

Arbre Décisionnel : CO2

Viande

Ce qu'on préconise

- Réduire sa consommation de viande rouge (vache, veau, boeuf, mouton) et préférer :
 - Protéines végétales (soja, pois chiches, lentilles, ...)
 - oeufs
 - Poissons
 - Viandes blanches
 - Fromages
- Mieux choisir sa viande → Eviter la viande de vache, veau, boeuf, mouton (ruminants)

- Notre consommation de viande à elle seule représente 1/3 des émissions de CO2 liées à notre alimentation
- 1kg Boeuf = 25 kg CO2
- 1kg agneau/mouton = 24kg CO2
- 1kg cochon = 7kg CO2
- 1kg volaille = 6 kg CO2
- 1kg poisson (élevage/sauvage) = 5/3 kg CO2

Elevage de masse est responsable de 18% des émissions de GES

Pourquoi?

- Emissions de GES → Les ruminants émettent naturellement du méthane
- Arguments bonus
 - Santé → Cancer
 - Surconsommation actuelle
 - Vérifié pour les viandes transformées
 - Soupçonné pour les viandes rouges
 - Bon sens
 - Une protéine animale demande 10 protéines végétales à produire → car il faut nourrir l'animal de la nurserie à l'abattoir
 - Occupation des terres

Surconsommation de viande : 120g au lieu des 100g max recommandés OMS

50% de la surface habitable de la Terre est dévolue à l'agriculture dont 2/3 aux pâturages et 1/3 aux cultures (dont 1/3 servent à nourrir les animaux)

Local & de Saison

Ce qu'on préconise

- Manger des produits frais locaux ET de saison
 - produits éventuellement mis en conserve ou surgelés si pas disponibles à la période souhaitée
 - Eviter le local fortement hors saison → tomates belges en hiver
- Aliments exotiques : manger les produits lorsqu'ils sont de saison dans leur pays d'origine → Privilégier les aliments marqués CO2 neutral

- 1 kg tomates L&S = 0.168 kg CO2
- 1kg tomates hors saison = 2.617 kg CO2

Pourquoi

- Eviter les produits issus de serres chauffées
- Diminuer l'impact du transport
- Arguments bonus
 - Soutient aux agriculteurs locaux
 - local : certain contrôle sur la qualité de production

Bio

Ce qu'on préconise

- Consommer Bio
 - si pas en contradiction avec ce qui est plus haut
 - si pas un produit fortement transformé
 - si pas industriel

Pas spécialement meilleurs pour l'Homme mais bien pour la biodiversité

Gaspillage

Pourquoi

- Bon sens → c'est le gaspillage au niveau du consommateur qui est le plus dommageable car une nourriture gachée est un nourriture qui est passée par toute la chaîne de production pour finir directement à la poubelle

Ce qu'on préconise

- Planing des repas
 - acheter dans les bonnes proportions (surtout pour les denrées qui périssent vite comme les produits frais)
 - Valoriser les restes → soupes
- Connaitre son frigo

Emballage

Ce qu'on préconise

- Trouver la bonne balance entre protection et emballage peu polluant
 - Des biscuits suremballés : non
 - De la viande bien protégée : oui
- Favoriser le vrac si possible
- Faire attention aux caractéristiques de l'emballage
 - monosourcé
 - forme ergonomique
- regarder le ratio emballage/quantité de produit

On produit 530 kilos de déchets par personne chaque année, dont pas loin de 63 kilos rien que pour les emballages (verre, papier, métal, plastique).

Pourquoi

- But de l'emballage = protéger le produit
 - il vaut mieux un emballage un peu plus polluant mais solide pour les produits comme les viandes qui émettent beaucoup de CO2 à la production
 - Le plastique dans l'alimentaire n'est pas toujours un ennemi
- monosourçage = recyclage aisé
- forme ergonomique = transport compact = moins d'émissions par produit

Pourquoi

- Argument bonus
 - fermes bio ont un impact majoritairement positifs sur l'environnement et les GES
 - Respect de la santé des producteurs et éventuellement des animaux

« À consommer de préférence avant (le) » (DDM - date de durabilité minimale) : signifie qu'on peut consommer l'aliment sans danger pour la santé au-delà de la date (moyennant quelques précautions pour certains aliments[7]). Par contre le fabricant ne garantit pas que son produit aura gardé toute ses qualités (odeur, goût, texture, couleur...). On trouve cette mention sur des aliments peu périssables (aliments secs, en conserve, boissons UHT...).

un consommateur laisse entre 3 et 10% de matière dans un emballage qu'il considère vide

« À consommer jusqu'au » (DLC - date limite de consommation) : signifie que la consommation au-delà de la date peut présenter un risque pour la santé. Elle concerne les produits très périssables comme le lait frais, la viande, le poisson, les plats préparés réfrigérés, etc. À ne pas consommer dans ces cas-là !

170kg de gaspillage par personne et par an (représentant 1/3 de la nourriture produite) dont entre 15 et 33% sont imputables aux consommateurs