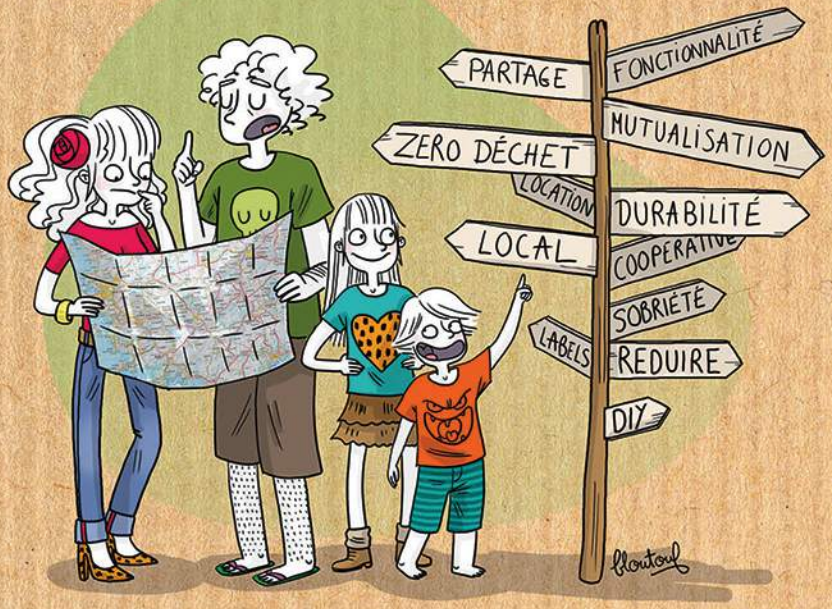
JÉRÉMIE PICHON
Illustré par BÉNÉDICTE MORET

Famille EN TRANSITION écologique



ZE GUIDE 2

Changer son monde pour changer le monde

Par la Famille presque ZERO DECHET

SOMMAIRE

Introduction : P11

- Le changement c'est moi 12
- Réalité augmentée 13
- L'écosystème nous alerte chaque jour, écoutons-le 15
- La transition écologique est une opportunité 15

Chapitre 1. Notre vie est un iceberg : P19

- Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme 20
- Notre mode de vie surconsommateur est un iceberg 21
- Notre empreinte carbone cachée 22
- Notre empreinte eau cachée 25
- Notre empreinte cachée sur les ressources 29
- Notre empreinte écologique 31
- La sixième extinction de masse 32
- Plus chaud encore que nous l'avions envisagé 32

Chapitre 2. Les cornichons de la mondialisation, c'est nous ! P35

- Oil in all, oil for all 36
- Une finance en forme de château de cartes 40
- Les cornichons de la mondialisation, c'est nous ! 43

Chapitre 3. La croissance verte ou le développement durable 2.0 ..... P49

- Surtout ne changez rien, on s'occupe de tout ! 50
- La technologie nous sauvera... ou pas 54
- Le mythe de l'économie circulaire et du tout recyclable 59
- Les solutions ? 64

Chapitre 4. La révolution commence par soi-même.....P67

- Lost in Transition.....68
- La Transition c'est changer de modèle.....70
- Je suis responsable.....72
- La démarche NégaWaste.....78

Chapitre 5. 1,5 milliard de chinois, et moi et moi et moi... La Transition en actes P85

- Mais par où commencer ?.....86
- Le podium de notre impact environnemental... 90
- Alors, avoir une démarche zéro déchet, ça vaut le coup ?.....93

Chapitre 6. Ma transition financière : La priorité.....P95

- Dormez citoyens, on s'occupe de tout... 96
- Reprendre le contrôle de notre argent.....100
- Les actions :
  - 1 - Placer son argent dans des projets solidaires et responsables.....102
  - 2 - Changer de banque !.....105
  - 3 - Placer son argent sur des produits de placements responsables dans votre banque.....105

Chapitre 7 : Ma transition des transports.....P111

- Mes transports : Mon deuxième impact.....113
- La voiture pollue l'air mais aussi l'eau !.....114
- Les Actions :
  - 1 - Réduire au maximum l'avion.....117
  - 2 - Réduire les transports en voiture.....119
  - 3 - Changer son alimentation... ah bon ?.....124

Chapitre 8 : ma transition du logement.....P127

- Des matériaux de construction énergivores.....131
- Notre empreinte en eau n'est pas dans la douche.....132
- Le miracle de l'économie circulaire aura-t-il lieu ?.....133
- Les Actions :
  - 1 - Construire ou rénover mon logement en matériaux écologiques et locaux.....136
  - 2 - Réduire les consommations énergétiques directes : chauffage et appareils ménagers.....138
  - 3 - Réduire l'empreinte en eau de mon logement.....138
  - 4 - Choisir l'autonomie énergétique.....140

Chapitre 9 : ma transition alimentaire.....P143

- Après la peur de l'emploi, la peur de manquer.....144
- Moins mais mieux.....149
- Trop de pétrole dans les assiettes.....150
- Une agriculture industrielle trop gourmande en eau.....151
- Des sols de moins en moins riches.....152
- Les Actions :
  - 1 - Consommer bio et local, c'est l'idéal.....154
  - 2 - Développer l'autosuffisance alimentaire des territoires.....157
  - Action personnelle : soutenir la production locale.....158
  - Action collective : engagez-vous qu'ils disaient !.....160

Chapitre 10 : ma transition conso.....P165

- L'argent, c'est du temps.....166
- Une catastrophe sur le plan humain.....169
- De l'eau, de l'eau, toujours de l'eau.....171
- Le tout numérique, l'inverse du progrès pour l'environnement.....172
- Les Actions :
  - 1 - Réduire sa consommation de biens.....181
  - 2 - Mutualiser, louer, partager plutôt qu'acheter.....182

3 - Acheter d'abord d'occasion 184
4 - Acheter des produits qui durent 184
5 - Acheter des produits réparables et réparer 185
6 - Acheter des produits les plus locaux possible 185
7 - Acheter des produits écoconçus 186
8 - Acheter des produits recyclables et recyclés 187

Chapitre 11 : Ma transition publique P189

- Un faible impact pour les services rendus ! 191
- Les actions :
- Sur la santé : réduire l'utilisation des services de santé à la source 194
- Sur l'éducation : agir et faire pression 196

Chapitre 12 : Ben et mon travail ? Ma transition professionnelle P201

- Je suis deux : pro et perso 202
- Le travail, une indispensable transition 203
- Les actions :

1 - Entreprendre autrement 207
2 - Mettre ses compétences au service de la Transition en rejoignant des entreprises sociales écologiques 208
3 - Se reconvertir 208

Conclusion P211

- 2,1 tonnes, notre quota individuel annuel 212
- Notre plan d'action famille « presque » Zéro Déchet 215
- Un plan Marshall collectif pour la Transition 219

Bibliographie P221

-INTRODUCTION-

FAMILLE EN TRANSITION

Moi l'individu. Le parent, le travailleur, le citoyen. N'attendons plus que les autres fassent le changement pour nous. Surtout, cessons de renvoyer la responsabilité aux autres, aux industriels, à Trump ou à nos ministres et prenons aussi les nôtres. L'état catastrophique de notre planète est avant tout le résultat de nos modes de vie, de nos empreintes individuelles cumulées. Vous, moi et notre train de vie occidental.

« Chaque humain sur Terre ne devrait pas émettre plus de 2,1 tonnes éq. CO_2 par an. En France, nous en sommes à cinq fois plus. »

Dépassons la culpabilisation et passons à la responsabilisation. Pour être responsable et limiter le réchauffement climatique à 2 °C, chaque humain sur Terre ne devrait pas émettre plus de 2,1 tonnes éq. CO_2 par an. En France, nous en sommes à cinq fois plus ; sans compter l'activité de nos banques, donc de notre argent, hors de nos frontières ! Nous vivons au-dessus de nos moyens écologiques. Et ce quota d'émissions de CO_2 par personne diminuera au fur et à mesure de la croissance démographique : à 9 milliards d'individus en 2050, il sera de 1,9 tonne. À 12 milliards en 2100, il sera de 1,2 tonne. Ce quota de 2,1 tonnes est le même pour chaque être humain, que l'on soit au SMIC ou à l'ISF, habitant des favelas de Rio ou footballeur pro. **Les émissions carbone sont à l'image de notre société : profondément inégales.** Ce qui nous permet de mesurer l'ampleur du changement que chacun de nous, pauvre ou riche, **devrait** accepter.

Première bonne nouvelle : notre système économique « carboné » n'est pas une fatalité, les solutions existent ! Rendons hommage aux pionniers, aux premiers agriculteurs en biodynamie que l'on a traités de fous, aux premiers constructeurs de maisons en paille à qui l'on a renvoyé la fable des *Trois Petits Cochons*, et suivons-les dans le XXIe siècle. Deuxième bonne nouvelle, ces solutions créent du bien-être, de la richesse et de la paix sociale. Il va falloir les généraliser, les faire grandir.

Nous proposons avec ce livre d'évaluer le mode de vie d'une famille française type, en nous basant sur le bilan carbone de sa consommation annuelle, ainsi que l'Analyse de Cycle de Vie (ACV) de certains domaines de la vie quotidienne comme l'alimentation et le numérique. **Nous souhaitons déterminer les actions prioritaires à mener pour rendre notre mode de vie soutenable pour la survie de l'espèce,**

en respectant les 2,1 tonnes de CO_2 par personne. Avoir une vue d'ensemble et prioriser ses actions est indispensable. Car quel intérêt de souscrire une assurance-vie si c'est pour financer les énergies fossiles ? Quel intérêt de manger végé bio local toute l'année si l'on prend l'avion tous les deux mois ? Quel intérêt de passer aux énergies renouvelables et d'avoir trois écrans plats et deux ordinateurs à la maison ? Redéfinissons notre mode de vie en sortant du système industriel productiviste. En refusant l'alimentation industrielle, la finance spéculative, le nucléaire, le tout chimique, le tout béton. Nous sommes convaincus que la clé du changement passe par l'individu. Le changement c'est moi. L'action individuelle est de plus le préalable à l'action globale et politique. « La révolution commence par soi-même ! »

RÉALITÉ AUGMENTÉE

Pour les plus climato-sceptiques d'entre nous, rappelons que chaque degré supplémentaire de réchauffement dégrade considérablement les conditions d'habitabilité de la Terre. Un degré de plus signifie 10 % *a minima* et plus à chaque degré supérieur de perte du rendement agricole mondial. Sachant qu'aujourd'hui 900 millions de personnes souffrent déjà de malnutrition, **projetons-nous en 2100 avec une augmentation de 5 °C, et donc 50 % de perte minimum (et sans doute beaucoup plus car ce n'est pas linéaire…) de rendement pour une population de 12 milliards de personnes.** De plus, pour chaque demi-degré d'augmentation de la température, ce sont 10 à 20 % de risques de conflits armés supplémentaires sur Terre selon les professeurs Burke et Hsiang des universités de Stanford et Berkeley[1]. Au fur et à mesure de la raréfaction des ressources, les humains risquent de se battre pour les posséder, plutôt que de les partager. Le réchauffement climatique signifie une dégradation majeure des conditions de vie sur Terre, une perte irréversible de la biodiversité et de grandes migrations humaines. De plus, pour chaque degré de réchauffement, nous allons un peu plus vers un effet d'emballement. Le permafrost, le sol gelé des régions glaciaires, a commencé à fondre et peut rejeter potentiellement plus de CO_2 et de méthane dans l'atmosphère que nous n'en avons émis durant l'ère industrielle.

1. M. Burke, S.M. Hsiang, E. Miguel. Climate and conflict. Annual Review of Economics, août 2015 in Cyril Dion. Petit Manuel de résistance contemporaine. Actes Sud, 2018

Le statu quo de notre système actuel signifierait donc purement et simplement la destruction de notre écosystème et de nos sociétés[2].

Depuis presque deux siècles, l'Homme industriel a développé les moyens de dompter la nature pour s'en extraire, s'en affranchir. Et sa nouvelle aptitude numérique ouvre le champ d'un nouveau développement, d'un nouveau rapport à l'Espace-Temps unique dans son histoire. L'adjectif que nous lui attribuons est d'ailleurs éloquent : la vie « augmentée ». Mais nous sommes toujours des mammifères. Des bipèdes. Une espèce parmi les autres dans la chaîne alimentaire. Voilà donc toute l'ironie de la situation, **c'est au moment où nos sociétés atteignent, avec le numérique, le point le plus avancé dans notre quête de nous affranchir des contraintes naturelles, que la Nature nous rappelle combien nous en sommes dépendants.** Notre ordinateur dépend bien de l'extraction de minerais, le contenu de notre assiette du travail des vers de terre et des champignons, notre oxygène des émissions du monde végétal et océanique. Nous sommes ultraconnectés. Pas à la box, hein… mais au milieu naturel, chaque jour, dans chaque action, dans la réponse à nos besoins, des plus primaires aux plus évolués. Quand nous tirons la chasse d'eau, nous rendons nos émissions au cycle de l'eau, quand nous mangeons nous prélevons dans le milieu naturel, quand nous nous déplaçons nous prélevons de la matière et émettons des gaz dans l'atmosphère, quand nous respirons, quand nous nous connectons, quand nous jouons… Chaque action est un prélèvement, chaque geste une émission. Le zéro impact n'existe pas, mais la marge de manœuvre est immense entre le zéro et le 300 % d'impact dans lequel nous nous trouvons. Et encore, l'augmentation conjointe des activités industrielles et de la démographie n'a pas encore atteint son point culminant. À savoir 12 milliards d'individus à la fin du siècle, et un modèle consumériste débridé sur tous les continents.

2. Dominique Bourg. Le Monde, 14 décembre 2018. https://www.lemonde.fr/climat/article/2018/12/14/dominique-bourg-la-priorite-politique-devrait-etre-de-preserver-l-habitabilite-de-la-planete_5397247_1652612.html

L'ÉCOSYSTÈME NOUS ALERTE CHAQUE JOUR, ÉCOUTONS-LE

Il est urgent de redéfinir notre rapport à notre environnement et préserver notre cadre de vie. De repenser notre rapport au progrès, aux autres, à nous-mêmes. Une urgence physique, car nous hypothéquons notre survie même sur cette Terre dans de bonnes conditions. Une urgence humaine : 3 milliards d'individus vivent aujourd'hui avec moins de 2 dollars par jour. Un enfant meurt de faim toutes les 5 secondes. Et le Congo vit une catastrophe humaine dans l'indifférence la plus totale : 4 millions de morts en 20 ans pour l'exploitation de ses réserves minérales, dont le cobalt de nos smartphones. Réalité augmentée. **Notre modèle de développement et de civilisation basé sur la division du travail, la délocalisation, le pillage et la spéculation, est aberrant car contre-productif socialement et écologiquement.** Notre système a abouti à la raréfaction des ressources : eau, énergies fossiles, métaux, ressources végétales, halieutiques, animales marquant désormais les limites physiques de ce système et l'impasse dans laquelle nous nous trouvons tous. La fin de ce monde, son effondrement en cours nous donne l'occasion de changer de modèle et de construire demain en honorant la Vie et l'Humain[3].

LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE EST UNE OPPORTUNITÉ

« LA CATASTROPHE N'EST PAS UNE CRISE FINANCIÈRE, ÉCONOMIQUE, ÉCOLOGIQUE, POLITIQUE, SOCIALE OU CULTURELLE. ELLE EST TOUT CELA À LA FOIS ET SIMULTANÉMENT, CE EN QUOI ELLE EST TOTALEMENT INÉDITE. C'EST UNE CRISE ANTHROPOLOGIQUE ».

Yves Cochet, discours à l'Assemblée nationale, crise des subprimes 14/10/2008.

Nous sommes confrontés à une crise unique dans l'histoire de notre civilisation. **Nous devons redéfinir le système et pas seulement le peindre en vert. Faire une Transition écologique, au sens global du terme, c'est-à-dire écosystémique : économique, environnementale, sociale, politique.** C'est une illusion et une fuite en avant de penser qu'une quelconque technologie puisse transformer, par miracle de

3. Corine Pelluchon. Éthique de la considération. Seuil, 2018

performance, notre surconsommation individualiste en un impact soutenable pour l'écosystème. Il n'y a pas d'énergie propre, ni de croissance verte, ni d'objet durable. Seuls les modes de vie sont durables[4]. Ce dont nous avons besoin c'est d'honnêteté et d'engagement de chacun d'entre nous. D'honnêteté de chacun pour reconnaître que sa façon de vivre est incompatible avec un équilibre écologique et humain sur Terre. D'engagement de chacun pour être soi-même le changement et modifier son mode de vie. C'est à ce prix que nous limiterons le changement climatique à 3, 4 ou 5 °C, seul objectif encore envisageable à ce jour. *« Il est désormais trop tard pour empêcher que le changement climatique ait des impacts sévères. Mais il n'est pas encore trop tard pour les limiter et pour éviter un emballement incontrôlable du système climatique. »* rappelle Dominique Bourg[5], philosophe et professeur à la Faculté des géosciences et de l'environnement de l'université de Lausanne.

« Il n'y a pas d'énergie propre, ni de croissance verte, ni d'objet durable. Seuls les modes de vie sont durables. »

Entre le communisme anéanti en 1989 et le libéralisme dur sorti grand gagnant de la guerre froide du XXe siècle, il existe une autre voie : celle du bon sens, du partage, de l'intérêt général. La voie de ***« la relocalisation contre la globalisation, le ralentissement contre le culte de la vitesse, le retour à l'idée coopérative contre l'esprit de concurrence, la gratuité contre la marchandisation »***[6]. Une voie que nous devons inventer et dont on voit déjà de nombreuses prémices. Car l'innovation sociale est à l'œuvre. L'innovation économique aussi, pas technologique mais bien systémique[7]. Des hommes et des femmes inventent de nouvelles façons d'entreprendre, sociales et solidaires, de nouveaux schémas de financement d'intérêt général, des mécanismes institutionnels plus justes et partagés[8]. Les solutions sont déjà à l'œuvre aujourd'hui. L'entreprise peut être autre chose que ces mastodontes destructeurs et « anthropophages », les bénéficiaires peuvent être d'autres personnes que les actionnaires et les banques spéculatives.

4. Niko Paech. Se libérer du superflu. Rue de l'Échiquier, 2012
5. https://www.lemonde.fr/climat/article/2018/12/14/dominique-bourg-la-priorite-politique-devrait-etre-de-preserver-l-habitabilite-de-la-planete_5397247_1652612.html
6. Paul Ariès. Entretien au Monde le 13 décembre 2018 https://www.lemonde.fr/planete/article/2018/12/13/decroissance-nous-voulons-seulement-passer-d-une-jouissance-d-avoir-a-une-jouissance-d-etre_5397014_3244.html
7. Jean-Marc Borello, Hélène Le Teno. Choisir son monde. Agir au quotidien avec les entreprises sociales écologiques. Éditions de l'Atelier, 2017
8. Espace des acteurs de l'économie sociale et solidaire, http://www.esspace.fr

La Transition écologique est globale. Elle est une belle opportunité de construire le monde demain, d'un point de vue :

ÉCONOMIQUE : en mettant fin aux inégalités et en permettant le partage, une justice économique, une relocalisation de nos emplois et des productions locales résilientes.

ENVIRONNEMENTAL : en modifiant notre empreinte humaine et en sauvant la Terre, notre « maison commune »[9], en repensant notre rapport à la nature (nous faisons partie de l'écosystème, nous ne sommes pas « à côté »), en redonnant une juste place au végétal et à l'animal.

SANITAIRE : en cessant d'être les cobayes de notre système industriel et de nous autodétruire, en réduisant les coûts de santé induits colossaux.

POLITIQUE : en remettant en question notre démocratie représentative en échec, pour une démocratie directe, partagée, locale, décentralisée.

9. https://premierepartie.com/pape-francois-yann-arthus-bertrand-laudato-si.html

-CHAPITRE 9-

MA TRANSITION ALIMENTAIRE

On impose souvent le fait de devoir nourrir les hommes de façon industrielle en jouant sur la peur de manquer, bien ancrée dans la psychologie générationnelle post-Seconde Guerre mondiale. **Parce que nos grands-parents ont tous mangé des topinambours pendant la guerre, on devrait donc aujourd'hui se taire et être heureux de notre système agro-industriel qui nous permet d'en avoir plein les placards. Sans les tracteurs et les pesticides, nous serions tous affamés aujourd'hui.** Nous devrions avoir honte d'autant d'ingratitude envers la révolution industrielle agricole qu'ont mise en place nos aînés. Et bien sûr c'était, et c'est, le seul système possible pour notre agriculture. Ben voyons... Rappelons que le dernier ticket de rationnement date de 1949 et que la mécanisation a démarré 10 à 15 ans après, au début des années soixante. Ce système agro-industriel a d'abord été le choix de grandes entreprises et de banques. Les mêmes qui ont construit

« Nous produisons sur Terre de quoi nourrir 12 milliards d'individus, et nous mettons à la poubelle 50 % de la production, invendus, périmés, non consommés... »

les chars et les armes chimiques durant le conflit mondial et qui ont eu besoin de retombées financières à la sortie de la guerre.[1]

Cinquante ans après, ce système, verrouillé par la PAC (politique agricole commune) perdure dans cette même logique et révèle toute son absurdité :

- Nous produisons sur Terre de quoi nourrir 12 milliards d'individus, et nous mettons à la poubelle 50 % de la production, produits pas calibrés ou trop moches, invendus, périmés, non consommés, etc. Pendant que 900 millions d'êtres humains souffrent de malnutrition.
- 61 % des exploitations agricoles auraient eu un résultat courant avant impôt négatif en 2014 si elles n'avaient pas perçu des subventions. **Les agriculteurs ne survivent qu'avec les aides publiques pour payer cette industrialisation de leur outil de production. Ce qui équivaut à une définition contemporaine du servage.**
- Nous finançons donc, avec notre argent, *via* nos impôts, la vente quasi à perte des produits agricoles destinés à la grande distribution : lait, porc, légumes… **Cela signifie que nous finançons les marges insultantes des milliardaires du supermarché** (Gérard Mulliez, le fondateur du groupe Auchan possède 30 milliards d'euros de fortune personnelle[2]). Rappelons la mainmise, le presque monopole des quatre groupes français sur le business de l'alimentation (Carrefour, Système U/Auchan, Leclerc, Casino/Intermarché) qui concentrent 88,5 % des volumes de produits de grande consommation et produits frais vendus[3].
- Un tiers des sols français sont déficitaires en matière organique selon l'INRA.
- Et notre santé paie chaque jour le prix fort de cette alimentation industrielle ultratransformée, suremballée, riche en sucres, en gras, en sel, en protéines animales et substances chimiques nocives avec le développement de cancers, obésité, diabète, autisme, Alzheimer…

En résumé, nous laissons à quelques-uns la possibilité d'exploiter, jusqu'à l'épuisement, la Terre et les humains pour leur enrichissement personnel à court terme. Au mépris du droit le plus élémentaire : manger à sa faim et correctement

1 : « Est-ce que les solutions agronomiques existent », de Lydia et Claude Bourguignon, in Maxime de RostolanOn a 20 ans pour changer le monde, Larousse, 2018
2 : https://www.challenges.fr/classements/fortune/gerard-mulliez-et-sa-famille_441/
3 : Cyril Dion. Petit Manuel de résistance contemporaine, Actes Sud, 2018

pour être en bonne santé[4]. Comme pour notre argent à la banque (voir chapitre 6), nous n'avons pas eu le choix de cette évolution et nous avons perdu le contrôle de notre alimentation. Il est temps d'inverser la donne et de reprendre la main sur notre alimentation.

Selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), nous pourrions nourrir toute la planète en bio[5]. Mieux, l'agriculture biologique est une solution majeure à ce souci de pénurie, car rappelons que notre agriculture soutenue par la PAC est ultradépendante des intrants pétroliers. Et que le système de culture agroécologique augmente la productivité, tout en protégeant l'écosystème, comme le signale si bien Olivier de Schutter dans son rapport de décembre 2010 à l'ONU[6]. Citons la FAO : *« Les exploitations biologiques produisent une variété de cultures et élèvent divers types de bétail pour optimiser le partage des surfaces et des intrants, ce qui entraîne une réduction du risque de faible production ou de pertes de rendements dans tous ces secteurs à la fois. Ceci peut avoir des implications majeures sur la sécurité et la résilience alimentaires. Dans les systèmes d'agriculture pluviale, il a été montré que les résultats de l'agriculture biologique dépassent ceux de l'agriculture traditionnelle en cas de contraintes environnementales ».* Si on veut parler de pénurie éventuelle et anticiper l'avenir, il va falloir sortir du système agro-industriel lourdement subventionné et aux coûts cachés énormes, pour redonner à nos territoires, ici et dans les pays du Sud, leur autonomie et leur pouvoir[7]. Car plus que le bio, désormais récupéré, dénaturé et délocalisé par l'industrie agroalimentaire, c'est le local qui sera la solution de demain.

« Nous laissons à quelques-uns la possibilité d'exploiter, jusqu'à l'épuisement, la Terre et les humains pour leur enrichissement personnel, au mépris du droit le plus élémentaire : manger à sa faim et correctement. »

4 : Jean-Marc Borello, Hélène Le Teno. Choisir son monde. Agir au quotidien avec les entreprises sociales écologiques. Éditions de l'Atelier, 2017
5 : http://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq7/fr/
6 : http://www.srfood.org/images/stories/pdf/officialreports/20110308_a-hrc-16-49_agroecology_fr.pdf
7 : Raphaël Souchier. Made in local. Eyrolles, 2013

C'est ainsi qu'on évitera le risque futur de pénurie, et donc de conflit. Rappelons que Paris, ville de 10 millions d'habitants, ne dispose que de 3 jours d'autonomie alimentaire et que la région Île-de-France n'est autonome qu'à 0,5 % pour la viande, 10 % pour les légumes frais, 1,45 % pour les fruits et 1 % pour le lait[8]. Emploi, santé, environnement, seule une agriculture locale et respectueuse des écosystèmes nous permettra de répondre à ces enjeux qui prendront une tournure plus dramatique avec le changement climatique. **Les enjeux de l'alimentation sont donc autant environnementaux que sociaux et économiques, et nous en sommes un maillon essentiel : nous pouvons décider à qui nous donnons notre euro et qui nous soutenons.** Je le donne à Bayer ou à ma coopérative locale ? À Édouard ou à Michel, mon maraîcher ? Nous pouvons décider d'être un acteur des circuits courts et nous engager localement pour faire concrètement le changement.

« Il va falloir sortir du système agro-industriel lourdement subventionné et aux coûts cachés énormes, pour redonner à nos territoires, ici et dans les pays du Sud, autonomie et pouvoir. »

8 : *Lionel Astruc, Cécile Cros. Manger local. Actes Sud, 2011*

Mon quatrième impact : l'alimentation industrielle et transformée vs l'alimentation par les circuits courts

alimentation	quantité d'aliments (kg/an)	émission CO_2 (kg éq. CO_2/an)	écotoxicité eau douce (kg éq. 1,4-DB/an)
FAMILLE ZÉRO DÉCHET	POIDS 1 871	1 920	38,7
Fruits et légumes	1 336	258	15
Viandes, œufs et poissons	218	932	8,3
Produits laitiers	95	228	4,4
Céréales	112	158	0,8
Produits transformés	109	341	10,2
Produits industriels	1	3	0
FAMILLE STANDARD	POIDS 2 846	8 430	84,1
Fruits et légumes	317	46	2,8
Viandes, œufs et poissons	418	2 934	9,7
Produits laitiers	341	771	8
Céréales	596	1104	3,4
Produits transformés	265	873	24
Produits industriels	909	2702	36,2

Produits transformés : vin, bière, café, thé, huiles, pain, pâtes, viennoiseries

Produits industriels : plats cuisinés industriels, conserves, surgelés, eau minérale, chips, biscuits apéritifs, gâteaux et biscuits sucrés.

Sources : Valeurs : Insee, infocereales.fr, agreste.agriculture.gouv.fr, enquête CCAF 2007, plantoscope.
Facteurs d'émission : Base Carbone. ACV ecoinvent 3.

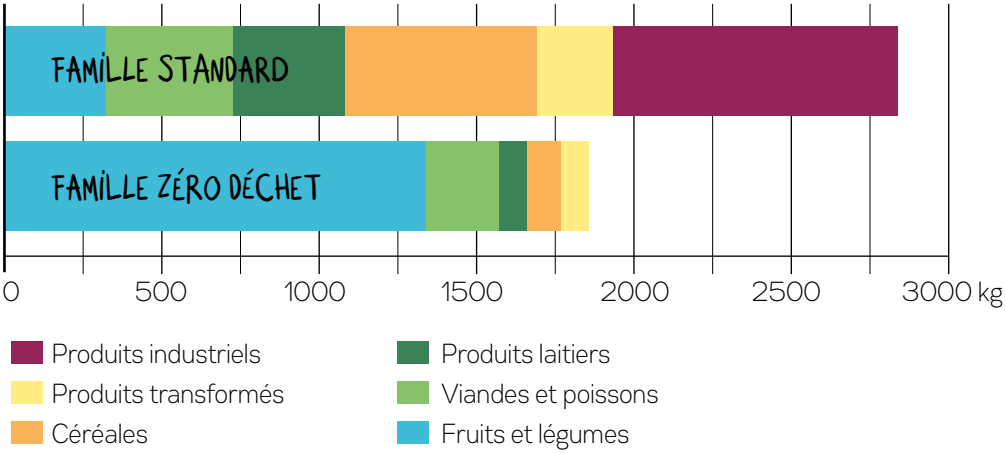
« En consommant en majorité des fruits et légumes locaux et de saison, nous retrouvons un équilibre nutritionnel optimal. »

Avec l'alimentation industrielle, nous avons clairement pris de mauvaises habitudes alimentaires, aux effets néfastes pour notre environnement et notre santé. Nous surconsommons ainsi des produits transformés, de la viande et des céréales raffinées majoritairement distribués en grandes surfaces. Comparons l'alimentation de la famille Zéro Déchet à celle d'une famille standard. La quantité d'aliments consommés sur l'année est inférieure de 35 %, c'est-à-dire que la famille Zéro Déchet mange un tiers de moins de nourriture qu'une famille française standard.

En faisant le choix d'aliments de bonne qualité nutritionnelle, en mangeant plus d'aliments bruts et moins d'aliments ultratransformés, on est plus rapidement rassasié et on apporte à notre corps tout ce dont il a besoin au quotidien pour être en bonne santé. **La qualité plutôt que la quantité !** Les fruits et légumes bio, locaux et de saison deviennent ainsi la base de la masse alimentaire annuelle (71 %), au détriment de la viande (11 %), des céréales (5 %) et des produits ultratransformés (0 %). Ces derniers sont des aliments raffinés, riches en énergie et dépourvus de composés protecteurs comme les fibres, micro- et phytonutriments. Ces « faux » aliments sont impliqués dans de nombreuses maladies de civilisation : diabète, obésité, cancer, maladies cardio-vasculaires[9]. Rappelons que l'obésité tue autant que le tabac aujourd'hui, en étant responsable d'environ 11 % des décès en France[10]. En consommant en majorité des fruits et légumes locaux et de saison, nous retrouvons un équilibre nutritionnel optimal.

9 : Anthony Fardet, Halte aux aliments ultratransformés ! Mangeons vrai, Thierry Souccar Éditions, 2017
10 : https://www.insee.fr/fr/statistiques?debut=0&theme=3

Aliments consommés par famille en 1 an en kilo



TROP DE PÉTROLE DANS LES ASSIETTES

Après notre argent, nos transports et notre logement qui sont responsables à eux seuls de 81 % de nos émissions carbone, notre alimentation est le quatrième contributeur. Elle représente 10 % de nos émissions. Ce que nous mangeons a un impact majeur sur l'environnement. Notre alimentation devenue industrielle est hyperconsommatrice d'énergie fossile, et donc ultradépendante de cette ressource.

« Nous avons du pétrole dans nos assiettes ! »

Nous avons du pétrole dans nos assiettes ! La moitié de ce pétrole est utilisée en carburant pour les tracteurs et engins agricoles servant à travailler le sol, semer, fertiliser et traiter. Le reste permet le chauffage des bâtiments d'élevage (14 %) et des serres (10 %), et le déplacement des personnes (8 %)[11]. En mangeant bio, local et de saison, principalement des fruits et légumes et peu d'aliments d'origine animale, **la famille Zéro Déchet divise par 4 ses émissions carbone !**

11 : http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/2-maitriser-energie-en-agriculture-reference-ademe-8135.pdf

UNE AGRICULTURE INDUSTRIELLE TROP GOURMANDE EN EAU

23 % de notre empreinte en eau prélevée annuelle est lié à l'agriculture, pour l'irrigation et la transformation des produits[12]. Mais le modèle agronomique industriel dominant est surtout un grand utilisateur d'intrants chimiques employés pour fertiliser et traiter.

L'alimentation de la famille Zéro Déchet permet de réduire la pression exercée sur les masses d'eau et le cycle de l'eau non seulement en termes de quantité d'eau prélevée et consommée qu'en termes de pollution engendrée à chaque étape de la production alimentaire. Concernant les émissions polluantes dans le cycle de l'eau, l'alimentation de la famille Zéro Déchet permet une réduction de plus de 50 % concernant l'écotoxicité par rapport à une alimentation composée de produits de l'agriculture industrielle, soit 38,7 kg éq. 1,4-DB/an contre 84,1 kg éq. 1,4-DB/an. Les produits transformés et industriels consommés par la famille conventionnelle génèrent en effet à eux seuls 70 % des rejets de toxiques dans le milieu aquatique (60,2 kg éq. 1,4-DB/an). **Manger bio, local et de saison, c'est donc préserver la santé du cycle de l'eau et la nôtre.**

12 : www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/sites/default/files/2018-10/reperes-conso-menages-v2.pdf

DES SOLS DE MOINS EN MOINS RICHES

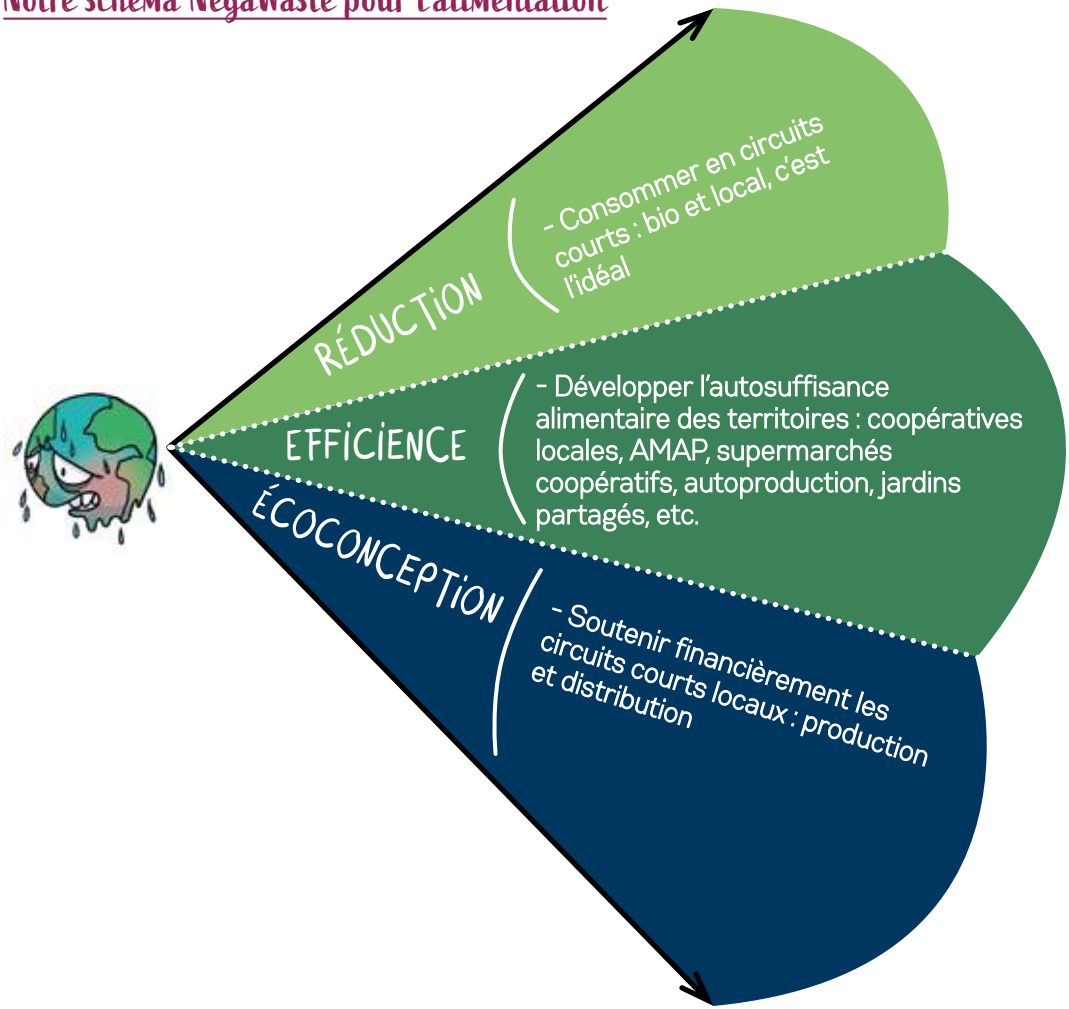
Le système agronomique industriel entraîne un épuisement important des sols. Dans les années cinquante, les sols comportaient 2 tonnes de vers de terre par hectare de champ cultivé, contre moins de 100 kilos aujourd'hui[13]. Labour, intrants, monoculture intensive ont pour effet un appauvrissement rapide des sols et de leur microflore essentielle à leur fertilité. Le système a même atteint des limites incohérentes quant à son rendement : 10 tonnes de matière organique sont nécessaires pour produire 1 tonne d'aliments. Le rendement pour une vache est de 10 %, c'est-à-dire que pour produire 1 kg de viande, la vache doit ingérer 10 kg de fourrage ! **Aujourd'hui, 80 % de la surface agricole mondiale est dédiée à l'élevage, ce qui est intenable pour les écosystèmes** (sans compter les émissions de méthane par les animaux, le méthane étant un puissant gaz à effet de serre). Nous devons par conséquent réduire la part des aliments animaux dans nos menus. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aussi de ne pas manger de viande plus de trois fois par semaine, ne serait-ce que pour protéger notre santé et réduire les risques de cancer colorectal, du pancréas et de la prostate[14].

En comparant l'impact de l'alimentation de la famille Zéro Déchet à celui d'une famille classique, on se rend compte combien nos choix alimentaires sont importants. Ils ont une répercussion directe sur le changement climatique, le cycle de l'eau et sur l'humain dans ce qui le touche le plus : sa santé et son travail. Manger, besoin primaire de chacun, représente un enjeu majeur de la transition écologique. La société actuelle a sacrifié, au profit de l'argent, son droit le plus fondamental : se nourrir sainement. Et ce à tout prix, y compris celui de notre intégrité physique. Il est temps de se réapproprier notre alimentation et notre corps. Je suis ce que je mange.

> « La société actuelle a sacrifié, au profit de l'argent, son droit le plus fondamental : se nourrir sainement. »

13 : Lydia et Claude Bourguignon, Laboratoire d'analyse microbiologique des sols LAMS, 2008. https://www.lams-21.com/artc/1/fr/
14 : http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/fr/

Notre schéma NégaWaste pour l'alimentation



LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE, C'EST MAINTENANT ET ÇA COMMENCE AVEC VOUS !

Quel est le véritable impact de notre mode de vie sur l'environnement ? Comment le mesurer ? Et surtout : quels changements opérer dans notre vie de tous les jours si l'on veut préserver la planète ?

Suivez le guide ! Ce livre, à la fois manifeste pour la sobriété et guide pratique, vous invite à entrer les deux pieds dans la transition écologique.

Avec l'aide d'ingénieurs spécialisés en bilan carbone et analyse de cycle de vie, Jérémie Pichon passe au peigne fin, toujours avec humour, le coût écologique de notre vie quotidienne : transport, logement, alimentation, électronique, épargne... Saviez-vous par exemple que ce sont nos placements financiers qui ont le plus d'incidence sur notre empreinte carbone ?

Sur la base de cette analyse fouillée, il nous invite à redéfinir nos priorités et propose un plan d'actions pour amorcer en famille une vraie transition écologique.

« En consommant peu, en n'achetant pas en grande distribution, en choisissant des filières locales et vertueuses, en plaçant mon argent dans des fonds solidaires, en privilégiant les transports doux, en adoptant la sobriété numérique, je peux être un facteur clé du changement. »

Illustré avec un irrésistible talent par Bénédicte Moret, ce guide est aussi la démonstration que chacun peut être acteur de la transition écologique, par le retour à un système plus humain et à un mode de vie plus simple basé sur la mutualisation des savoirs et des richesses.

ISBN : 978-2-36549-310-9

9 782365 493109

Prix : 15 € TTC France

FAMILLE EN TRANSITION ÉCOLOGIQUE

232 pages couleur

Format 17 x 23 cm – 15 €

ACHETER CE LIVRE

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS