



Fiche d'information

Une alimentation respectueuse de l'environnement - Pour notre bien à tous



BILDNACHWEIS

Nous surexploitions nos ressources naturelles depuis 1970

Notre alimentation n'est pas sans conséquence pour la planète. La culture, la transformation et le stockage des aliments nécessitent des ressources que nous puisons de notre planète. Notre mode d'alimentation actuel surexploite ces ressources naturelles. Depuis 1970 environ, nous extrayons ces matières premières trop rapidement pour qu'elles se renouvellent et nous émettons plus de polluants qu'il n'est possible d'en éliminer.¹

Impact écologique en Suisse par personne

Au quotidien, notre alimentation est responsable d'environ 16% de notre empreinte carbone. La mobilité, le logement et le chauffage, ainsi que notre consommation globale, sont également en grande partie responsables de notre empreinte écologique.² Si nous voulons préserver nos ressources naturelles, des changements sont nécessaires dans tous ces domaines. Nous pouvons réduire considérablement notre empreinte écologique liée à notre alimentation en consommant davantage d'aliments d'origine végétale et en limitant les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, les œufs, le lait et les autres produits laitiers.

Une alimentation compatible avec notre planète

La plateforme internationale «*Planet Based Diets*» montre comment le choix des aliments contribue à préserver la planète et à garantir une alimentation saine pour tous. Des recommandations spécifiques à chaque pays y sont proposées.

Pour la Suisse, il est recommandé de consommer moins de viande et de produit laitiers, en limitant par exemple la consommation de viande rouge à 14 grammes par jour.

Ce changement de comportement permettrait à notre agriculture de s'appuyer sur une production de lait et de viande issue du pays d'herbages qu'est la Suisse. Nous pourrions couvrir une grande partie de nos besoins en protéines en consommant des légumineuses (haricots, lentilles), noix et autres graines végétales. Ce genre de régime flexitarien serait compatible avec notre planète. Ceux qui souhaitent suivre un régime particulièrement sain et respectueux du climat peuvent devenir végétariens ou décider de se passer de tout aliment d'origine animale en étant végétaliens.

Equivalent CO₂ (CO₂-eq)

L'équivalent CO₂ est utilisé afin d'exprimer l'impact climatique de différents gaz. Cette unité de mesure standard permet de comparer l'impact de différents gaz à effet de serre tels que le méthane et le protoxyde d'azote.

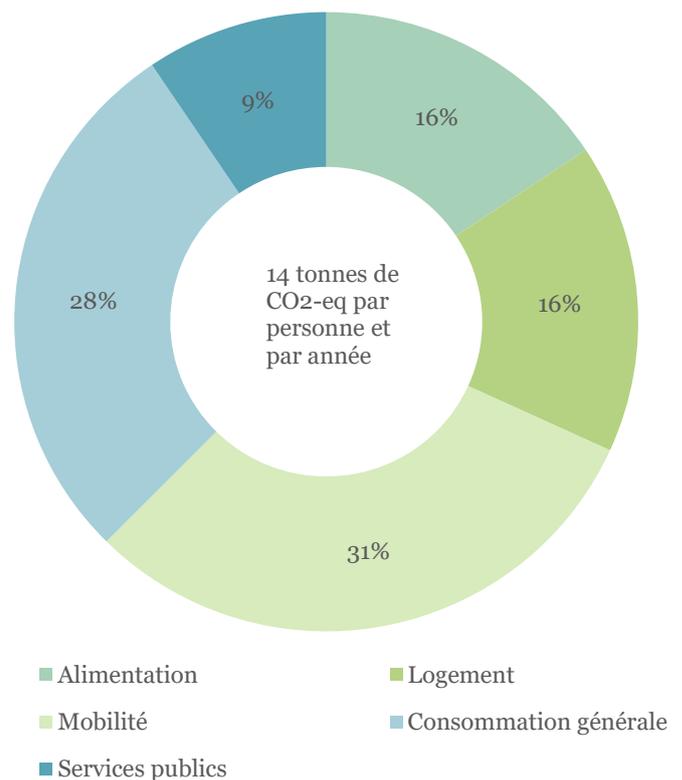


Figure 1. Impact climatique potentiel dû à la consommation en Suisse. Source: ESU-services 2017

L'alimentation est le domaine de consommation qui nécessite le plus d'eau et de terres.

Notre alimentation exerce une grande influence sur la qualité de notre environnement. L'alimentation des habitants et habitantes de Suisse est responsable d'environ 2,5 tonnes d'émissions de CO₂-eq par personne et par an. Par rapport au reste du monde, cela nous place dans le tiers supérieur.³ En plus de son impact sur le climat, l'agriculture a besoin d'environ 30% de la surface terrestre mondiale pour les pâturages et les terres arables et elle représente 75% de l'eau consommée dans le monde.⁴

L'agriculture intensive, c'est-à-dire la culture limitée à quelques espèces dans des paysages dégradés et l'utilisation de pesticides et d'engrais, contribue de manière significative au déclin de la biodiversité.⁵

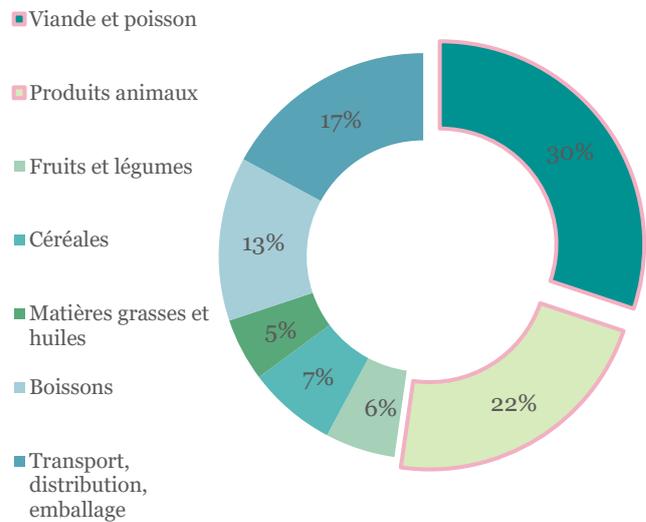


Figure 2. Impact climatique moyen de l'alimentation en Suisse. Source: ESU-services 2015.

Réduire sa consommation de viande

En renonçant à consommer de la viande, il est possible de réduire son empreinte écologique de son alimentation de 25%.¹ Une alimentation végétarienne permettrait de réduire l'empreinte écologique de 35 à 40%.⁶

En Suisse, la consommation moyenne de viande par personne et par année est d'environ 48 kg⁷. Cela représente approximativement 131 grammes, soit une grosse escalope par jour. Selon la pyramide alimentaire, seules deux à trois portions de viande par semaine sont recommandées.

Notre consommation de viande est responsable d'un gros quart de l'impact climatique de notre alimentation.⁶ Au lieu de servir à la production d'aliments pour les populations, 33% des terres arables dans le monde sont utilisées pour la culture d'aliments pour animaux.⁸ La production d'un kilo de bœuf nécessite à elle seule de cinq à vingt kilos de fourrage. La production de viande nécessite donc une plus grande surface et plus d'énergie que pour les produits d'origine végétale.⁹ Le bétail se nourrit de plantes dont les humains pourraient également se nourrir directement.

D'autres produits d'origine animale tels que le poisson, le lait, le fromage, les yaourts ou les œufs contribuent également au réchauffement climatique. Avec les produits carnés, ils sont responsables de près de la moitié (46%) des émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation en Suisse.⁶

- Les ruminants produisent un gaz à effet de serre appelé méthane lors de la digestion et de l'excrétion (25 fois plus nocif que le CO₂). Le stockage et l'épandage d'engrais organiques génèrent également du protoxyde d'azote (300 fois plus nocif que le CO₂). Ces deux gaz à effet de serre contribuent encore davantage au réchauffement climatique.
- La production d'aliments pour animaux est énergivore, en partie parce que la production de pesticides et d'engrais artificiels est complexe.
- Les sols érodés et les forêts défrichées pour l'alimentation et les pâturages contribuent également au réchauffement climatique.
- C'est pour ces raisons qu'un repas à base de viande génère environ trois fois plus d'émissions de gaz à effet de serre qu'un plat végétarien.⁶

Impact climatique des différents régimes alimentaires

¹ Les calculs sont basés sur la consommation de viande moyenne en Suisse.



Figure 3. Impact climatique des différents régimes alimentaires en t de CO₂-eq par an et par personne. Définition de **moyenne** : 1kg de viande / semaine, 1-2 portions de produits laitiers par jour, 3 œufs par semaine ; **végétalien** : y compris les produits de substitution (tofu, quorn, lait de soja) ; **flexitarien** : 300 g de viande/semaine, 1-2 portion de produits laitiers par jour, 3-4 œufs par semaine ; **beaucoup de lait, d'œufs et de viande** : 1.5kg de viande / semaine, 2-3 portions de produits laitiers par jour, 10-12 œufs par semaine. Source : ESU-services 2015.

Boissons

Lors de la discussion sur le bilan climatique de l'alimentation, on oublie souvent de parler des boissons. Elles jouent un rôle important dans l'empreinte écologique liée à notre alimentation. Même dans le cas de l'eau, il existe des différences significatives entre l'eau du robinet et l'eau minérale achetée (Figure 4). L'eau du robinet a l'avantage d'être disponible sans nécessiter d'être transportée par des véhicules à essence et sans emballage. Si les boissons sont refroidies et gazeuses, elles ont une influence plutôt mineure. Les jus de fruits et les boissons sucrées ont une empreinte écologique beaucoup plus importante que l'eau et devraient donc plutôt être servis lors d'occasions spéciales.

Boissons désaltérantes

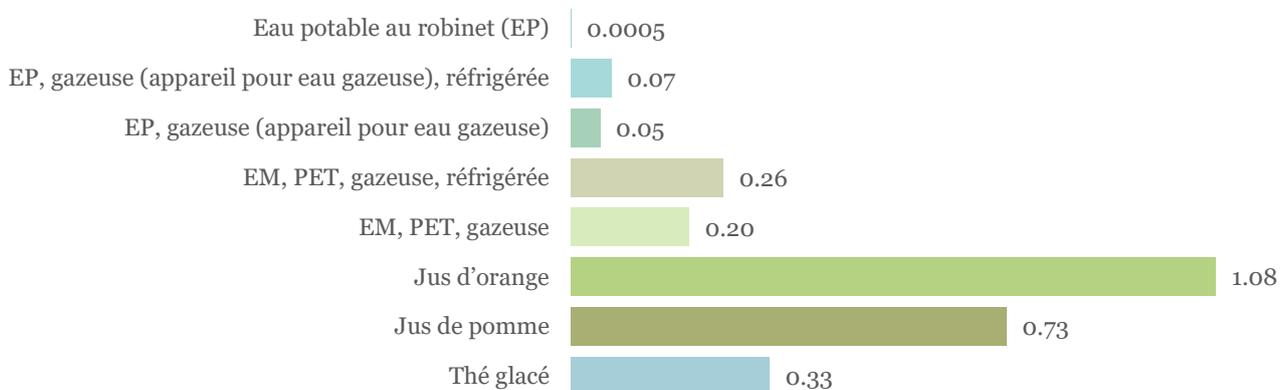


Figure 4. Impact climatique de différentes boissons en kg de CO₂-eq. EP (eau potable) = eau du robinet, EM = eau minérale. Les données se réfèrent à **1 litre de boisson**. Source : ESU-services 2021. ¹⁰

Produits de luxe

Les boissons de la Figure 5 ne sont pas vraiment consommées pour s'hydrater. C'est pourquoi l'impact climatique est affiché par portions types et non par litre. Dans le cas des boissons chaudes, la culture agricole des grains de café et la quantité de café nécessaire par tasse sont particulièrement importantes. L'ajout de lait est un autre élément décisif. Dans le cas des boissons alcoolisées, on constate que 0,3 l de bière a un score similaire à 0,1 l de vin en termes d'empreinte écologique. En plus de la culture agricole, le transport a son importance ici, comme c'est le cas avec les boissons désaltérantes. Cette proportion peut être réduite en choisissant des boissons locales.

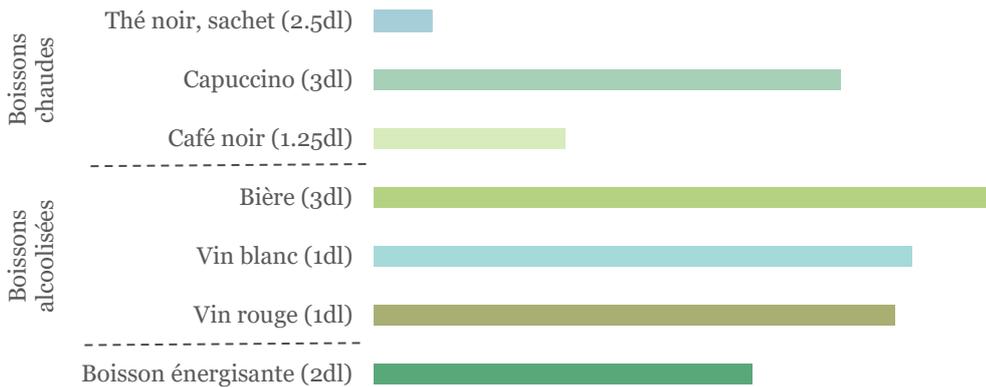


Figure 5. Impact climatique de différentes boissons en kg de CO₂-eq. Les données se réfèrent à **une portion**: café (125 ml), thé (250 ml), vin (1 dl), bière (3 dl), boisson énergisante (2 dl). Source: ESU-services 2021.

Lait et substitut de lait

En Suisse, la consommation de lait est en baisse depuis plusieurs années. Alors qu'en 2000, la consommation moyenne s'élevait à 89 litres de lait par personne, elle n'était plus que de 51 litres en 2020.¹¹ C'est une victoire pour l'environnement, à condition que les consommateurs ne consomment pas de lait de vache autrement, par exemple sous forme de fromage. Les boissons végétales, dans le muesli et les boissons chaudes par exemple, ont une empreinte écologique nettement plus faible.

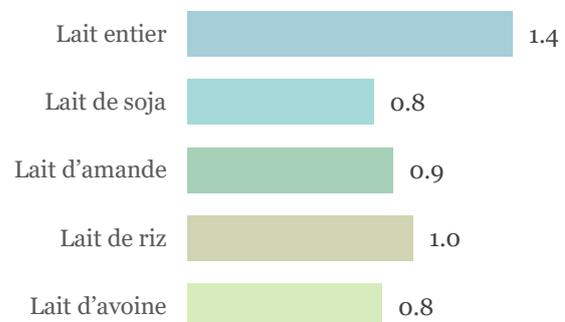


Figure 6. Impact climatique du lait et des alternatives au lait en kg de CO₂-eq. Les données se réfèrent à **1 litre de boisson**. Source: ESU-services 2021

Éviter le gaspillage

Acheter uniquement ce dont on a besoin

Près de 40% des aliments produits pour la consommation sont gaspillés.¹² Chaque année en Suisse, environ 330 kg de nourriture sont gaspillés par personne, au lieu de finir dans nos assiettes.¹³ En raison de technologies inefficaces ou de manipulations inutiles, une grande partie de ces déchets alimentaires est perdue soit lors de la récolte, soit au cours de la transformation, ou encore dans les ménages.¹⁴ Il est possible d'éviter ces pertes. En n'achetant que ce que nous consommons réellement et en recyclant systématiquement les restes, nous pouvons protéger l'environnement.

Recycler les excédents

Pour la plupart, les fruits et légumes qui ne répondent pas aux normes de couleur et de forme ne sont pas vendus. Par ailleurs, les consommateurs et consommatrices veulent avoir du pain frais jusqu'à la fermeture du magasin. Conséquences: les produits de boulangerie restants finissent pas être jetés. Les consommateurs, les producteurs et les détaillants peuvent, par exemple, utiliser <https://toogoodtogo.ch> pour s'assurer que ces aliments trouvent toujours preneur.

Privilégier les produits bio

Les aliments bio promeuvent la biodiversité et contribuent à préserver l'eau

En Suisse, 10% des produits achetés respectent une norme biologique (2017).¹⁵ Les zones cultivées en agriculture biologique ne sont pas traitées avec des pesticides de synthèse et aucun engrais artificiel n'y est utilisé. En conséquence, cette forme d'agriculture pollue beaucoup moins l'eau et le sol. Les espèces animales et végétales profitent de la culture biologique: les fermes biologiques peuvent accueillir jusqu'à 30% d'espèces en plus. Cette diversité biologique joue notamment un rôle majeur dans la réduction naturelle des ravageurs ou la pollinisation des fleurs.¹⁶

Éviter les fruits et légumes importés

Le transport aérien a un fort impact sur le climat en raison des gaz à effet de serre nocifs. Les serres chauffées au mazout ou au gaz sont également néfastes, car elles consomment environ dix fois plus d'énergie que ce qui est nécessaire pour les aliments cultivés à l'extérieur.¹⁷ En revanche, privilégier les produits locaux et de saison joue souvent un rôle secondaire dans le bilan écologique. Par exemple, les tomates cultivées dans une serre chauffée par des combustibles fossiles en Suisse ont une empreinte écologique plus élevée que les tomates mûries au soleil de Sicile, même si elles ont été transportées par camion.¹⁸ Le meilleur choix pour l'environnement est de privilégier les fruits et légumes biologiques locaux de saison.

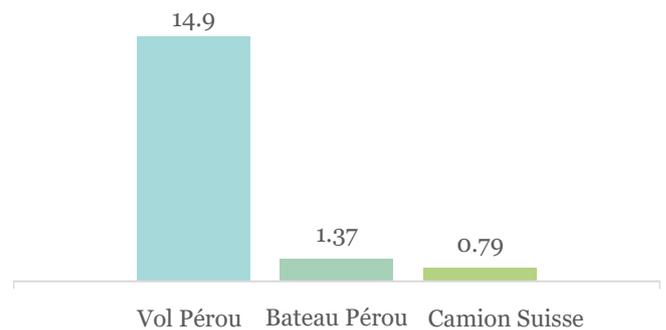


Figure 7. Impact climatique potentiel en kg de CO₂-eq/kg des asperges vertes en fonction du pays d'origine et du mode de transport vers la Suisse. Source: Zhiyenbek, A. et al. 2016

Les meilleurs conseils en bref

Modération:

N'achetez que ce que vous avez l'intention de manger et recyclez les restes de manière appropriée. Environ un tiers des aliments produits sont gaspillés.

Aliments végétariens:

Un plat végétarien a en moyenne trois fois moins d'impact sur le climat qu'un plat à base de viande. Les plats végétariens sont encore plus respectueux du climat.

Production biologique (naturelle):

Une production naturelle permet d'économiser les ressources, favorise la fertilité des sols à long terme et protège la biodiversité naturelle. Le guide labels alimentaires du WWF vous informe sur les aliments à privilégier (www.wwf.ch/labels).

Privilégier l'eau:

Il est préférable de boire de l'eau du robinet et de considérer les autres boissons comme des aliments d'agrément.

Produits de saison ou à conservation longue

Achetez des fruits et légumes qui n'ont pas été transportés par avion ou qui n'ont pas été cultivés dans une serre chauffée à l'énergie fossile. Si une telle offre n'est pas disponible en magasin, il est préférable de choisir des fruits ou légumes surgelés ou conservés autrement.

Commerce équitable:

Le commerce équitable garantit aux familles du Sud un salaire décent et des droits fondamentaux au travail.

Plus d'informations sur

www.wwf.ch/fr/alimentation

- ¹ Global Footprint Network 2021: <https://data.footprintnetwork.org/#/>
- ² ESU-services 2017: Jungbluth N. et Meili C. (2017) Mise à jour pour les domaines de la mobilité et de la consommation en général dans le **calculateur d'empreinte du WWF**. ESU-services Ltd. pour le compte du WWF Suisse, Schaffhausen.
- ³ <https://planetbaseddiets.panda.org/national-impacts>
- ⁴ IPBES. (2019). Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. secrétariat d'IPBES, Bonn, Allemagne
- ⁵ Office fédéral de l'agriculture (2018): facteurs d'influence de l'agriculture sur la biodiversité et le fonctionnement des écosystèmes
- ⁶ Jungbluth, N. 2015: Ökoprofil von Ernährungsstilen, <http://www.esu-services.ch/fileadmin/download/jungbluth-2015-Ernaehrungsstile-WWF.pdf> (en ligne depuis le 19.08.2021)
- ⁷ OFS, 2021 <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/agriculture-sylviculture/alimentation.html>
- ⁸ O'Mara 2012. The role of grasslands in food security and climate change, <https://aob.oxfordjournals.org/content/early/2012/09/21/aob.mcs209.full> (en ligne depuis le 30.06.2016)
- ⁹ National Research Council. 2000. Nutrient Requirements of Beef Cattle. National Academy Press. 232 pp
- ¹⁰ ESU-services 2021b ESU World Food LCA Database - LCI for food production and consumption (ed. Jungbluth N., Meili C., Bussa M., Muir K., Malinverno N., Ulrich M., Eberhart M., Annaheim J., Keller R., Eggenberger S., König A., Doublet G., Flury K., Büsser S., Stucki M., Schori S., Itten R., Leuenberger M. et Steiner R.). ESU-services Ltd., Schaffhausen, CH, consulté sur: www.esu-services.ch/data/fooddata/.
- ¹¹ Swissmilk: <https://www.swissmilk.ch/de/produzenten/milchmarkt/zahlen-fakten/grafiken-abbildungen/>
- ¹² WWF UK (2021). Driven to Waste: The Global Impact of Food Loss and Waste on Farms.
- ¹³ C. Beretta & S. Hellweg (2019): Lebensmittelverluste in der Schweiz: Mengen und Umweltbelastung. Rapport final scientifique, octobre 2019. ETH Zurich (téléchargement : <https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/dechets/guide-des-dechets-a-z/biodechets/types-de-dechets/dechets-alimentaires.html>)
- ¹⁴ Parfitt, J. et al. 2010: <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/365/1554/3065.full> (en ligne depuis le 20.06.11).
- ¹⁵ OFS 2017. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/espace-environnement/indicateurs-environnement/tous-les-indicateurs/reactions-de-la-societe/consommation-produits-bio.html>
- ¹⁶ Fibl 2020. <https://www.fibl.org/de/themen/biodiversitaet.html>
- ¹⁷ Jungbluth, N. 2000: Conséquence de la consommation des aliments sur l'environnement: évaluation des caractéristiques des produits sur la base d'un bilan écologique modulaire. Berlin.
- ¹⁸ Zhiyenbek, A., Beretta, C., Stoessel, F., & Hellweg, S. (2016). Bilan écologique de la production de fruits et légumes. Consommation durable ETHZ, 33.

WWF Suisse

Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Tél.: +41 (0) 21 966 73 73
www.ch/contact

Dons: CP 12-5008-4
www.ch/don



Notre objectif

Mobilisons-nous tous pour protéger l'environnement et concevoir un avenir harmonieux pour les générations futures.