

DES CLÉS POUR COMPRENDRE

LES PRINCIPAUX IMPACTS CARBONE DE NOTRE ALIMENTATION :

 Notre consommation de viande y contribue pour **45 %**

Le gaspillage des denrées, du champ à l'assiette, y contribue pour **30 %** 

 Les produits qui viennent de loin, qui sont cultivés sous serres chauffées hors saison y participent pour **15 %**

6 % sont dus à l'agriculture intensive qui consomme beaucoup d'énergies fossiles (tracteurs, fabrication des engrais) et est un facteur important de déforestation. 

 Finalement, **4 %** sont causés par les emballages.

CE PROJET A ÉTÉ MENÉ PAR L'ÉQUIPE ÉTUDIANTE
COURT CIRCUIT DU GREEN OFFICE ULIÈGE

LE GREEN OFFICE, C'EST QUOI ?

Le Green Office est une **plateforme de développement durable** gérée par et pour la communauté ULiège. Elle informe, connecte et soutient les étudiant·es dans la mise en place de projets concrets.

À LA RECHERCHE
D'ACTIONS
CONCRÈTES POUR
DIMINUER
L'IMPACT DE
VOTRE
ALIMENTATION ?

Rejoignez-nous
sur la plateforme et participez aux
challenges de votre choix, avec de
nombreuses récompenses
à la clé !

INSCRIVEZ -
VOUS ICI ! →



QUEL EST L'IMPACT CARBONE CACHÉ DE NOTRE ALIMENTATION



Découvrez comment réduire
l'empreinte carbone de votre alimentation

ARBRE DÉCISIONNEL POUR RÉDUIRE L'EMPREINTE CARBONE DE NOTRE ALIMENTATION

- ✓ Réduire sa consommation de viande rouge (vache, veau, boeuf, mouton) et préférer la viande blanche (poulet, dinde...), le poisson, les oeufs, le fromage et les protéines végétales (soja, pois chiches, lentilles...)
- ✓ Mieux choisir sa viande : de préférence locale, élevée au pré ou au sol, dans le respect du bien-être animal

- **Climat** : émissions de puissants GES* par les ruminants
- **Santé** : suspicion de risque de cancer lié à la surconsommation de viande rouge. **Le risque est avéré** pour la consommation de viandes transformées (charcuterie, kebab...)
- **Bon sens** : une protéine animale demande 10 protéines végétales à produire car il faut nourrir l'animal de la nurserie à l'abattoir

L'élevage de masse est responsable de **18%** des émissions de GES*

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

Consommation de viande recommandée par l'OMS*: **100 g maximum par jour**

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

30 % GASPILLAGE

45 % VIANDE

15 % NON LOCAL ET DE SAISON

6 % NON BIO

4 % EMBALLAGE

Répartition de l'impact carbone de notre alimentation

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

Sais-tu que nous jetons en moyenne l'équivalent de **174 €** de nourriture par ménage chaque année ?

« **À consommer de préférence avant le** » : cette mention est inscrite sur les aliments peu périssables : aliments secs, en conserve... Le goût, la texture, l'odeur peuvent changer, mais cela ne signifie pas un risque majeur pour la santé

« **À consommer jusqu'au** » : cette mention est renseignée sur les aliments tels que : lait, viande, poisson, plats réfrigérés... Ne pas consommer après la date limite !

✓ Connaître le contenu de son frigo

✓ Acheter les bonnes proportions (surtout pour les denrées qui périssent vite comme les produits frais) : le planning des repas et l'achat en vrac permettent de prendre la quantité nécessaire

✓ Valoriser les restes (soupes, salades...)

✓ Racler les emballages

✓ Manger des produits frais locaux ET de saison (L&S)

- > Hors saison, choisir des conserves et des surgelés
- > Éviter le local hors saison (exemple des tomates ci-contre)

✓ Aliments exotiques : manger les produits lorsqu'ils sont de saison dans leur pays d'origine

- > Privilégier les aliments marqués CO₂ neutral

- **Climat** : éviter les produits issus de serres chauffées et diminuer l'impact du transport
- **Économie locale** : soutien aux agriculteurs locaux
- **Santé** : la proximité avec les producteurs permet un meilleur contrôle sur la qualité des produits

Consommer Bio

- ✓ en gardant les autres critères en tête (peu de viande, bonne quantité, local et de saison, peu emballé)
- ✓ éviter les produits bio fortement transformés
- ✓ éviter le bio industriel

- **Climat** : les fermes bio ont pour la plupart un impact majoritairement positif sur l'environnement (biodiversité) et les GES*
- **Santé** : moins de produits toxiques pour une meilleure santé humaine, animale et environnementale

✓ Trouver la bonne balance entre conservation du produit et emballage peu polluant

- > Des biscuits sur-emballés : non
- > De la viande bien protégée : oui

✓ Favoriser le vrac si possible

✓ Faire attention aux caractéristiques de l'emballage. A privilégier :

- > monosourcé (un seul type de matériau : carton ou métal ou plastique)
- > forme ergonomique (préférer le rectangulaire à l'arrondi pour un rangement optimal en camion)
- > choisir le meilleur ratio quantité de produit par emballage

1 kg tomates belges L&S = **0,168 kg CO₂**
1kg tomates belges hors saison = **2,617 kg CO₂**
15 fois plus

490 kg

de déchets ménagers en moyenne sont produits par an par habitant !

Sources et détails

