



Loin des rayons abondants de produits issus des quatre coins du globe, loin des champs s'étalant sur des milliers d'hectares et des étendues de serres tellement vastes qu'elles sont visibles depuis la lune, la réalité d'antan où les humains vivaient de l'élevage et de l'agriculture locale au fil des saisons est parfois difficile à imaginer.

En effet, pour le meilleur et pour le pire, les mutations du 20<sup>ème</sup> siècle ont fondamentalement modifié notre manière de cultiver et de consommer : Sophistication des machines, recours aux intrants chimiques, transformation, industrialisation et production en masse, globalisation des échanges...

### **Les limites de notre système alimentaire**

---

Au cours de notre Histoire, jamais autant de nourriture n'a été produite, consommée ou – malheureusement – jetée. Répartie de manière équitable, la production agricole mondiale serait théoriquement en mesure de fournir à l'ensemble de la population un apport énergétique quotidien largement supérieur aux recommandations.

Ce changement d'échelle s'accompagne d'un encadrement législatif et sanitaire qui conduit à des aliments de plus en plus calibrés. Subissant les pressions de l'ouverture des marchés et d'une compétitivité accrue, les agriculteurs du monde entier ont renoncé à leurs cultures ancestrales et locales pour s'orienter vers des variétés génétiquement standardisées et à rendement optimisé. Résultats : l'offre s'uniformise, les habitudes de consommation se globalisent, les héritages culturels s'amenuisent et la biodiversité baisse en flèche.

Notre système agroalimentaire révèle aujourd'hui ses nombreuses limites :

- les **sols du monde** s'érodent et perdent progressivement leur matière organique et leur fertilité, notamment en raison des labours et des épandages excessifs d'engrais minéraux et de pesticides,
- les **ressources en eau** sont souvent polluées et / ou eutrophisées (l'excès d'engrais entraîne une croissance excessive des algues et un appauvrissement en oxygène dans les milieux aquatiques),
- en l'espace d'un siècle, 75% de la **diversité génétique** des plantes cultivées a disparu,
- un nombre de plus en plus restreint de grosses multinationales agroalimentaires exerce un **contrôle** considérable sur l'ensemble de notre système alimentaire,
- la consommation mondiale de **chair animale** a augmenté drastiquement au cours des dernières décennies, devenant l'une des principales causes d'émission de gaz à effet de serre, de déforestation et de pollution,
- les **animaux** destinés à l'alimentation sont généralement maltraités et victimes de traitements immoraux,
- la chaîne alimentaire mondiale – depuis la production jusqu'à la consommation – pèse pour une part importante du **dérèglement climatique** et des pollutions environnementales.

Le Luxembourg, en particulier, est actuellement très subordonné aux importations pour nourrir sa population. Comme partout ailleurs en Europe, le nombre des surfaces agricoles et la part de la population paysanne sont en chute libre. Or une alimentation plus locale permettrait de réduire les emballages, les émissions et les gaspillages, ainsi que d'augmenter la transparence et la confiance entre producteurs et consommateurs.

### ***Quel est l'impact sur la santé ?***

Des études indiquent qu'une mauvaise alimentation est responsable de davantage de morts qu'aucun autre facteur de risque au monde. Les raisons invoquées sont notamment la consommation excessive de graisses saturées, de sel et de sucres ajoutés, ainsi qu'un apport insuffisant en céréales complètes et en fruits et légumes. Les répercussions sur la population mondiale peuvent être désastreuses, à travers un éventail de maladies chroniques : surpoids et obésité, maladies cardio-vasculaires, perturbations du système endocrinien, troubles digestifs ...

Le temps consacré à la préparation des repas a fortement baissé au cours des dernières décennies, ce qui a favorisé une marchandisation accrue des produits alimentaires transformés. Le problème : ces produits sont riches en graisses saturées et en additifs (conservateurs, exhausteurs, colorants, sucres ajoutés). Cette tendance des produits transformés a non seulement un impact sur notre santé, mais elle marque aussi une distanciation de plus en plus importante entre les humains et la nature.



### **Nouveaux défis**

Le système agroalimentaire intensif que nous connaissons aujourd'hui ne répond plus aux défis environnementaux et sociétaux du monde actuel. Si la « révolution verte » correspondait à des mesures radicales et urgentes face aux crises qui secouaient l'Europe après la Seconde Guerre Mondiale, la situation est très différente aujourd'hui. Jamais auparavant autant de nourriture n'a été produite dans le monde, mais elle est surconsommée et gaspillée dans les pays développés. Les conséquences écologiques ne peuvent plus être ignorées : Dorénavant, les rendements agricoles ne sont plus en hausse, mais globalement en baisse, en raison de l'épuisement des sols qui subissent les techniques agricoles intensives. Combien de temps nous reste-t-il avant de devoir passer à une agriculture entièrement artificielle (hors-sol), déconnectée du vivant ? La qualité nutritive des aliments est également en chute libre et la malnutrition est devenue l'un des premiers facteurs de risque de décès dans le monde. Notre système alimentaire n'est durable ni pour notre santé, ni pour notre environnement. La question n'est plus : « Comment produire davantage ? », mais « Comment produire et consommer mieux ? ». C'est une nouvelle approche qui nécessite une prise de conscience à l'échelle collective et des changements d'habitudes à l'échelle individuelle.

## Quelles solutions s'offrent à nous ?

---

En matière d'alimentation, nos décisions personnelles ont un impact important non seulement sur notre santé, mais également sur notre planète. Il s'agit principalement de garder l'esprit ouvert, afin d'envisager et d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires, comme par exemple :

- réduire notre consommation de chair animale,
- réduire le gaspillage alimentaire en planifiant les repas à l'avance et en n'achetant que les produits nécessaires,
- cuisiner plus souvent soi-même, avec des aliments frais, afin de limiter notre consommation de produits transformés,
- vérifier la provenance des produits que nous consommons et privilégier les produits locaux et de saison (astuce : afficher un calendrier des produits de saison),
- choisir des produits cultivés sans engrais minéraux ni pesticides (notamment en privilégiant les produits issus de l'agriculture biologique),
- réduire la quantité d'emballages (notamment en achetant en vrac et en évitant les produits conditionnés en emballage individuel),
- limiter notre consommation de produits transformés en cuisinant davantage,
- jardiner selon ses possibilités et planter ses propres légumes, fruits et herbes dans le jardin ou sur le balcon,
- trier et composter nos déchets alimentaires,
- boire l'eau du robinet au lieu d'acheter de l'eau en bouteille,
- privilégier les produits issus du commerce équitable.



## Les deux piliers de l'alimentation écologique

---

Si nous voulons réellement rendre notre alimentation plus durable, nous ne pouvons pas ignorer ces deux leviers particulièrement importants sur lesquels chacun d'entre nous peut agir dès aujourd'hui :

1. remplacer les protéines animales par des protéines végétales et
2. mettre fin au gaspillage alimentaire.

En adoptant ces deux résolutions, nous agissons non seulement pour lutter contre la dégradation de l'environnement et le changement climatique, mais aussi pour nourrir une population mondiale croissante. En effet, rappelons que plus de 3/4 des terres agricoles dans le monde servent à l'élevage (pâturage du bétail et production de céréales destinées à les nourrir), lequel fournit pourtant moins de 20% de l'approvisionnement mondial en calories. D'un point de vue écologique, manger moins de viande reste le moyen le plus efficace pour réduire notre empreinte alimentaire. En parallèle, environ 17 % des aliments disponibles pour les consommateurs du monde sont gaspillés et la majeure partie de ce gaspillage aurait lieu dans les ménages. Au Luxembourg, ce sont 118 kilos de nourriture qui sont jetés par an et par personne.

### Voici quelques astuces pour réduire votre consommation de chair animale :

- planifiez des repas végétariens chaque semaine et progressivement augmenter leur nombre,
- servez la viande en tant qu'accompagnement en non pas en tant qu'élément principal de votre repas,
- mangez plus d'aliments entiers, car leur teneur élevée en fibres est particulièrement rassasiante,
- privilégiez les légumineuses, riches en protéines,
- soyez indulgents envers vous-mêmes : les changements d'habitudes alimentaires ne sont pas toujours évidents et peuvent être abordés progressivement.

### Et voici quelques astuces pour réduire le gaspillage alimentaire :

- planifiez les repas à l'avance (p.ex. prévoyez vos menus pour la semaine),
- acceptez et achetez des fruits et légumes « moches » (tâchés, tordus ...),
- conserver les restes et les cuisiner plus tard,
- lors de l'achat, ne choisissez pas la « date limite de consommation » (DLC) la plus éloignée,
- consommez vos produits après la « date limite d'utilisation optimale » (DLUO).



### Qu'en est-il du local ?

« Consommer local » est l'une des recommandations que l'on entend le plus souvent en relation avec le sujet de l'alimentation durable. Cela semble intuitif : après tout, le transport produit des émissions de gaz à effet de serre. Ainsi, s'il s'agit du même aliment – p. ex. la pomme de terre – produit dans les mêmes conditions, la distance parcourue jusque dans les rayons du magasin contribue à son empreinte écologique. Ainsi, un kg de pommes de terre acheminé depuis l'Amérique du Sud aura un impact lié au transport bien plus important qu'un kg de pommes de terre cultivées au Luxembourg.

Cependant, cette recommandation renferme aussi un piège, car elle peut nous dévier de l'essentiel : le choix du type d'aliment que nous consommons joue un rôle largement supérieur à la considération de la distance parcourue par cet aliment.

#### *Explication :*

Manger local n'aurait un impact significatif que si le transport était responsable d'une grande partie de l'empreinte carbone finale des aliments. Or, pour la plupart des aliments, ce n'est pas le cas :

- les émissions liées à l'utilisation des terres et à l'exploitation agricole représentent en moyenne plus de 80 % de l'empreinte carbone,
- les émissions dues au transport représentent généralement moins de 10 % des émissions totales liées à la chaîne de production alimentaire.

Non seulement le transport, mais aussi les autres étapes de la chaîne d'approvisionnement – après que les aliments ont quitté l'exploitation agricole (transformation, transport, vente au détail et emballage) – ne représentent souvent qu'une faible part des émissions. Cette réalité est particulièrement marquée pour les produits animaliers. Pour les bœufs, par exemple, la part de l'empreinte carbone liée au transport n'est que de 0.5%.

Ainsi, la première question à se poser est « Quels types d'aliments est-ce que je mange ? ». Dans l'ensemble, les aliments d'origine animale ont tendance à avoir une empreinte bien plus élevée que les aliments à base de plantes, quelles que soient leurs provenances. Ensuite, évidemment, la question de l'alimentation locale se pose très légitimement, car d'autres facteurs que l'empreinte carbone ont leur importance : le soutien des agriculteurs locaux, la prise en compte des conditions de travail à l'étranger ...

### **Motiver notre entourage**

---

Afin d'avancer vers une alimentation plus durable, il s'agit aussi d'encourager nos familles et nos amis à mettre en pratique les conseils ci-dessus et à progressivement modifier nos modes de vie. Cela ne veut pas dire que vous devez forcément devenir végétarien(ne) et/ou jardinier du jour au lendemain, mais il est important de prendre le temps de réfléchir à ce que vous mangez et à son origine, non seulement pour votre propre santé, mais également pour l'ensemble de la planète.

#### **Sources:**

*Sustainability #10 – IMS Luxembourg Mag*

[Lien](#)

*UN: 17% of all food available at consumer levels is wasted*

[Lien](#)

*Rapport 2021 du PNUE sur l'indice du gaspillage alimentaire*

[Lien](#)

*Our world in data - Half of the world's habitable land is used for agriculture*

[Lien](#)

**UN PETIT PAS POUR MOI,  
un grand pas pour l'environnement**

[www.klengschrett.lu](http://www.klengschrett.lu)

