

RÉPONDRE AUX DÉFIS CLIMATIQUES

L'ALIMENTATION



L'ALIMENTATION À LA CROISÉE DES ENJEUX CLIMATIQUES, SOCIAUX ET DE SANTÉ !

Notre alimentation est une source importante de plaisir et de convivialité. Elle repose sur un secteur essentiel : l'agriculture, qui nourrit les humains et crée de l'emploi.

Mais le développement de l'agriculture intensive a entraîné de nombreux problèmes environnementaux, sanitaires et sociaux.

DES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX IMPORTANTS

L'agriculture française est gourmande en pesticides et en engrais de synthèse, engendrant pollution de l'air et de l'eau, destruction de la biodiversité et baisse de fertilité des sols. **Les premiers responsables**

sont les élevages industriels, qui sont aussi à l'origine de fortes tensions sur les denrées agricoles : plus de la moitié des terres cultivables sont utilisées pour alimenter les animaux d'élevage.

Notre alimentation actuelle aggrave le changement climatique : elle représente, en moyenne, 24 % de l'empreinte carbone des Français.e.s, c'est-à-dire de l'ensemble de leurs émissions pendant une année. Cela s'explique par la grande quantité de gaz à effet de serre émis par l'élevage, à l'origine de 80 % des émissions du secteur agricole français, du fait du méthane rejeté par les ruminants, des déjections animales et des engrais chimiques utilisés pour produire l'alimentation des animaux.

80 %
des émissions du
secteur agricole français
sont émises par
l'élevage.



DES RÉGIMES TROP CARNÉS POUR LA SANTÉ

En France, **nous mangeons en moyenne plus de 100 g de viande par jour** : c'est 2 fois plus qu'en 1950, et 2 à 3 fois plus que le « régime planétaire » sain et durable recommandé par les scientifiques¹. Par contraste, nous ne mangeons pas assez de fruits et légumes frais, et pas suffisamment de sources de protéines végétales riches en fibres (légumes secs et céréales complètes). Ce déséquilibre entre produits animaux et végétaux est responsable de nombreuses pathologies : obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires et certains cancers.

UN SYSTÈME ALIMENTAIRE DÉFAILLANT SUR LE PLAN SOCIAL

En France en 2021, 5,5 à 7 millions de personnes ont besoin de recourir à l'aide alimentaire pour se nourrir : **ce nombre a plus que doublé en l'espace de 10 ans**. Les ménages modestes ont aussi moins accès aux produits de qualité comme les fruits et légumes frais et les produits bios, et sont davantage touchés par les maladies liées à l'alimentation que les ménages plus aisés.

LES SOLUTIONS POUR UNE ALIMENTATION Saine ET DURABLE

La solution au défi de produire une alimentation saine et de qualité pour toutes et tous, tout en préservant le climat et les écosystèmes, réside d'abord dans la **généralisation de l'agroécologie, en particulier de l'agriculture biologique**. Celles-ci ont en effet la particularité de n'utiliser ni pesticides ni engrais de synthèse, et donc de préserver la biodiversité, la fertilité des sols et notre santé.

Remplacer les élevages industriels par des élevages durables (bio, plein air...) est également bénéfique pour

la biodiversité et le stockage du carbone dans les sols, avec de moindres impacts écologiques. Une exploitation laitière durable émet 5 fois moins de gaz à effet de serre qu'une exploitation conventionnelle !

Cette transition agroécologique doit s'accompagner d'une **évolution de notre alimentation** vers davantage de bio

et local et moins de produits ultra-transformés. **Il s'agit aussi de manger « moins et mieux » de produits d'origine animale comme la viande**, et plus de fruits et légumes, céréales complètes, légumes secs...

Consommer davantage de ces aliments riches en vitamines, protéines et fibres pourrait **augmenter l'espérance de vie jusqu'à 10 ans !**

Les alternatives :
l'agroécologie
et les élevages durables.

¹ EAT-Lancet. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

COMMENT AGIR POUR TRANSFORMER NOTRE SYSTÈME AGRICOLE ET ALIMENTAIRE ?

Vous souhaitez contribuer à un système agricole et alimentaire plus durable et juste ? Cela passe par le choix d'aliments plus sains, mais pas seulement : l'engagement et l'action collective sont aussi importants pour que les décideurs adoptent des mesures en faveur d'une alimentation durable et accessible à toutes et tous.

JE FAIS ÉVOLUER MON ALIMENTATION

- Consommer moins souvent et en moins grande quantité de la viande et des produits laitiers.
- Préférer les produits d'origine animale issus d'élevages durables (bio, plein air pour les volailles, pâturage pour les bovins...)
- Manger plus de légumes secs (lentilles, haricots secs...), de céréales complètes et de noix.
- Consommer des produits frais, locaux et de saison, et éviter les produits trop transformés.
- Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.

JE M'ENGAGE POUR AGIR ENSEMBLE

- Adhérer à des associations de producteurs et de consommateurs comme les AMAP.
- S'engager dans une association environnementale ou de défense d'une alimentation saine, durable et accessible (ex : Alternatiba, les Amis de la Terre, France Nature Environnement, Greenpeace, le Réseau CIVAM, le Secours Catholique, Terre de Liens...)

→ Interpeller vos élu.e.s locaux ou votre député.e pour qu'ils.elles agissent pour la transition agroécologique et alimentaire.

PRENDRE LES DÉCISIONS POLITIQUES NÉCESSAIRES !

- Soutenir le développement de l'agriculture biologique.
- Mettre en place un programme de soutien aux élevages durables et limiter les élevages industriels.
- Réduire l'utilisation des engrais azotés de synthèse.
- Soutenir les cultures durables de légumineuses et de légumes secs.
- Encourager une alimentation moins carnée et plus végétale.
- Rendre les produits alimentaires durables plus accessibles financièrement et géographiquement.
- Donner aux ménages modestes les moyens de se procurer une alimentation saine et durable.
- Augmenter la part de produits bio et locaux et proposer une option végétarienne quotidienne dans toute la restauration collective.
- Généraliser et faciliter l'accès à une tarification sociale dans les cantines scolaires.

Le Réseau Action Climat fédère les associations impliquées dans la lutte contre le dérèglement climatique