



for a living planet®

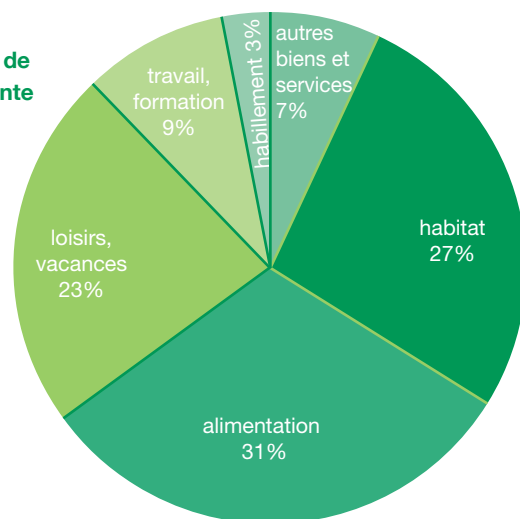
## Fiche d'informations du WWF

# Une alimentation respectueuse de la planète

**Si tout le monde adoptait le même mode de vie que les habitants de la Suisse, il faudrait 2,4 planètes pour subvenir aux besoins de chacun.**

Notre alimentation, notre habillement, nos modes de transport et nos habitations ont un impact sur la planète. Pour la fabrication de produits agricoles et de biens industriels, ainsi que pour l'utilisation de réfrigérateurs, de voitures et de systèmes de chauffage, nous consommons du pétrole, du charbon, du bois et d'autres ressources directement puisées dans la nature. En Suisse, l'impact environnemental est dû pour 80% environ aux secteurs de l'habitation (27%), de l'alimentation (31%) et des loisirs et vacances (23%)<sup>1</sup>. La consommation d'énergie représente plus des deux tiers de notre empreinte écologique, le dernier tiers étant imputable à l'exploitation agricole et forestière. A l'heure actuelle, la consommation et les activités humaines à l'échelle mondiale exigent près de 30% de ressources de plus que ce que la planète ne peut mettre à disposition à long terme<sup>2</sup>.

**Part des différents domaines de consommation dans l'empreinte écologique individuelle**



Produit	Pourcentage	Produit	Pourcentage
poissons et fruits de mer	0,8%	fruits et légumes	2,0%
moyen de transport (vers le magasin d'alimentation)	1,1%	viande	10,4%
boissons	3,5%	autres aliments	13,2%

**One planet living – Vivre en tenant compte des limites naturelles de notre planète**

L'empreinte écologique correspond à la pression exercée sur la nature par la consommation humaine<sup>3</sup>. Cette empreinte est calculée sur la base des surfaces qui seraient nécessaires pour disposer des ressources naturelles de façon renouvelable. Un mode de vie durable est un mode de vie dont l'empreinte écologique n'est pas supérieure à la biocapacité, c'est-à-dire la capacité de la nature à produire des matières premières et à éliminer les substances nocives. Lorsque l'empreinte écologique est supérieure à la biocapacité, nous surexploitions notre planète. Le «one planet living life style» est un mode de vie qui respecte les limites naturelles de la planète.

<sup>1</sup> Harbi et al., 2007  
<sup>2</sup> Hails et al., 2008  
<sup>3</sup> Stokar & Steinemann, 2006

## Notre empreinte écologique alimentaire est trop importante

### L'alimentation constitue le secteur de consommation le plus gourmand en eau et en terres.

Notre mode d'alimentation a une influence très importante sur la qualité de notre environnement. L'agriculture (pâturages et cultures) exploite près de 40% de la surface mondiale en terres<sup>4</sup>. Les habitats de nombreuses espèces végétales et animales sont détruits par l'agriculture, ce qui réduit les possibilités de développement de ces êtres vivants. Par ailleurs, l'agriculture nécessite de l'eau en grandes quantités. Ce n'est pas lorsque nous buvons ou que nous nous lavons, que nous utilisons le plus d'eau, mais bien pour la fabrication d'aliments, de textiles et d'autres produits.

► A titre de comparaison: nous avons besoin de 2 à 4 litres d'eau potable par jour. Pour produire notre nourriture, nous utilisons 2000 à 5000 litres d'eau par personne et par jour<sup>5</sup>.

### L'agriculture, qui nous approvisionne en denrées alimentaires, est l'une des activités ayant le plus fort impact environnemental.

Non seulement l'agriculture exploite de grandes surfaces de terres et consomme d'énormes volumes d'eau, mais elle nuit à la qualité de ces ressources. Elle contribue en effet à l'érosion de près de 40% des sols, et bien souvent, à la diminution de leur fertilité<sup>6</sup>. Plus le travail de la terre est intensif, plus les humus disparaissent et plus la libération de CO<sub>2</sub> augmente. En outre, des pesticides et engrais nocifs sont utilisés, souvent en grandes quantités, dans l'agriculture classique. Ils modifient les propriétés des ressources naturelles, car ils pénètrent dans les nappes phréatiques et les eaux de surface (la moitié de la nappe phréatique suisse située sous les zones agricoles est contaminée par des pesticides<sup>7</sup>) ainsi que dans l'air et dans le sol.

## Manger moins de viande

### La consommation moyenne de viande par personne et par an s'élève en Suisse à 53 kg<sup>8</sup>, ce qui représente environ 145 g par jour.

La consommation de viande est responsable de 33%<sup>9</sup> de la pollution de l'environnement, occasionnée principalement par l'élevage. L'élevage en prairie requiert 26% de la surface terrestre totale, auxquels s'ajoutent 33% de terres arables

destinées à la production de fourrage. La production de viande et d'autres produits d'origine animale consomme en outre trop d'eau; la fabrication d'un kilo de viande de bœuf demande par exemple 15 500 litres d'eau.

L'élevage est par ailleurs coresponsable du réchauffement climatique. Il émet en effet 18% des émissions mondiales de gaz à effet de serre:

- Les ruminants produisent de grandes quantités de méthane et d'oxyde d'azote lors des processus de digestion et d'excrétion. Ces deux gaz à effet de serre sont plus toxiques que le CO<sub>2</sub>.
- La production de fourrage est très gourmande en énergie et dégage une grande quantité de gaz à effet de serre. En outre, l'utilisation fréquente de pesticides et d'engrais chimiques nuit aux sols.
- L'érosion des sols et la déforestation contribuent également au réchauffement climatique. La production de fourrage et l'élevage sont responsables de la destruction de vastes surfaces forestières (en Amazonie).

## Préférer les produits bio

### La production bio de denrées alimentaires entraîne moins d'émissions et nécessite beaucoup moins d'énergie.

En Suisse, 5% des produits achetés sont de qualité bio<sup>10</sup>. Les sols des exploitations biologiques ne sont pas pollués par des pesticides ou des engrais chimiques, ce qui réduit clairement la pollution des eaux et des sols. Les cultures biologiques sont bénéfiques au développement de nombreuses espèces animales et végétales. La diversité des oiseaux, des plantes et des coléoptères y est d'ailleurs nettement plus élevée que dans les exploitations industrielles. L'agriculture biologique a également une influence positive sur les mammifères tels que les souris sylvestres, les campagnols et les musaraignes, qui trouvent davantage de nourriture sur ces sols<sup>11</sup>.

L'agriculture biologique apporte aussi une contribution positive pour le climat. En Autriche, par exemple, la consommation de denrées alimentaires bio permet d'économiser environ 374 kg de CO<sub>2</sub> par personne et par an par rapport à une exploitation classique, soit 30% des émissions provoquées par la production des denrées alimentaires<sup>12</sup>.

4 Foley et al., 2009  
5 FAO WATER  
6 Foley J.A., 2009  
7 BAFU, 2003  
8 Proviande, 2008  
9 Harbi et al., 2007  
10 BfS, 2009  
11 Niggli et al., 2009  
12 Freyer & Dorninger, 2008

Une étude en Allemagne montre que ces réductions d'émissions se situent entre 5 et 15% pour la viande et entre 5 et 30% pour les légumes<sup>13</sup>.

► A titre de comparaison: en Suisse, la production de volaille bio entraîne environ 15% de CO<sub>2</sub> de moins que la production de volaille non bio<sup>14</sup>.

## Savourer la nourriture locale et de saison

### Il est crucial de renoncer aux fruits et légumes transportés par avion.

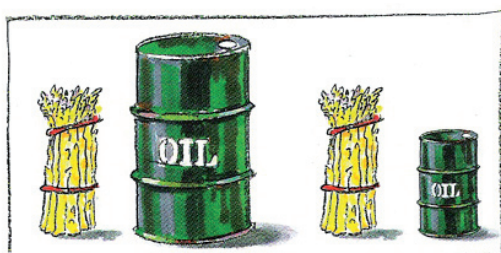
L'achat de produits locaux et de saison a une influence très positive sur le bilan énergétique. Les produits hors saison doivent, en effet, soit effectuer un long trajet pour arriver sur le marché, soit être cultivés dans des serres chauffées. Les produits acheminés par avion entraînent une pollution disproportionnée, car d'énormes quan-

tités de gaz à effet de serre sont émises durant leur transport. La production dans des serres chauffées pendant la saison froide consomme, quant à elle, près de 10 à 50 fois plus d'énergie que celle en pleine terre (notamment l'énergie fossile utilisée la plupart du temps pour le chauffage)<sup>15</sup>.

► A titre de comparaison: une personne qui achète au mois de mars un kilo de fraises d'Israël achète en même temps 4,9 litres de pétrole. Les mêmes fraises provenant de Suisse et récoltées au mois de juin ne représentent que 0,2 litre par kilo. Le concombre cultivé en serre en Belgique et acheté en février nécessite 1,1 litre de pétrole contre 0,1 litre pour le concombre suisse cultivé en plein air en juin.

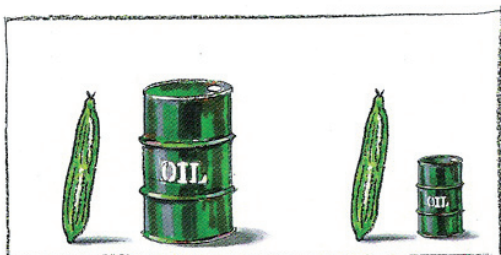
### Une alimentation durable commence au moment de l'achat des denrées:

#### Moins de transports – moins de pétrole



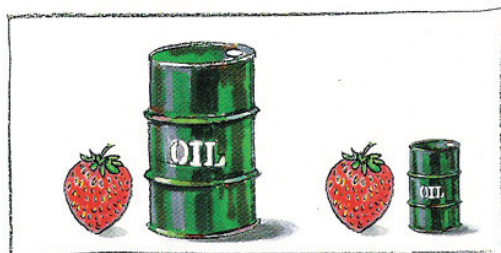
**1 botte d'asperges**  
du Mexique, importée par avion  
achetée en février  
nécessite 5,0 litres de pétrole

**1 botte d'asperges**  
de Suisse  
achetée en mai  
nécessite 0,3 litre de pétrole



**1 concombre cultivé sous serre**  
en provenance de Belgique  
acheté en février  
nécessite 1,1 litre de pétrole

**1 concombre cultivé en plein air**  
en Suisse  
acheté en juin  
nécessite 0,1 litre de pétrole



**1 kg de fraises**  
d'Israël, importé par avion,  
acheté en mars  
nécessite 4,9 litres de pétrole

**1 kg de fraises**  
de Suisse  
acheté en juin  
nécessite 0,2 litre de pétrole

- **Produits cultivés en plein air:**  
veillez à acheter des légumes issus d'une production en plein air. Ce mode de production pollue en moyenne neuf fois moins le climat que la culture en serre ou hors-sol.

- **Produits locaux et de saison:**  
misez sur les produits régionaux ou nationaux. Ils ne nécessitent pas de longs trajets. Exemple: la culture en plein air de 1 kilo de haricots en Suisse consomme 0,1 litre de pétrole, de l'ensemencement à la mise en rayon. Celle des haricots espagnols consomme le double de pétrole et celle des haricots kenyans . . . 48 fois plus!

- **Produits bio:**  
la production biologique respecte les cycles naturels et n'utilise pas d'engrais chimiques ni de pesticides. Acheter bio, c'est miser sur une production proche de la nature, sur la fertilité à long terme des sols et sur un élevage respectueux des animaux.

- **Produits végétariens:**  
les végétaux contiennent toutes les substances nécessaires à une alimentation équilibrée. Leur production a beaucoup moins d'impact sur le climat et les eaux que celle de la viande.

- **Production respectueuse des besoins des animaux:**  
faites attention aux conditions d'élevage des animaux. Les animaux qui ont le droit de sortir régulièrement en plein air sont plus heureux et en meilleure santé, ce qui se répercute aussi sur la qualité de leur viande.

13 Fritsche & Eberle, 2007  
14 Jungbluth, 2000  
15 Jungbluth, 2000

- **Poissons certifiés MSC et bio:**  
la surpêche, avec ses méthodes de capture destructrices, sévit dans de nombreux océans, mettant en péril les habitats des animaux marins. L'élevage classique, en raison des nombreux problèmes qu'il implique, ne constitue pas une solution. Nous recommandons donc, lors du choix de produits de la mer, le label du «Marine Stewardship Council» (MSC). Une autre bonne option est de sélectionner des poissons du pays ou issus d'élevages bio.
- **Commerce équitable:**  
le commerce équitable garantit à des familles de l'hémisphère sud des revenus leur permettant de subvenir à leurs besoins, ainsi que les droits du travail les plus élémentaires. Soutenez, vous aussi, ces objectifs!

## Le saviez-vous . . . ?

- La consommation de 11 kg de viande pollue autant l'environnement qu'un trajet Genève-Bruxelles en avion, soit 552 kilomètres de vol<sup>16</sup>. Les légumes frais et les pommes de terre représentent environ 1/10 des émissions provoquées par la viande<sup>17</sup>.
- Un plat de viande produit en moyenne près de 2 kg de CO<sub>2</sub> de plus qu'un plat végétarien<sup>18</sup>.
- Un hamburger aux petits pois pollue jusqu'à 80% de moins l'environnement qu'un hamburger à la viande<sup>19</sup>.
- Ne manger de la viande que 3 fois par semaine permet de réduire de 20% son empreinte écologique alimentaire.
- Si l'on achète toute l'année uniquement des produits locaux et de saison, on économise 59 kg de CO<sub>2</sub> par an<sup>20</sup>.
- Une laitue cultivée en serre produit environ 12 fois plus de CO<sub>2</sub> qu'une laitue cultivée en plein air<sup>21</sup>.
- Les terres des exploitations biologiques abritent en moyenne 30% d'espèces en plus que les surfaces classiques<sup>22</sup>.

16 Jungbluth, 2000  
17 Fritsche & Eberle, 2007  
18 Jungbluth & Leuenberger, 2009  
19 Davis et al., 2008  
20 basé sur Kaenzig & Jolliet, 2006  
21 Jungbluth, 2000  
22 Bengtsson et al., 2005

## Bibliographie

- BAFU, 2003. BUWAL-Untersuchung: In Landwirtschaftsgebieten ist das Grundwasser mit Pestiziden belastet. Internet: [www.bafu.admin.ch/dokumentation/medieninformation/00962/index.html?lang=de&mmsg-id=1644](http://www.bafu.admin.ch/dokumentation/medieninformation/00962/index.html?lang=de&mmsg-id=1644) aufgerufen am 08.06.2009.
- BfS, 2009. Wie entwickelt sich unser Konsumverhalten? – Konsum von Bioprodukten. Bundesamt für Statistik. Neuchâtel, Schweiz, 2009.
- Bengtsson, J., Ahnström, J., Weibull, A.C., 2005. The effects of organic agriculture on biodiversity and abundance: a meta-analysis. *Journal of Applied Ecology* 42: 261–269.
- Davis, J., Sonesson, U., Baumgartner, D., Nemecek, T., 2008. Veggie versus meat – environmental analysis of meals in Spain and Sweden. *Book of Abstracts. 6th International Conference on LCA in the Agri-Food Sector.* Zürich, Schweiz, 2008.
- FAO WATER. Water at a Glance. The relationship between water, agriculture, food security and poverty. Verlag im Internet: [www.fao.org/nr/water/jsp/publications/search.htm](http://www.fao.org/nr/water/jsp/publications/search.htm) aufgerufen am 08.06.2009.
- Foley, J.A., Fries de, R., Asner, G.P., Barford, C., Bonan, G., Carpenter, S.R., Chapin, F.S., Coe, M.T., Daily, G.C., Gibbs, H.K., Helkowski, J.H., Holloway, T., Howard, E.A., Kucharik, C.J., Monfreda, C., Patz, J.A., Prentice, C., Ramankutty, N., Snyder, P.K., 2005. Global consequences of land use. *Science* 309: 570–574.
- Freyer, B., Dorninger, M., 2008. Bio-Landwirtschaft und Klimaschutz in Österreich: Aktuelle Leistungen und zukünftige Potentiale der ökologischen Landwirtschaft für den Klimaschutz in Österreich. Wien, Österreich, 2008.
- Fritsche, U. R., Eberle, U., 2007. Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Arbeitspapier – Aktualisierte Version. Darmstadt/ Hamburg, Deutschland, 2007.
- Hails, C., Humphrey, S., Loh, J., Goldfinger, S., 2008. Living Planet Report. WWF. Gland, Schweiz, 2008.
- Harbi, S., Tatti, E., Kaenzig, J., Loerinc, Y., Jolliet, O., 2007. Most important consumption patterns to improve the personal environmental balance. *EcoIntsys.* Lausanne, Schweiz, 2007.
- Jungbluth, N., 2000. Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. Verlag im Internet: [www.dissertation.de](http://www.dissertation.de). Berlin, 2000.
- Jungbluth, N., Emmenegger, M.F., Frischknecht, R., 2008. Gesamtpotential für die Reduktion von Umweltbelastungen im Bereich Ernährung und Wohnen. Bericht im Auftrag WWF Schweiz. ESU-Services. Uster, Schweiz, 2008.
- Jungbluth, N., Leuenberger, M., 2009. Ökoprotail von vegetarischen und fleischhaltigen Grossküchenmahlzeiten. Bericht im Auftrag WWF Schweiz. ESU-Services. Uster, 2009.
- Kaenzig, J., Jolliet, O., 2006. Umweltbewusster Konsum: Schlüsselscheide, Akteure und Konsummodelle. *Umwelt-Wissen Nr. 0616.* Bundesamt für Umwelt. Bern, Schweiz, 2006.
- Niggli, U., Schmid, O., Stölze, M., Sanders, J., Schader, C., Fließbach, A., Mäder, P., Klocke, P., Wyss, G., Balmer, O., Pfiffner, L., Wyss, E., 2009. Gesellschaftliche Leistungen der biologischen Landwirtschaft. FIBL. Frick, Schweiz, 2009.
- Proviande, 2008. Der Fleischmarkt im Überblick 2008. Verlag im Internet: [www.proviande.ch/statist\\_jahza.htm](http://www.proviande.ch/statist_jahza.htm) aufgerufen am 08.06.2009.
- Stokar von, T., Steinemann, M., Rügge, B., Schmill, J., 2006. Der ökologische Fussabdruck der Schweiz. Ein Beitrag zur Nachhaltigkeitsdiskussion. Office fédéral de la statistique (OFS). Neuchâtel, Schweiz, 2006.

Pour plus d'informations:  
[www.wwf.ch/alimentation](http://www.wwf.ch/alimentation)



Le WWF a pour objectif de stopper la dégradation de l'environnement et de construire un avenir dans lequel les êtres humains pourront vivre en harmonie avec la nature.

Partout dans le monde, le WWF s'engage pour:

- la conservation de la diversité biologique,
- l'exploitation durable des ressources naturelles,
- la diminution de la pollution et des habitudes de consommation néfastes pour l'environnement.

WWF Suisse

Chemin de Poussy 14  
1214 Vernier

Tél.: +41 22 939 39 90  
Fax: +41 22 939 39 91  
info-service@wwf.ch  
[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)  
Dons: CP 12-5008-4