



ALINE GUBRI
PRÉFACE DE GUILLAUME MEURICE

Le Guide

DE L'ALIMENTATION DURABLE

S'ENGAGER POUR LA PLANÈTE
SANS SE PRENDRE LA TÊTE



Le nouveau livre
d'Aline Gubri, auteure de
Zéro plastique, zéro toxique

SOMMAIRE

Préface	9
----------------------	---

Introduction

Une alimentation durable, qu'est-ce que c'est ?	10
• Ma transition environnementale : comment faire ma part au quotidien	12
• Pourquoi notre alimentation a-t-elle tant d'impacts sur l'environnement ?	17
• Comment une alimentation durable est-elle possible ?	21
• 5 conseils avant de se lancer	22

Chapitre 1

Réduire ses déchets en cuisine	25
• Pourquoi le meilleur déchet n'est pas nécessairement recyclable	27
• Acheter sans emballages, c'est possible ?	33
• Santé : les matériaux nocifs à boudier en cuisine	36
• 13 solutions pour passer du jetable au réutilisable	42
• Équiper ma cuisine durablement	47
• Le fait maison simple et rapide : mes astuces	52
• En maison ou en appartement : tout savoir sur le compost	57

Chapitre 2

Choisir les aliments les moins impactants	63
• Viande : moins mais mieux	66
• Poissons : lesquels privilégier ?	76
• Quels impacts et quelles solutions pour les œufs et les laitages ?	82
• Produits locaux et de saison : pourquoi ils font la différence	90
• Liste grise des aliments les plus polluants	95
• Liste noire des aliments les plus pollués	102
• Liste verte des aliments les moins émetteurs de CO ₂	106
• Labels environnementaux : s'y retrouver enfin	109

Chapitre 3

Lutter contre le gaspillage	119
• Courses zéro gaspillage : les 8 règles d'or	123
• Comment conserver et préparer pour ne rien jeter	128
• Mon dictionnaire des astuces anti-gaspi du quotidien	136

Chapitre 4

Cuisine durable : des personnalités témoignent	149
-------------------------------------------------------------	-----

Chapitre 5

25 recettes écoresponsables (et faciles) pour se lancer	159
--------------------------------------------------------------------------	-----

PRÉFACE

Qu'est-ce qu'elle nous fait chier cette Gubri ? Encore une qui nous sort un bouquin pour nous faire culpabiliser ? Pour nous dire qu'il faut bouffer des saute-lles ou des graines de courge ? Aujourd'hui de toute façon, on peut plus rien faire, on peut plus rien dire ! On vit dans la dictature de la bien-pensance des écolos islamistes. Moi je connais bien la nature parce que j'ai mon beau-frère qui chasse. Et bah, je suis désolé mais quand il nous invite à bouffer, on n'a pas besoin d'un livre à la con pour se régaler. La dernière fois c'était du civet de cycliste, c'était délicieux. Mon beau-frère il a dit « ça manque de selle ! ». On a ri à s'en faire péter le bide. Alors, c'est pas une gamine qui va nous expliquer ce qu'on va mettre dans nos assiettes. Elle se prend pour qui ? Pour la Greta Thunberg du tube digestif ? Non mais on croit rêver. Il paraît que les végétariens, c'était un truc inventé par Taubira. Parce que soi-disant, c'était une tradition dans son île de Guyane du côté de l'Arabie Saoudite. Je l'ai lu dans *Le Magazine des amoureux du 4x4*. Moi j'adore les bagnoles. D'ailleurs la première fois que j'ai entendu le mot « vegan », j'ai cru que c'était un nouveau modèle de chez Peugeot. Autant dire que j'ai été déçu quand j'ai appris que c'était des gens qui veulent foutre en l'air notre belle civilisation française en prenant en otage notre cholestérol. Des pisse-froid qui nous emmerdent avec le réchauffement climatique alors qu'à la base c'est la faute des Chinois. D'ailleurs Gubri, c'est pas très français. Je suis pas raciste mais quand même. Merde ! Désolé je m'énerve. C'est mon côté Pascal Praud. Alors « Vive la vie et mort aux cons » comme il dit mon beau-frère. Et paix à son âme, parce qu'il s'est fait dessouder la semaine dernière par un de ses amis chasseurs qui l'a confondu avec un faisán.



© Fanchon Bilbille

Ceci était un message de Guillaume Meurice, membre-fondateur du collectif « Diesel rebelle » et président de l'Amicale du triple pontage coronarien.

Guillaume Meurice,
chroniqueur satirique
sur France Inter

Introduction

UNE ALIMENTATION DURABLE, QU'EST-CE QUE C'EST ?



.....

Elle est la base de la vie, l'incontournable nécessité de chaque jour. Casse-tête pour certains, espace de créativité pour d'autres. Trésor de la nature, elle adopte mille et une couleurs et une infinité de saveurs différentes. Notre alimentation rythme nos journées de ses délices éphémères. Parfois perfide dissimulatrice, elle peut se révéler sous un visage plus sombre. Sous des apparences candides, elle consomme sans ménagement nos ressources, étouffe la diversité du vivant, surchauffe nos milieux et se transforme parfois en un long et sournois poison. Elle représente ainsi jusqu'à la moitié de notre empreinte environnementale* au quotidien¹. Pourtant, ce lourd bilan n'est pas une fatalité. Pratiques agricoles, types de production, méthodes de transformation, systèmes de vente... Toutes les étapes qui ont un impact délétère sur l'environnement et qui sont nécessaires à la fabrication de nos menus quotidiens ont des alternatives soutenables et tout aussi efficaces. Ces solutions, j'en fais le choix chaque jour. Je les soutiens, je les applique, je les développe. Pourtant, je ne suis ni agricultrice, ni politique, ni cheffe d'entreprise. Je suis une jeune citoyenne ordinaire, qui travaille, sort, voyage et vit comme tout un chacun. À une seule différence : je profite de mon formidable pouvoir de consommatrice pour participer à mon échelle au changement que je veux voir dans le monde.

* L'empreinte environnementale est un indicateur estimant la pression exercée par l'homme sur les ressources naturelles et les milieux (c'est donc un indicateur beaucoup plus complet que l'impact carbone qui ne tient compte que des émissions de gaz à effet de serre).

.....

MA TRANSITION ENVIRONNEMENTALE : COMMENT FAIRE MA PART AU QUOTIDIEN

Il y a six ans, alors que j'étais une jeune étudiante de 19 ans en sociologie, je goûtais pour la première fois aux joies de l'indépendance... et à celles des tâches ménagères quotidiennes. Mes journées étaient remplies par mes études, quelques sorties, des lectures, l'entretien de mon petit appartement et mes courses rapides au supermarché du coin. Ma mère m'ayant sensibilisée au respect de l'environnement toute mon enfance, j'étais consciente et soucieuse des enjeux environnementaux d'aujourd'hui. Trier mes déchets, signer des pétitions et acheter quelques produits ménagers dits « verts » : je pensais faire tout ce que mon statut de simple citoyenne me permettait. Le reste ? C'était la responsabilité des entreprises, des pouvoirs publics, des politiques et de quelques extrémistes marginaux... Une croyance qui s'est écroulée le jour où une amie m'a envoyé un article publié sur Internet, accompagné d'un commentaire « toi qui aimes les trucs écolos, tu vas adorer ! ». À ce moment, ni elle ni moi ne nous doutions que cet article allait littéralement changer ma vie.

Cet article exposait l'histoire d'une jeune New-Yorkaise* un peu plus âgée que moi, qui ne générait qu'une infime quantité de déchets dans son quotidien – un bocal par an –, pour des motivations écologiques. Elle y révélait les impacts environnementaux des incinérateurs et des décharges, puis y exposait ses solutions pratiques : compost, produits faits maison, courses sans emballage... Ce portrait me paraissait passionnant mais complètement surréaliste. Comment était-il possible de ne presque rien jeter ? Que consommait-elle ? Comment faisait-elle ses courses ? Comment pouvait-elle avoir le temps et l'argent suffisants pour réaliser toutes ces actions ? Cette démarche me semblait irréalisable pour une Française pressée et avec un petit budget comme moi. J'ai donc balayé de mon esprit cet article et ai continué à surfer sur Internet. Mais, quelques heures plus tard, la réalité me rattrapait. Pollution des sols, émissions de méthane, consommation massive d'énergie, rejets de dioxines dans l'air... Tous les impacts environnementaux du traitement de nos déchets se dressaient devant moi, postée perplexe devant ma grande poubelle de cuisine de 30 litres. Moi qui me prétendais si « écologique », faisais-je vraiment tout ce qui était en mon pouvoir pour « faire ma part » pour l'environnement ? Sans le savoir, mes gestes et choix au quotidien, pourtant si innocents en apparence,

* Lauren Singer, auteure du blog Trash is for tossers.

n'allaient-ils pas à l'encontre de ma conscience environnementale et mon désir d'agir ? Sans viser le total « zéro déchet », ne pouvais-je pas au minimum tester quelques actions décrites par la jeune femme ? La révélation, aussi stupide qu'elle puisse paraître, fut dure à avaler. Les actions à ma disposition ne s'arrêtaient donc pas à quelques pétitions, un robinet fermé pendant le brossage des dents et un don pour sauver une espèce en voie de disparition à l'autre bout du monde. Elles commençaient en premier lieu par la réduction de mes propres impacts. Par mes cosmétiques, mon alimentation, mes produits ménagers, mes emballages, je participais directement aux problématiques environnementales contre lesquelles je pensais si fort me battre. Je m'apercevais du gigantesque et fantastique pouvoir que mon simple statut de consommatrice me conférait et dont je n'étais jusque-là pas consciente. Par mes achats, j'encourageais certaines pratiques agricoles et industrielles. Je disais oui à des marques et non à d'autres. Je votais chaque jour, sans le soupçonner un instant. J'avais la possibilité – pour ne pas dire la responsabilité – de participer à mon humble échelle à un effort commun si simple et pourtant si puissant. Je n'allais pas changer seule le monde avec quelques actions dans mon quotidien. Mais j'allais participer à l'addition de petits efforts, qui elle, pouvait changer véritablement le cours des choses. Le champ des possibles s'ouvrait devant moi et, cette fois-ci, je ne manquerais pas d'en profiter.

AGIR

Ma décision était prise, je devais agir. Je devais au moins essayer. J'ai donc commencé à chercher des façons de réduire mes déchets au quotidien, grâce à quelques sites et blogs sur le sujet, encore peu nombreux à l'époque. Je lisais des conseils sur Internet, des articles de presse, des témoignages sur des forums. J'ai commencé, pas après pas, à mettre en place les actions qui me paraissaient les plus abordables. J'ai cherché une solution pour composter mes épluchures. J'ai remplacé mes produits ménagers par un mélange – aussi simple qu'efficace – d'eau et de vinaigre blanc. J'ai écoulé mes gels douche et opté pour les savons solides. J'ai commencé à découvrir les trésors des rayons vrac et ceux des petits commerçants en bas de chez moi. Parmi les changements que j'ai testés, tous n'ont pas été fructueux du premier coup. Certaines recettes de cosmétiques, trop longues, complexes ou pas suffisamment efficaces, ne me séduisaient pas. D'autres produits de consommation, comme les nouilles de riz chinoises ou le bicarbonate de soude, étaient impossibles à trouver sans emballages, malgré mes recherches sans fin sur Internet. Pendant un an, j'ai testé des recettes et des actions, abandonné celles qui se révélaient trop contraignantes, adopté celles qui me paraissaient réalistes et durables. Résultat, après un an de petits changements simples et avec quelques efforts de transition et d'adaptation, ma poubelle a maigri de 80 %.

Cette année de transition m'a apporté bien des surprises. Bien sûr j'étais estomaquée par la réduction massive des déchets que j'étais capable de réaliser chaque mois. Mais mes découvertes s'étendaient bien plus loin encore. À ma grande stupéfaction, l'environnement n'était pas le seul à bénéficier de ma nouvelle démarche. Mon petit pouvoir d'achat d'étudiante avait crû considérablement. À la différence des produits dits « verts » vendus dans le commerce, les solutions que j'avais adoptées – les achats d'occasion, le ménage au vinaigre blanc, la réutilisation d'objets plus durables ou encore le remplacement de mes cosmétiques industriels par des ingrédients sains et bon marché – s'avéraient prodigieusement économiques. Sans changements drastiques et en jouissant du même mode de vie qu'auparavant, j'avais réduit mes dépenses ordinaires (alimentation, produits ménagers, cosmétiques, vêtements) de 30 %. Réduire ses déchets, et donc ses impacts sur l'environnement, se révélait être accessible à tous, autant sur le plan financier que sur celui de la facilité.

Lecture après lecture, recherche après recherche, mon ébahissement n'en était que plus grand. Ma démarche, initialement environnementale, améliorait non seulement mon pouvoir d'achat, mais préservait également ma santé. Je découvrais les dangers de substances et produits aux apparences innocentes. Plastiques alimentaires, emballages jetables, cosmétiques industriels, produits ménagers conventionnels... nos expositions quotidiennes à des substances potentiellement nocives à long terme pour notre santé étaient discrètes mais si nombreuses ! Heureusement, j'avais la satisfaction de constater que mes nouvelles habitudes écartaient la majorité de ces produits toxiques pernicieux : mes ustensiles de cuisine étaient en verre ou en inox, mes produits ménagers faits maison, mes cosmétiques simples et naturels, etc.

ALLER TOUJOURS PLUS LOIN À TOUT PRIX : MON ERREUR DE DÉBUTANTE

Comblée d'enthousiasme face aux nombreux bénéfices insoupçonnés de ma démarche, j'ai été prise d'un nouvel élan. Je voulais m'engager plus, agir encore davantage. La seule porte que je voyais pour cela à cette époque était toujours celle du zéro déchet. J'étais donc décidée à m'attaquer aux 20 % de déchets dont je n'étais pas parvenue à me débarrasser avec mes astuces simples. Pour accomplir cet objectif, j'étais alors prête à tout. Tout ! Traverser la ville entière pour acheter du bicarbonate de soude en vrac. Chasser le moindre objet en plastique de mon appartement. Me passer de certains de mes plats préférés impossibles à acheter sans emballage. Après tout, le « zéro déchet », comme l'indiquait son nom, ne consistait-il pas à éradiquer le moindre déchet ? Quelques mois de sacrifices et de frustrations plus tard, je réalisais que non. Ma démarche ne devait pas résider dans un objectif extrême et irréaliste et des habitudes que je

ne parviendrais jamais à conserver dans le temps. Traquer le moindre morceau de plastique ou d'emballage est aujourd'hui impossible. Omniprésent, le plastique représente parfois même un allié du progrès, comme c'est le cas dans les domaines médical, électronique ou électrique. Vouloir s'en passer entièrement aurait donc été mission impossible. Par ailleurs, accorder tant de temps et d'énergie à éliminer des impacts environnementaux dérisoires et anecdotiques en valait-il réellement la peine ? Ne pouvais-je pas mettre en place d'autres actions plus efficaces, nécessitant peu de temps, d'argent ou d'énergie pour éviter des impacts environnementaux plus importants que ceux des quelques emballages qu'il me restait ?

ALLIER L'EFFICACITÉ AU DURABLE

Comme un an et demi auparavant, j'étais frappée par une nouvelle prise de conscience, cette fois plus globale encore. Les yeux rivés sur les quelques déchets qui atterrisaient encore dans ma poubelle, j'étais passée à côté d'une vision plus large de mon empreinte environnementale. Mon impact ne se cantonnait pas seulement à ma poubelle et aux emballages de mes aliments, mais résidait aussi - et surtout - au niveau de mes aliments eux-mêmes.

Le contenu de mon assiette était en grande partie responsable de la plupart de mes impacts environnementaux. Réchauffement climatique, sécheresse, pollutions des sols, épuisement de ressources naturelles, perte de biodiversité... La liste des enjeux environnementaux auxquels certains de mes propres repas participaient m'estomaquait. Acheter des produits locaux, manger de la viande de meilleure qualité et en quantité plus modeste, choisir des aliments peu émetteurs de carbone, encourager des pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement... De nouveau, un panel d'actions s'ouvrait à moi. De nouveau, je voulais agir. Mais cette fois-ci, il n'était pas question de m'investir entièrement et aveuglément dans une seule action. Il s'agissait de m'engager de manière réaliste dans plusieurs directions, en trouvant le bon équilibre. Ma nouvelle règle d'or : ne pas tenter de tout faire, mais choisir plutôt des actions faisables et plaisantes, viser un objectif **réaliste** et ne jamais adopter une habitude source de frustration. Une démarche plus sage et efficace, et surtout plus durable dans le temps.

J'ai donc commencé à cuisiner davantage moi-même grâce à des astuces extraordinairement simples, à tester mille et un plats non-carnés étonnamment délicieux, à fréquenter plus souvent les rayons des produits locaux, à privilégier quand je le pouvais certains produits labellisés ou encore à mieux conserver mes denrées pour moins les gaspiller. Là aussi je faisais les mêmes constats qu'à la fin de ma transition vers moins de déchets : en mangeant moins de viande ou encore en consommant davantage de mets faits maison, mon pouvoir d'achat s'en portait

bien mieux. Ces économies me permettaient, bien qu'étant encore étudiante à l'époque, d'adopter une alimentation presque en totalité issue de l'agriculture biologique. Un cercle vertueux, puisque je réduisais ainsi encore davantage mes impacts sur l'environnement et mon exposition à des substances nocives.

Depuis plus de quatre ans, ma stratégie de l'équilibre et des objectifs réalistes a su se montrer pérenne. J'ai mis en pratique la quasi-totalité des actions à ma disposition pour réduire les impacts environnementaux de mon alimentation, sans pour autant appliquer chacune entièrement à tout instant de mon quotidien. Je m'épargne ainsi frustrations et sacrifices et allie pleinement un quotidien simplement normal à des impacts environnementaux indéniablement faibles. Nul besoin de renoncer à son mode de vie ! Avec les astuces accessibles à tous exposées dans ce livre, j'ai réduit de 75% l'empreinte carbone de mon alimentation*, baissé de 80 % mes déchets et considérablement diminué nombre de mes autres impacts, difficilement quantifiables, comme ma consommation de ressources naturelles et la pollution de terres agricoles.

Cette transition d'abord personnelle a ensuite façonné et motivé entièrement ma vie professionnelle. Désireuse d'agir au maximum à mon échelle de citoyenne puis de professionnelle, j'ai orienté mes études vers le développement durable. Mon master en management environnemental de la Sorbonne en poche, j'ai pris la direction de la mairie de San Francisco, une des villes les plus avancées et reconnues dans le monde pour sa politique zéro déchet. J'y ai découvert l'incroyable influence qu'une municipalité peut avoir sur la réduction des impacts environnementaux de ses habitants. Compostage massif et généralisé des déchets organiques de chaque San-Franciscain, incitation et facilitation du tri, interdiction de certains objets jetables à la vente, etc. J'avais la chance et le privilège de participer de l'intérieur à la version organisée et à grande échelle de la transition que j'avais moi-même effectuée dans mon quotidien quelques années plus tôt. De retour en France, je suis devenue consultante en développement durable, dans l'objectif de guider des organismes publics et des entreprises privées vers ce changement de modèle. Pour accompagner les consommateurs, partager mes découvertes et encourager une prise de conscience collective, j'ai publié mon premier livre, *Zéro plastique zéro toxique* (Thierry Souccar, 2017). Aujourd'hui, à 25 ans, six ans après avoir fait mes premiers pas dans ce voyage extraordinaire, j'ai l'honneur de partager mon savoir et mon expérience par le biais de nombreuses conférences en France et à l'étranger.

* C'est-à-dire la quantité d'émissions de gaz à effet de serre émis par mon alimentation lors de son cycle de vie, de la production à sa consommation, en passant par sa transformation et son transport. Empreinte carbone calculée grâce au calculateur d'empreinte écologique de l'ONG WWF Suisse. À retrouver sur www.wwf.ch/fr/vie-durable/calculateur-d-empreinte-ecologique

POURQUOI NOTRE ALIMENTATION A-T-ELLE TANT D'IMPACTS SUR L'ENVIRONNEMENT ?

En 2015, l'environnementaliste américain Paul Hawken, avec l'aide de 70 chercheurs de 22 nationalités, a dressé une liste des 100 actions les plus efficaces pour stopper et renverser le changement climatique². Ainsi, après le remplacement des gaz utilisés dans les systèmes de réfrigération et de climatisation – à l'effet de serre extraordinairement puissant – et le développement de l'énergie éolienne, c'est la réduction du gaspillage alimentaire et celle de notre consommation de viande (particulièrement dans les pays occidentaux) qui arrivent en troisième et quatrième positions du classement !

Pourquoi le contenu de notre assiette contribue-t-il davantage au changement climatique que les secteurs des transports, de l'habitation ou encore de la construction ? Pourquoi, selon l'ADEME*, notre alimentation représente-t-elle entre 20 et 50 % de l'empreinte environnementale d'un Français³ ?

À chacune des étapes de leur cycle de vie, nos aliments sont la source de divers impacts environnementaux conséquents.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En moyenne, 25 % des émissions de gaz à effet de serre d'un Français sont liées à l'alimentation (Source : ADEME³).

LA PRODUCTION

La production est probablement l'étape qui a le plus fort impact. Elle participe d'abord massivement au changement climatique, puisque 20 % des émissions de gaz à effet de serre en France sont imputables à l'agriculture⁴. En cause ? Le méthane – un gaz à l'effet de serre 25 fois plus puissant que celui du dioxyde de carbone – relâché par les élevages de ruminants comme les vaches, le protoxyde d'azote – à l'effet de serre 310 fois plus puissant que celui du dioxyde de carbone⁵ – rejeté par l'épandage de certains engrais azotés et enfin le dioxyde de carbone lui-même émis par les machines et tracteurs.

* L'ADEME (agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) est l'agence nationale publique référente en France sur les thématiques environnementales.

Les engrais utilisés pour la culture de nos denrées alimentaires participent également à d'autres types d'impacts environnementaux. Beaucoup représentent une réelle source de pollutions locales des sols, des cours d'eau et des nappes phréatiques, parfois sur plusieurs dizaines d'années. D'autres causent une perte de biodiversité, notamment celles des insectes pollinisateurs, dont les abeilles, mais également les papillons, les guêpes et, plus inattendu, les fourmis, tous indispensables à la reproduction des fleurs et donc des arbres fruitiers, y compris ceux cultivés par l'homme. Lorsque les surfaces agricoles manquent, la déforestation est une pratique courante, notamment au Brésil, où d'immenses parcelles de forêts sont rasées pour accueillir des élevages intensifs ou d'immenses champs de soja et de céréales. Cette pratique participe, elle aussi, au rejet de gaz à effet de serre – stockés naturellement dans les arbres – et à la destruction d'habitats et des ressources alimentaires de la biodiversité locale.

Enfin, la production agricole peut provoquer dans certaines régions de fortes augmentations de consommation de l'eau douce, entraînant parfois des sécheresses ou des pénuries dont pâtissent les populations locales.

Comme vous le découvrirez dans les pages 64 à 118 du livre, l'ensemble des impacts environnementaux de la phase de production varie prodigieusement d'un aliment à un autre. Le consommateur, dans ses choix alimentaires, jouit donc, au niveau de cette étape, d'une incroyable marge de manœuvre.

LA TRANSFORMATION INDUSTRIELLE

Cette étape du cycle de vie de nos aliments est principalement marquée par la consommation massive d'énergie liée aux procédés industriels de transformation et préparation alimentaire, mais également à la réfrigération voire la congélation. Cette phase nécessite également la consommation et la transformation de matières premières – pétrole, bois, sable, etc. – pour la production d'emballages. Ainsi, 70 % du marché de l'emballage en France concerne uniquement l'alimentation⁶.

LE TRANSPORT, LE STOCKAGE ET LA DISTRIBUTION

Les impacts environnementaux de cette phase varient largement selon les moyens de transport. Particulièrement utile pour les produits frais exotiques – et donc rapidement périssables –, l'avion émet de massives émissions de gaz à effet de serre. On le retrouve en haut de la liste des moyens de transport les

plus polluants. À l'inverse, le train, ou le ferroutage – c'est-à-dire le transport combiné rail-route – sont parmi les plus respectueux de l'environnement.

L'intensité des impacts de cette phase dépend également de la distance que l'aliment parcourt de son lieu de production, de transformation à l'assiette. Les impacts liés au transport, au stockage et à la distribution sont donc bien moindres dans le cas d'une alimentation majoritairement locale.

LA CONSOMMATION

Cette phase concerne les impacts directs des gestes du consommateur. Il s'agit principalement de la consommation d'énergie destinée à réfrigérer/ congeler, préparer et cuire les aliments. Bien que directs, ces impacts sur l'environnement sont moins importants. La majeure partie de l'empreinte environnementale de notre alimentation ne résulte pas de nos gestes directs en cuisine (temps de cuisson, durée d'ouverture du réfrigérateur, quantité d'eau utilisée pour le lavage des légumes, etc.). Elle réside surtout dans les pratiques (de production, de transformation, d'emballage, de transport, etc.) que nos choix de consommation encouragent : aliments non locaux, emballages nombreux, produits issus de pratiques agricoles conventionnelles, etc. Complexes à appréhender car difficilement visibles, ces impacts indirects mais massifs reflètent le pouvoir gigantesque d'un consommateur et donc sa marge d'action !

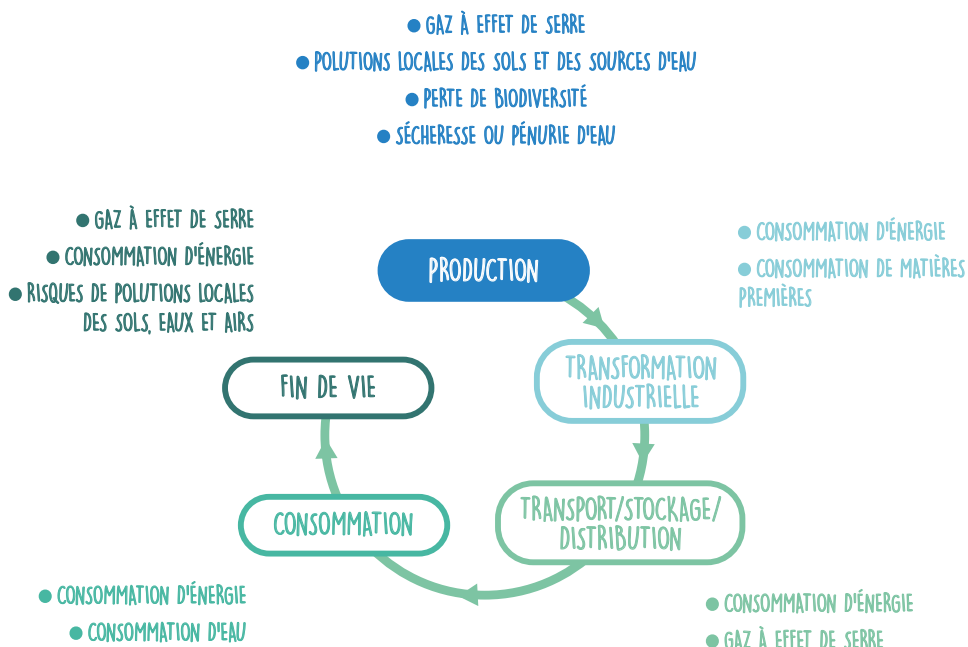
LA FIN DE VIE...

DES EMBALLAGES ET OBJETS À USAGE UNIQUE

Traités en décharge ou en incinérateur – selon les infrastructures dont dispose votre commune –, ces produits, bien qu'en fin de vie, continuent d'avoir une empreinte environnementale. Enfouis en décharge, les déchets et leur fermentation génèrent du méthane et des jus appelés lixiviats grandement toxiques en cas de fuite des bâches de protection. Brûlés en incinérateur, nos déchets ne connaissent pas une fin plus écologique. Ils dégagent des fumées extrêmement nocives, qui seront filtrées avant d'être rejetées. Ces filtres chargés de substances toxiques, ainsi que le mâchefer – le résidu non brûlé des déchets – constituent à leur tour des déchets hautement dangereux.

DES ALIMENTS NON CONSOMMÉS

Le gaspillage alimentaire chez le consommateur désigne l'ensemble des déchets alimentaires qui auraient pu être évités, par exemple par une meilleure conservation ou préparation. Au sein des ménages français, il représente en moyenne pas moins de 30 kg d'aliments par personne chaque année, soit l'équivalent d'un repas jeté chaque semaine⁷. Bien au-delà des impacts du traitement des déchets évoqué ci-dessus, le gaspillage alimentaire implique que l'empreinte environnementale de l'aliment, de sa production à sa fin de vie, n'aura servi absolument à rien. Réduire son gaspillage alimentaire revient donc à réduire les impacts de l'ensemble du cycle de vie de ses aliments.



Chapitre 2



CHOISIR LES
ALIMENTS
LES MOINS
IMPACTANTS



.....

Un an et demi après mes premiers pas vers la réduction de mes déchets, je me suis surprise à questionner la cohérence globale de ma démarche environnementale. J'accomplissais certes déjà largement ma part au quotidien et j'en étais très fière. Mais était-il cohérent d'un point de vue environnemental de réduire autant mes déchets tout en continuant à acheter des avocats provenant de l'autre bout du globe et de la viande en grandes quantités, certes non emballés ? Était-il optimal de se focaliser sur mes déchets tout en achetant des aliments dont la production se révélait largement plus coûteuse pour l'environnement ? C'est par la thématique de la viande et de son lourd bilan environnemental que ce déclic m'est apparu. Consommation d'eau, de ressources vivrières, émissions de gaz à effet de serre... je découvrais estomaquée les impacts massifs et insoupçonnés d'un aliment si banal dans mes menus depuis ma plus tendre enfance. Je comprenais qu'il m'était impossible de me prétendre écologique tout en continuant à manger massivement des aliments à l'impact si lourd sur l'environnement que sont les produits carnés. Encore une fois, je m'apercevais que, sans en avoir conscience, mes actes de consommation trahissaient des valeurs qui m'étaient pourtant chères. En achetant quotidiennement ces produits, je générerais indirectement des impacts plus significatifs encore que ceux des emballages que j'évitais avec brio. J'encourageais et provoquais également l'extrême mal-être d'animaux d'élevages industriels, bien contraire à mon amour de toujours pour le règne animal. Pour que mes actes s'accordent (enfin) à mes valeurs, j'ai alors décidé de participer, à mon échelle et à mon rythme, au changement des pratiques de l'agriculture d'aujourd'hui. Après tout, Coluche disait si bien...

« Quand on pense qu'il suffirait que les gens n'achètent pas pour que ça ne se vende plus » Coluche (1978)

.....

Viandes grandes consommatrices de ressources, produits importés de l'autre bout du globe, espèces menacées de poissons, palme nécessitant une déforestation massive... j'ai décidé de diminuer progressivement mes achats d'aliments dont la production est hautement coûteuse à l'environnement. En modifiant progressivement mes menus, j'ai incroyablement réduit mes impacts négatifs sur l'environnement. En refusant les produits issus de pratiques contraires à mes valeurs, je participais à mon échelle à inciter les grands acteurs de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la grande et petite distribution à proposer une offre plus respectueuse. J'ajoutais ainsi ma goutte d'eau à la mer de consommateurs refusant ces mêmes produits et leurs pratiques. J'allais moi aussi me saisir pleinement de l'extraordinaire pouvoir que nous avons au bout des doigts... et de notre carte bleue.

Alors que je m'attendais à un parcours de frustrations, de sacrifices et de changement brutal, mon expérience s'est révélée pleines de découvertes... et de nouvelles saveurs ! Je remplaçais petit à petit la viande par de délicieux falafels, galettes de haricots rouges ou plats indiens de lentilles. Je me passais de poisson, dont je n'avais jamais été fanatique. Je m'apercevais que l'éventail de produits locaux qui s'offraient à moi était bien plus large et varié que ce que j'avais pu imaginer. Je découvrais les saveurs décuplées d'une tomate de saison cultivée sous le soleil et dans la terre sans serre artificiellement chauffée. Progressivement et sans me forcer, j'achetais de moins en moins certains aliments, que je remplaçais par de nouvelles recettes. Il ne s'agissait pas de tout faire d'un coup ou d'arrêter de consommer l'ensemble de ces aliments. En trouvant l'équilibre qui me correspondait et ne me procurait aucune frustration, je m'apercevais de la facilité de ces actions. Je trouvais des alternatives plus durables et découvrais de nouvelles saveurs, de nouveaux plats, de nouveaux aliments, de nouvelles façons de cuisiner des produits que je connaissais. Petit à petit, sans brusquer mon quotidien, sans frustrations, sans sacrifices, je contribuais à changer le monde.

VIANDE : MOINS MAIS MIEUX

POURQUOI LE BILAN ENVIRONNEMENTAL DE LA VIANDE EST-IL SI LOURD ?

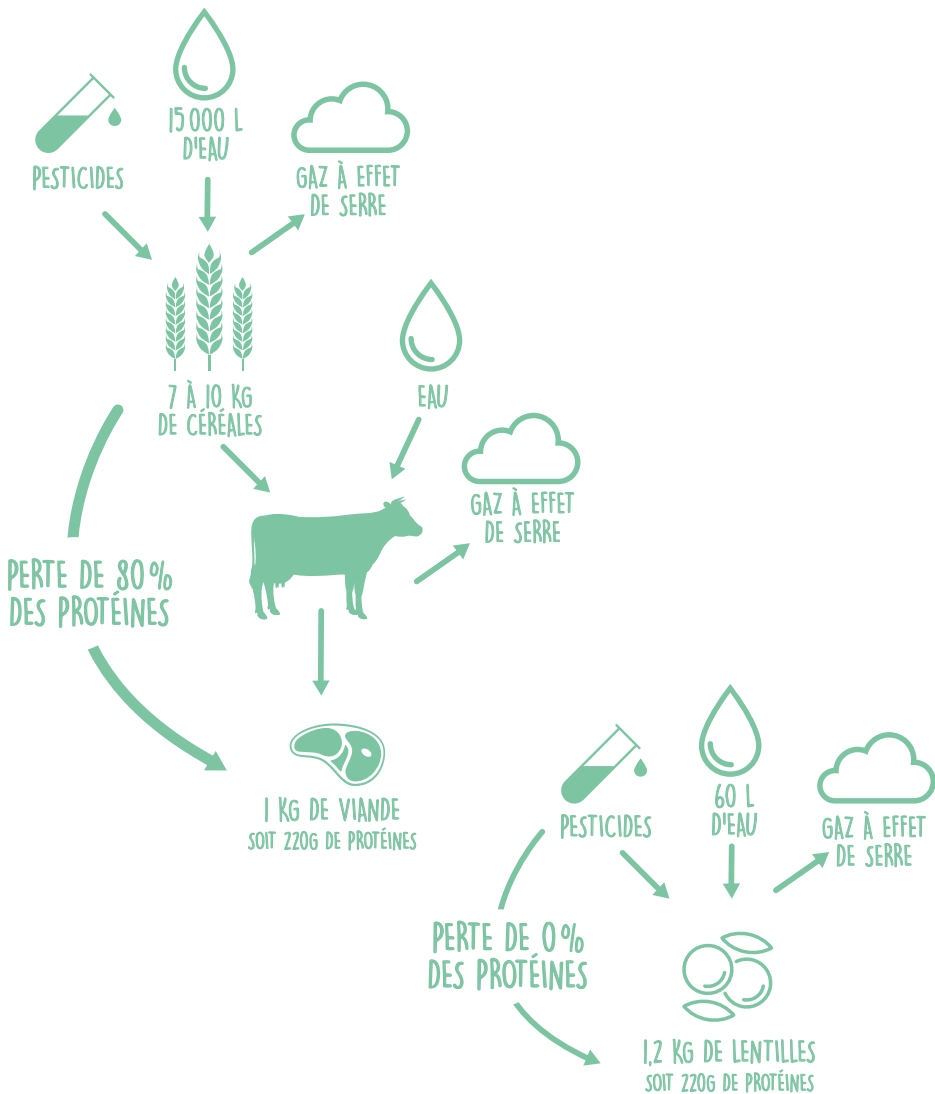
Et si l'agriculture devait une grande partie de ses impacts environnementaux à la viande ? Et si en réduire simplement notre consommation rendait nos menus quotidiens bien plus durables ? La production d'aliments carnés est une des plus grandes contributrices du dérèglement climatique. Selon la FAO, l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde, soit plus que l'ensemble des transports réunis (avion, voiture, train, etc.). Les ruminants (vaches, chèvres et moutons) rejettent en effet des quantités massives de méthane lors de leur digestion. Quinze à 20 % des émissions mondiales de méthane sont ainsi liées à l'élevage des animaux. La digestion des animaux d'élevages intensifs est également la source d'importantes pollutions des eaux et des sols par les nitrates et le phosphore provenant de leur fumier. Ainsi en Bretagne, c'est l'épandage massif du fumier des nombreux élevages intensifs de cochons de la région qui est à l'origine de l'invasion des *Ulva armoricana*, dites « algues vertes », qui mettent à mal les écosystèmes littoraux et les activités humaines locales depuis les années 1960.

La production d'aliments carnés est surtout une grande consommatrice de ressources. Des quantités considérables de céréales (soja, maïs, blé...) sont nécessaires à l'alimentation des animaux. Leur culture requiert l'utilisation massive d'eau, d'intrants et de pesticides de synthèse (souvent source de pollutions significatives de longue durée des sols) et de surfaces agricoles. À tel point qu'aujourd'hui, 70 % de la surface agricole mondiale est dédiée à l'élevage animal¹. Au Brésil par exemple, d'immenses parcelles de forêt tropicale sont déforestées chaque année pour la culture intensive de soja destiné aux élevages bovins brésiliens mais également américains et européens. Une vache nécessitant 40 kg² de nourriture sèche chaque jour, les quantités de céréales à produire pour la nourrir pendant les deux années

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un repas composé d'un steak-frites, d'une salade de tomates et d'une panna cotta émet l'équivalent de 5,19 kg de CO₂, contre seulement 1,71 kg de CO₂ pour un repas de lasagnes sans viande, d'une salade verte avec sauce et d'une tarte tatin⁴.

précédant son abattage sont astronomiques. À tel point que dans le monde, 80 % de l'ensemble des protéines végétales produites (dont principalement les céréales et les légumineuses) sont destinées à l'alimentation des animaux d'élevage et non à l'alimentation humaine. Or 44,4 kg³ de protéines végétales sont nécessaires pour produire seulement 8,9 kg de protéines animales en moyenne (pour la viande bovine). Ce sont donc presque 80 % des protéines qui sont « perdues » lors de leur transformation de protéines végétales en protéines animales.



EN PRATIQUE...

QUELLES SONT LES VIANDES À PRIVILÉGIER ?

Toutes les viandes n'ont pas le même bilan environnemental. La production de 200 g de poulet émet dix fois moins de gaz à effet de serre que la même quantité de bœuf, et 200 g d'agneau six fois⁵ plus que la même quantité de viande de cochon. De même, les quantités de nourriture nécessaires à chaque espèce animale varient. La production d'un seul kilogramme de viande de bœuf nécessite ainsi 7 kg de céréales, contre seulement 2 kg pour celle de viande de poulet. Tous types d'impacts environnementaux confondus (émissions de gaz à effet de serre, consommation d'eau et de ressources, pollution des eaux, etc.), les viandes au bilan le plus lourd sont les viandes rouges (bœuf, agneau, cheval...). Pour réduire drastiquement les impacts de votre alimentation, tournez-vous donc de préférence et lorsque cela est possible vers la viande de cochon ou, mieux encore, de volailles.

Des labels environnementaux représentent également une solution facile pour pouvoir alléger encore davantage l'empreinte environnementale de ces viandes. Le label de l'agriculture biologique garantit par exemple que l'usage des antibiotiques sur les animaux est réduit et que ces derniers sont nourris au moins en partie avec des aliments issus de l'agriculture biologique (sans pesticide ni engrais de synthèse notamment)⁶. Le label exige également des mesures permettant de réduire le mal-être des animaux lors de leur élevage et de leur abattage, comme certains actes de mutilation. D'autres labels environnementaux imposent davantage de critères encore, sur le plan environnemental mais également sur celui des conditions de vie des animaux. C'est le cas de Nature & Progrès, Demeter et Bio Cohérence. Les viandes comportant ces labels restent néanmoins plus rares sur le marché aujourd'hui et peuvent être achetées seulement auprès de quelques magasins biologiques ou producteurs. Pour connaître d'autres labels fiables pour vos produits alimentaires, rendez-vous page 109 !

.....

Le défi du Lundi Vert

Ce défi, lancé en 2019 par des scientifiques, acteurs et personnalités, vous propose d'adopter des menus sans viande chaque lundi pendant un an. L'inscription à ce challenge, gratuite et ouverte à tous, vous permet de recevoir des informations utiles et d'excellentes idées de recettes chaque lundi par mail. À retrouver sur lundi-vert.fr

.....



Les prix des protéines d'origine végétale évoquées dans les pages suivantes sont bien moins élevés que ceux des produits carnés. La réduction de ces derniers permet donc des économies financières significatives, compensant largement les tarifs élevés des viandes labellisées !

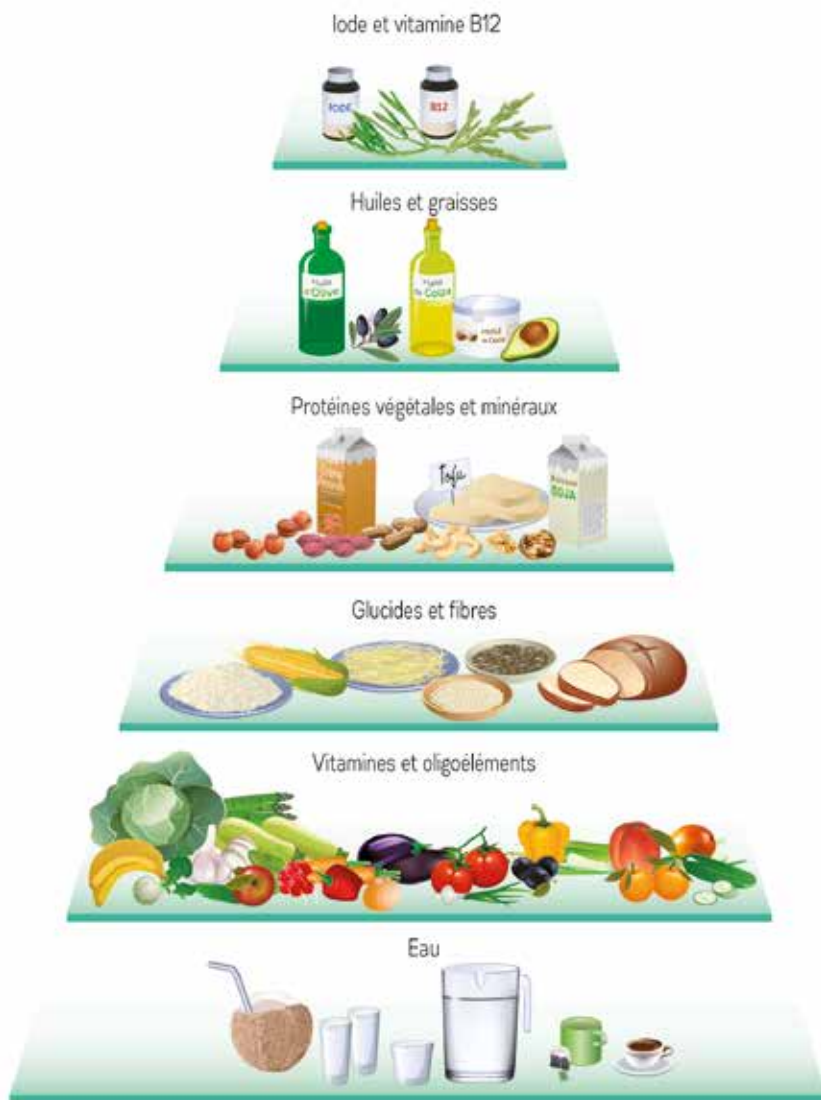
COMMENT AJOUTER D'AVANTAGE DE PLATS SANS VIANDE À SES MENUS ?

Pas de pression ! Pour contrer ce lourd bilan environnemental, il ne s'agit pas nécessairement de supprimer entièrement la viande de vos menus, si vous n'en avez pas l'envie. Vous pouvez simplement en réduire votre consommation : fixez-vous un objectif réaliste et qui vous correspond. Les régimes dits flexitariens présentent par exemple un repas contenant de la viande une à deux fois par semaine, pas plus. Un bon équilibre sans sacrifices pour les amoureux de certains plats carnés.

Manger peu - voire pas - de viande ne revient pas à se nourrir exclusivement de fruits et légumes, ni à remplacer la viande par de « fausses viandes », produits souvent ultratransformés imitant le goût, l'apparence et la texture de la viande. Il s'agit simplement de la remplacer par des aliments végétaux équivalents sur le plan nutritionnel, c'est-à-dire notamment riches en fer et en protéines.

Les protéines, indispensables à un régime alimentaire équilibré, ne se trouvent pas uniquement dans les produits carnés. On en trouve en grandes quantités dans les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, noirs, blancs...), les noix, l'épeautre, les amandes ou encore les arachides. On pense aussi souvent que le fer ne se trouve que dans les viandes rouges. Or, il se trouve que les légumineuses et les fruits à coques en sont d'excellentes sources. D'ailleurs, selon l'Association diététique britannique et l'Académie américaine de nutrition et diététique⁸, une alimentation sans produits d'origine animale (viande, poisson et même laitages et œufs) peut apporter l'ensemble des nutriments nécessaires au corps humain si elle est bien équilibrée. Et ce, à tout âge de la vie (adultes, mais aussi enfants, bébés, femmes enceintes) !

Pyramide d'une alimentation équilibrée sans produits d'origine animale



Oubliez les clichés sur les steaks de soja et le tofu sans goût ! Les plats sans viande peuvent se révéler à la fois équilibrés et absolument délicieux. Certains font d'ailleurs peut-être déjà partie de votre alimentation habituelle, sans même que vous ne vous en aperceviez (falafels, pizza margherita, tarte aux

poireaux, etc.). Il est également possible de transformer des plats classiques, tels que lasagnes, pâtes à la bolognaise, chili, hamburgers, pizzas, gratins, en versions végétales.

Ces quelques idées appétissantes en attestent :

- tartines de pain grillé à l'ail accompagnées de houmous à l'huile d'olive et de guacamole à la coriandre ;
- burger de champignons-haricots rouges aux oignons caramélisés, caviar de tomates séchées, et sa sauce à la moutarde (servi avec des frites) ;
- wrap de falafels (boulettes de pois chiche, de coriandre et de cumin), crudités et sauce à la ciboulette ;
- nouilles chinoises sautées, sauce aigre-douce, champignons grillés et cacahuètes croquantes ;
- curry coco mijoté aux petits légumes et pommes de terre, accompagné de riz au persil ;
- velouté de lentilles au paprika et sa crème de noisettes, accompagné de croûtons à l'ail ;
- et bien d'autres délicieux plats, à découvrir pages 159 à 210 !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les protéines représentent 20 à 25 % du poids des légumineuses⁷ !

Trouvez de nombreuses idées culinaires et recettes sans viande dans des ouvrages tels que *Vegan débutant* de Marie Laforêt, *Mais ma famille ne mangera jamais végan ! 125 recettes qu'ils vont tous adorer* de Kristy Turner, *Joyeusement veggie* de Camille Dides et *Manger moins (et mieux) de viande* de Gilles Daveau. Des dizaines de blogs, applis et chaînes YouTube peuvent également inspirer vos menus, comme les chaînes YouTube Lloyd Lang et Bosh.TV, le blog Patate & Cornichon (à retrouver sur patateetcornichon.com) et l'appli Vegg'up.

Les Nations Unies prônent les légumineuses dans nos assiettes !

Les légumineuses présentent de nombreux avantages environnementaux. Leur culture fixe l'azote et permet ainsi de fertiliser naturellement les sols. Leur production est par ailleurs très économe en eau par rapport notamment aux protéines animales. Les légumineuses sont aussi un allié incontournable d'un point de vue nutritionnel. Elles regorgent de protéines, de minéraux et de vitamine B et présentent une teneur en graisses et en cholestérol faible, voire nulle⁹.

S'engager pour la planète, ça commence dans l'assiette !

Savez-vous que le contenu de nos assiettes a plus d'impact sur le climat que les secteurs des transports, de l'habitation et du bâtiment ? Il y a donc dans notre alimentation un puissant levier d'action pour changer la donne !

Mais par où commencer ? Comment agir efficacement ? Suivez les pas assurés d'Aline Gubri, experte en développement durable. Elle livre ici toutes les actions à mener par ordre de priorité pour réduire nettement votre empreinte environnementale. Pas de panique, l'objectif n'est pas nécessairement de tout faire, mais de faire votre part, à votre rythme et à votre manière !

Pour vous guider, ce livre fourmille de conseils et d'astuces pratiques et réalistes, pour une transition en douceur, sans frustrations ni sacrifices.

Vous découvrirez notamment :

- Quels sont les aliments les plus nocifs pour la planète
- La liste noire des aliments les plus pollués
- La liste verte des aliments les plus respectueux du climat
- Comment réussir son compost, même dans un petit appart parisien
- 13 solutions pour passer du jetable au réutilisable en cuisine
- Comment s'y retrouver parmi tous les labels environnementaux
- 25 recettes pour cuisiner végété, zéro déchet, bas carbone et/ou local sans se prendre la tête

Bonus Un dictionnaire des astuces anti-gaspi et de nombreux témoignages d'experts et d'acteurs engagés comme Guillaume Gomez (Chef des cuisines de l'Élysée), Julien Vidal, Guillaume Meurice et bien d'autres...

Avec ce guide, le pouvoir est dans votre assiette, à portée de fourchette !

Aline Gubri est une jeune consultante en développement durable, diplômée d'un master de management environnemental à La Sorbonne. Fondatrice du blog *Consommons Sainement*, elle donne des conférences sur l'écologie au quotidien, pour des entreprises et le grand public, en France et à l'étranger.

**Le guide de
l'alimentation durable**
224 pages en couleurs
Format 17 x 23 cm
16,90€

ISBN 978-2-36540-387-1



9 782365 493871

thierrysouccar.com
Prix 16,90€ TTC France