconde. Est-ce une exception ?

Est-ce vrai que plus de 70% des cultures alimentaires dépendent de la pollinisation animale ?

C'est vrai !
75% de nos cultures alimentaires et près de 90% des plantes sauvages à fleurs dépendent, au moins en partie, de la pollinisation par les animaux. Cela représente 6 à 8 plantes sur 10, fécondées grâce aux animaux pollinisateurs.
La plupart des cultures de fruits et légumes, d'épices, de cacao et même du café dépendent de ces insectes pollinisateurs.

Si les pollinisateurs disparaissaient, voici à droite l'exemple d'un petit-déjeuner sans leur travail : plus de miel, de jus d'orange ou de confiture, pas de café, et beaucoup moins de produits céréaliers comme le pain ou les céréales du petit déjeuner ! Plus de kiwis, pastèques, pommes, ou autres fraises !

Seules 25 % des cultures ne dépendent pas de l'action des insectes pollinisateurs. Excepté pour le blé et le soja, il faut un intervenant extérieur pour 80% des plantes à fleurs.

Sans abeilles, nous souffririons non seulement de la faiblesse de certaines récoltes, mais aussi de la raréfaction d'aliments cruciaux pour une alimentation équilibrée.

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE
POUR RESPECTER
LA PLANÈTE

sources

Rapport d'évaluation sur les pollinisateurs", IPBES
"Les animaux pollinisateurs", article de Cap éco-délégués
"Un monde sans abeille", article de l'Agence Science Presse, 25/11/2013

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE
POUR RESPECTER
LA PLANÈTE

Un néonicotinoïde, c'est...

l'un des insecticides les plus utilisés dans le monde

Il faut protéger nos insectes pollinisateurs !

300 000 colonies d'abeilles disparaissent tous les ans

Les néonicotinoïdes, apparus dans les années 90, sont les insecticides les plus utilisés dans le monde (40% du marché mondial des insecticides agricoles).

Très efficaces, ils sont enrobés autour des semences qui sont ensuite plantées. Les actifs chimiques pénètrent le système vasculaire de la plante et se retrouvent dans ses feuilles, ou dans le pollen des fleurs.
Ils déstabilisent le système nerveux des insectes, qui se paralysent, puis murent. Ils sont très populaires, car ils permettent aux agriculteurs d'assurer une protection efficace de leurs cultures, et de sécuriser leur production.

Cependant, ils sont aussi hautement toxiques : ils pénètrent dans le sol, sont absorbés par l'eau, et déciment les abeilles, venues butiner le pollen. Absorbant ce produit, elles sont ensuite complètement désorientées et incapables de retrouver leurs ruches, et de se reproduire.
Or on l'a vu, les abeilles sont essentielles à notre alimentation !

sources

Entretien avec la Fondation pour la recherche sur la biodiversité, Article Pour la Science, 26/08/2019
"Tout savoir sur les néonicotinoïdes", Apiculture.net

quelle solution ?

Privilégier les méthodes d'agricultures plus respectueuses du vivant, qui n'utilisent pas de néonicotinoïdes ou produits chimiques, comme l'agriculture bio, raisonnée, ou l'agro-écologie.
A notre échelle, choisir d'acheter des produits issus de ces filières est une manière de les encourager

En 40 ans, 80% des vers de terre ont disparu

VRAI

En 40-50 ans d'agriculture intensive, 80% des vers de terre ont disparus.

Avec le début de la mécanisation et l'agriculture intensive, nos méthodes de production sont devenues plus invasives (labour), et beaucoup moins respectueuses des sols et du vivant qui s'y trouvent (pesticides).

C'est une très mauvaise nouvelle, car les vers de terre jouent un rôle primordial dans la grande pièce de théâtre de la biodiversité.
En se déplaçant, ils remuent et oxygènent la terre, et leurs rejets viennent l'enrichir.

Sans vers de terre, pas de terres fertiles !

sources

"Déclin des vers de terre : quelles conséquences pour la planète", Article Géo.fr

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE
POUR RESPECTER
LA PLANÈTE

Où se cache 25% de la biodiversité mondiale ?

dans les sols

25% de la biodiversité mondiale se cache dans les sols ! Is abritent 98% de la vie sur Terre.

Une cuillère à café de terre en bonne santé contient plus d'organismes vivants qu'il n'y a d'êtres humains sur Terre:
une combinaison de bactéries, minéraux, matières organiques, air, eau et organismes vivants.

abrite 98% de la vie terrestre

stocke le carbone

10 000 à 50 000 types de bactéries différentes

stocke et filtre l'eau

sources

"Bactéries, champignons... comment les habitants du sol peuvent bénéficier aux cultures", article The Conversation, 5/11/2020
Dépliant Programme SOL, 2010
Plaidoyer pour la régénération des sols, Energy Observer

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE POUR RESPECTER LA PLANETE

Forêts, arbres et plantes
les poumons verts de notre planète

Nos sols fourmillent donc d'une incroyable richesse.
En plus du sols, on dit souvent que les forêts, arbres et plantes sont les poumons verts de notre planète.

Même si l'Amazonie a légèrement la forme d'un poumon, ce n'est pas entièrement à cause de ça... mais plutôt du rôle de puit de carbone géant que les forêts, arbres et plantes jouent.

Elles agissent comme des puits de carbone, absorbant le CO2 de l'atmosphère.
Les plantes absorbent le CO2 à travers leurs feuilles, et lorsqu'elles meurent, le piègent dans leurs racines, plantées dans le sol. Le sol se transforme ainsi en puit de carbone géant, absorbant ces gaz et les utilisant pour faire naître d'autres formes de vie.
Grâce à la photosynthèse, les plantes absorbent le dioxyde de carbone et rejettent de l'oxygène, un rôle nécessaire à une atmosphère respirable sur Terre.

Les forêts abritent la majeure partie de la biodiversité terrestre de la Terre, et couvrent 31 % de la surface terrestre mondiale.

sources

"*La FAO invite à inverser le processus de dégradation des sols*", Article des Nations Unies, 28/01/2022
Livre "One Pot, Pan, Planet", d'Anna Jones, éditions La Plage

L’élevage...

principal responsable de la déforestation mondiale

70% des surfaces agricoles sont dédiées à l’élevage.

En plus de leur incroyable biodiversité, les forêts ont également un rôle de puit de carbone essentiel. Malheureusement, on assiste aujourd’hui à une accélération de la déforestation dans le monde. L’élevage en est la première cause, et de façon plus large l’agriculture. En effet, 87% des terres agricoles sont dédiées à l’élevage. La FAO considère donc que l’agriculture est à l’origine de 50% de la déforestation mondiale (principalement pour la production de d'huiles de palme et de soja), et entre 60 et 80% de la déforestation en Amazonie.

En effet, tous ces espaces détruits servent essentiellement à entreposer les animaux ou à cultiver du maïs, du blé et du soja pour les nourrir (rappel : il faut 2,5 à 10 kg de céréales pour créer 1 kg de viande).

L'agriculture est le principal moteur de la déforestation dans toutes les régions (sauf en Europe). En Europe, la conversion en terres cultivées représente environ 15 % de la déforestation et 20 % est due au pâturage du bétail. Ce dernier est d'ailleurs responsable de près de 40 % de la déforestation mondiale.

La conversion des forêts en terres cultivées (pâturage et élevage) est le principal moteur de la perte de forêts. Dans la grande majorité des cas, les forêts sont coupées pour la mise en place d’activités agricoles (73 %), pour l’expansion urbaine (10 %), le développement d’infrastructures (10 %), et enfin l’exploitation minière (7 %). La déforestation pour la fabrication du papier est minime.

L’élevage est responsable de 80% de la déforestation en Amazonie car...

on y installe des troupeaux

OGM

on y cultive du soja transgénique destiné aux animaux d’élevage du monde entier

sources

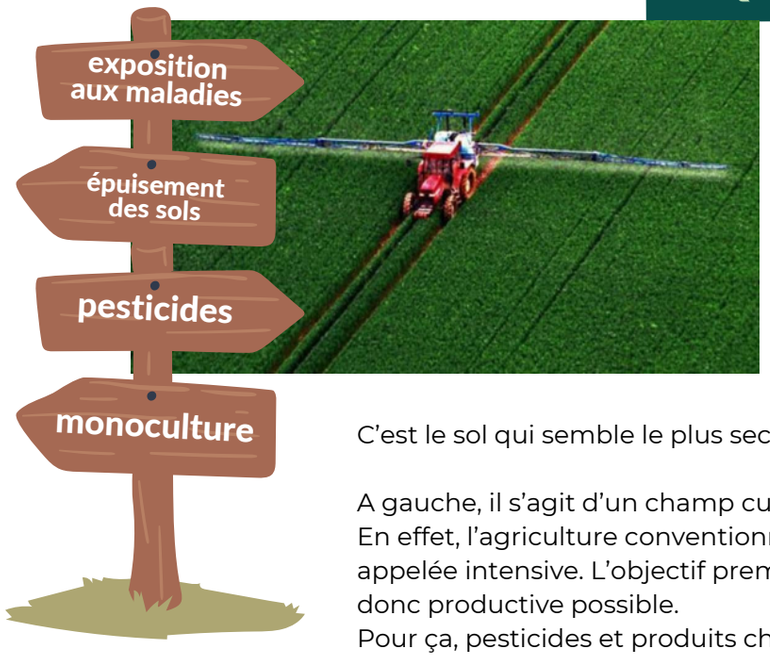
“Les causes de la déforestation et le rôle de l’UE”, article du Parlement européen, 27/10/2022

“Puit de carbone : définition, fonctionnement et exemples”, article de HelloCarbo, octobre 2023

Définition d’un puit de carbone, ENT Géoconfluence de l’ENS Lyon, juillet 2023

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE POUR RESPECTER LA PLANÈTE

Quel sol est en meilleure santé ?



celui-ci

C'est le sol qui semble le plus sec, mais aussi le plus « en bazar ».

A gauche, il s'agit d'un champ cultivé de façon conventionnelle.
En effet, l'agriculture conventionnelle, c'est-à-dire celle utilisée depuis la fin de la Seconde guerre mondiale, est appelée intensive. L'objectif premier est de nourrir les hommes, toujours plus nombreux, de la façon la plus efficace et donc productive possible.
Pour ça, pesticides et produits chimiques permettent, on l'a vu, de protéger les cultures et assurer aux agriculteurs de bonnes récoltes. Les champs sont réguliers, arrosés, traités, et tous les organismes vivants indésirables, traqués. L'usage répété et intensif de machines agricoles invasives détruit les sols fertiles, qui mettent des années à se constituer.
En détruisant et épuisant le sol, cette agriculture intensive détruit les espaces de vie des espèces. De plus, un quart des émissions de gaz à effet de serre sont aujourd'hui dus à l'agriculture, soit un secteur très polluant.

quelle solution ?

D'autres modèles agricoles sont possibles, comme par exemple l'agroécologie, exemple du champ à droite, qui multiplie les pratiques agricoles vertueuses, comme par exemple planter des arbres, des haies, des légumineuses pour nourrir le sol. En plus d'être plus respectueuse des écosystèmes et de la biodiversité, elle s'attache à une juste rémunération des agriculteurs et agricultrices, et promeut une alimentation plus saine et plus durable. On se sert des différents rôles des végétaux et insectes, et on respecte l'ensemble du vivant, petits organismes ou grands arbres. Les terres sont en meilleures santés, non polluées, et les fruits et légumes plus nutritifs et sans pesticides. On peut nourrir les hommes avec ces pratiques agricoles.

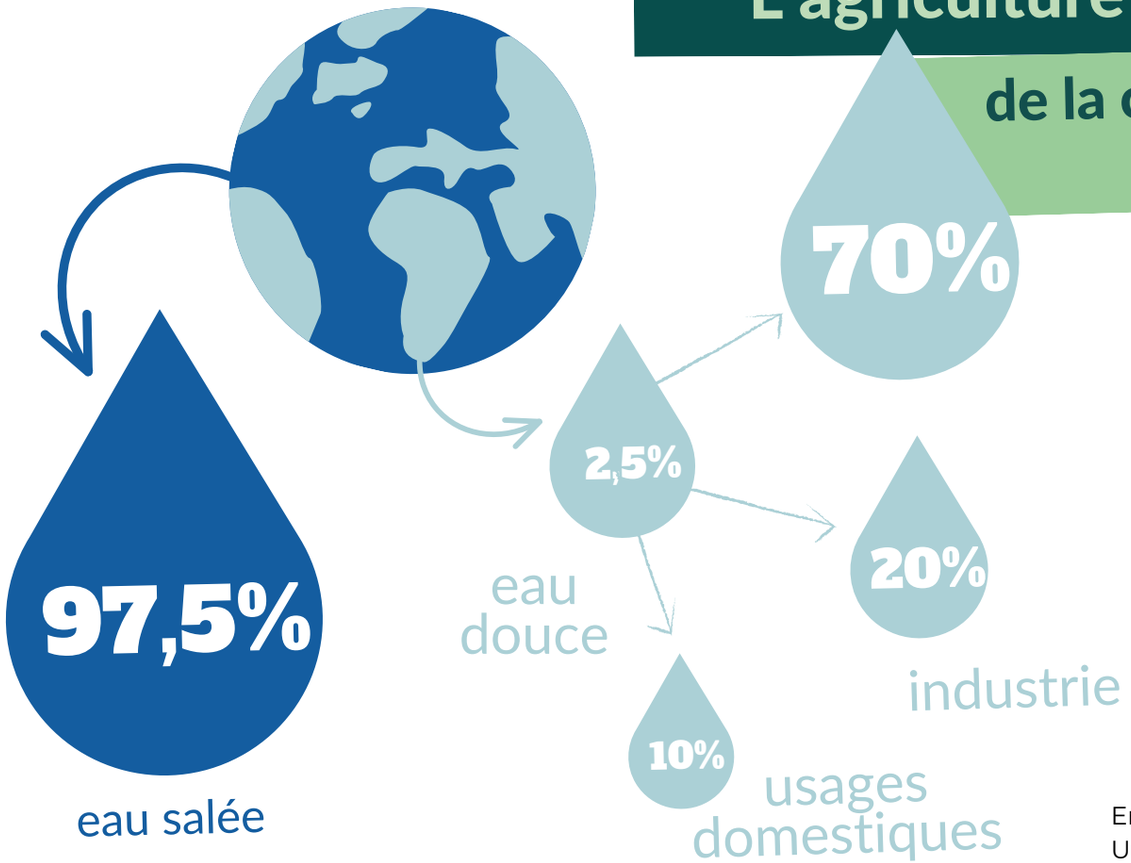
CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE POUR RESPECTER LA PLANETE

sources

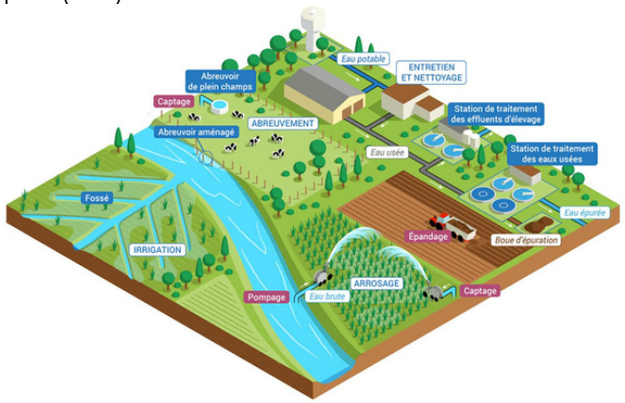
"Tropical Rainforests Under pressure", FAO Remote Survey, 2020
Infographie "La perception de l'agro-écologie par les agriculteurs", article Agriculture.gouv.fr, 2017

L’agriculture utilise...

de la consommation mondiale d’eau douce



L’agriculture représente 70% des prélèvements en eau douce (issue des lacs, rivières et nappes phréatiques). Le reste de l’eau douce disponible est utilisée par l’industrie (20%), et les usages domestiques (10%).



En agriculture, les besoins sont multiples : irrigation, entretien et nettoyage, abreuvement...
Une utilisation inconsidérée ou de mauvaises gestions aggravent cette situation, et l’eau d’irrigation, en ruisselant sur des plants traités aux pesticides et engrais, contamine les eaux de surface et eaux souterraines.
L’eau douce, en plus de se raréfier sur la planète, devient de plus en plus polluée.

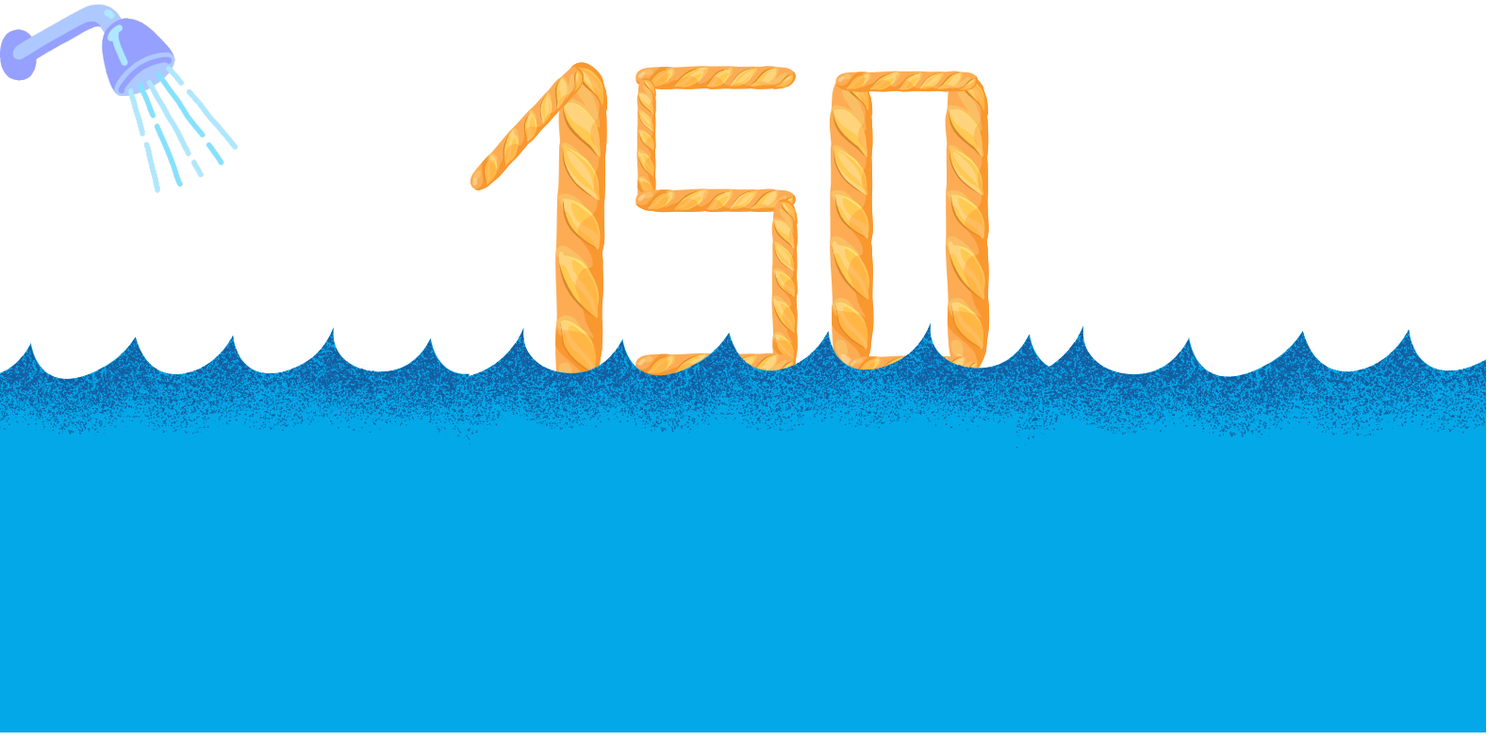
sources

“Gestion de l’eau en agriculture”, Article IENEA
Dossier “Irriguer différement”, INRAE, 03/06/2022
“L’agriculture dans le cycle de l’eau”, article Eaufrance

quelle solution ?

Réfléchir et optimiser l’utilisation de l’eau douce dans ce secteur : améliorer l’efficacité de l’irrigation sans diminuer la production, stocker entre les saisons, retenir l’eau (barrages et réservoirs), ou adapter les cultures selon les précipitations des territoires, pour ne recourir à l’irrigation qu’en cas de sécheresse.

Combien de litres d'eau sont utilisés pour obtenir 1 baguette ?



150 litres, soit un peu plus qu'une baignoire (120 litres en moyenne) !

Pour 1kg de pain, il faut en moyenne 1300 litres ; ce chiffre regroupe l'eau virtuelle, c'est-à-dire la quantité d'eau douce utilisée pour la production d'un aliment, et l'eau nécessaire à la réalisation de la recette.

Lorsque l'on gaspille du pain (9 baguettes par an et par français), c'est donc également toute cette eau qui a été utilisée qui part à la poubelle.

quelle solution ?

Réfléchir à sa consommation, et éviter de gaspiller son pain !
Le congeler, acheter de plus petites portions,
réutiliser les restes en cuisine : pain perdu, croûtons, chapelure, cookies...
Il existe mille idées pour ne pas gaspiller !

sources

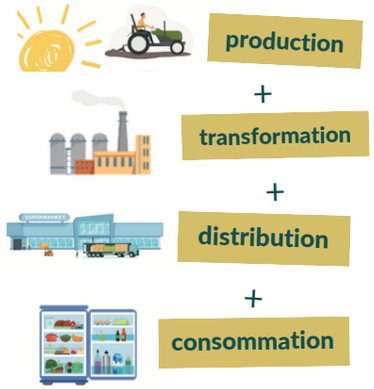
"Combien de litres d'eau faut-il pour produire des aliments",
article Save 4 planet, 21/01/2022

Combien de kilos de nourriture gaspille-t-on par an et par Français ?

30 kg. Chaque français jette 30 kilos de nourriture par an.
Ce poids correspond au gaspillage alimentaire effectué au domicile.

Si l'on comptabilise l'ensemble du gaspillage alimentaire qui a lieu à chaque étape, de la production à la consommation d'un aliment, cela monte à 150 kilos par personne.

Dans le reste de l'Europe, les plus gaspilleurs sont les Belges (345kg, 3,8 millions de tonnes), suivis des Suisses (310kg, 2,8 millions de tonnes), des Anglais (156kg, 10,2 millions), et des Allemands (137kg, 11 millions de tonnes).



=

150 kg
par Français et par an

sources

Article Le Monde, 2018
Ministère de l'agriculture
Rapport ADEME, 2016

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE POUR RESPECTER LA PLANÈTE

Quelques idées contre le gaspillage alimentaire

Demander une portion adaptée à son appétit

pour éviter de se servir inutilement

ranger son frigo

Faire un compost dans la cour

pour enrichir le sol des espaces verts

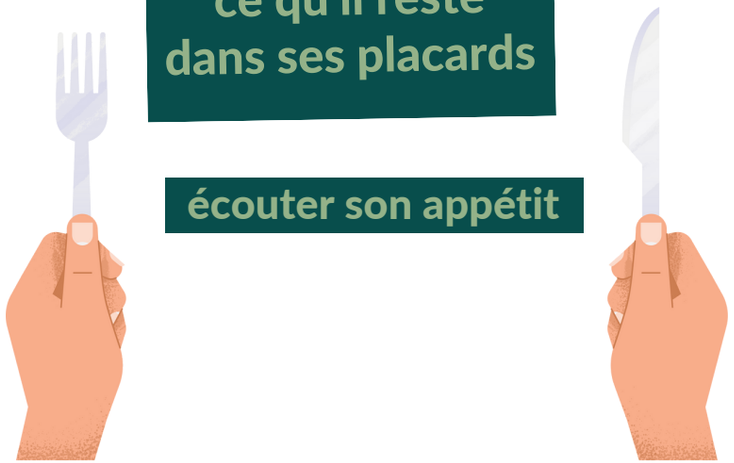
cuisiner

réutiliser les restes

faire des menus

utiliser
ce qu'il reste
dans ses placards

écouter son appétit



Créer des affiches

pour encourager les autres élèves
à faire les bons gestes

Manger en premier
les aliments
les plus fragiles

Lancer un concours de recettes

pour découvrir de super plats antigaspi

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE
POUR RESPECTER
LA PLANÈTE

C’est quoi, une alimentation durable ?

alimentation durable, *def.* :

c’est une alimentation dont les aliments qui la compose...

économiques

au juste prix, pour le producteur et le consommateur

respectent la biodiversité et ses écosystèmes

agriculture bio, agroécologie...

sont culturellement acceptables

respect des cultures culinaires, traditions, et des hommes

équilibrés

riche en protéines végétales, légumes, fruits, noix...

accessibles

abordable, facile à trouver et à cuisiner

Une alimentation durable, c’est une alimentation dont les aliments qui la composent respectent la biodiversité et ses écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiques, accessibles, abordables, et équilibrés.
Cette définition de l’Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) permet de construire un mini cahier des charges, soit un ensemble de critères qui permettent de déterminer si une alimentation est durable ou non.

CONF-QUIZZ
KIFFER SON ASSIETTE POUR RESPECTER LA PLANÈTE

sources

FAO, Biodiversité et régimes alimentaires durables, 2010, article Chaire ANCA