



CO-FINANÇÉ
PAR L'UNION
EUROPÉENNE



Cette publication a été produite avec le soutien financier de l'UE et de la République Française. Elle est financée par le Fonds européen de développement régional et le Fonds national de recherche et d'innovation de l'ADEME pour l'abandonnement d'origine de l'Union européenne.

#Eat4 Change

GUIDE DES PROTÉINES

UN GUIDE POUR S'ALIMENTER PLUS DURABLEMENT



ÉDITION
JEUNESSE

Une alimentation durable, pourquoi est-ce important ?



Chaque jour, trois fois par jour, nous décidons de ce que nous mettons dans notre assiette. La nourriture joue un rôle central dans notre vie quotidienne : elle réunit les gens et les amis, elle nous apporte du plaisir, et elle nous fournit les nutriments dont nous avons besoin.

Malheureusement, aujourd'hui, notre système alimentaire a un impact négatif sur la planète. Par exemple, **le système alimentaire mondial est responsable de 21 % à 37 % des émissions de gaz à effet de serre et est l'une des principales causes de la déforestation, de la perte de biodiversité et de la dégradation des sols** dans le monde. En Belgique aussi, notre consommation et notre production alimentaires entraînent de nombreux problèmes environnementaux et climatiques !



Nous devons donc trouver un équilibre entre les produits que nous mangeons et la manière dont ils ont été produits. Plusieurs études ont montré que le changement de nos habitudes alimentaires a un impact positif significatif sur notre santé et celle de la planète !



Que puis-je changer dans mes habitudes alimentaires ?

L'impact des produits d'origine animale sur notre environnement est généralement plus important que celui des produits végétaux. Ceci est en partie dû aux émissions de méthane, un puissant gaz à effet de serre, à la production de fumier et à l'utilisation des terres pour l'alimentation animale, en particulier lorsque celle-ci implique la déforestation. **Manger moins de viande** est donc le moyen le plus efficace de réduire ton empreinte alimentaire. Mais il est également très important de **choisir de meilleurs produits**. En effet, l'impact de la viande et des autres produits d'origine animale dépend fortement de leur méthode de production.

En tant que consommateur·rice, en choisissant « **moins mais mieux** » de produits animaux, tu peux réduire considérablement l'impact de ton alimentation sur l'environnement !

Mais alors, quel est ce « mieux » ?



Dans cette étude, différents systèmes de production alimentaire ont été analysés en Belgique d'un point de vue de leur impact sur l'environnement. Ces derniers obtiennent un score global allant de A (impact le plus faible) à E (impact le plus élevé). De plus, chaque produit obtient également une note spécifique pour trois critères environnementaux (pesticides, biodiversité et climat) ainsi qu'une pour le bien-être animal.

Viande de bœuf



Pour la viande de bœuf, on observe des scores très variables selon le mode de production (B à E). Dans tous les cas, l'élevage bovin a un **impact particulièrement important sur le climat**, même dans les systèmes les plus durables. Cela est dû à l'émission de méthane, un puissant gaz à effet de serre libéré pendant le processus de digestion du bétail.

Néanmoins, **les systèmes d'élevage extensifs**, dans lesquels les animaux mangent principalement de l'herbe (et peu ou pas de soja), et qui **respectent les normes de l'agriculture biologique**, obtiennent généralement de **meilleurs résultats** que les systèmes conventionnels.

Ces systèmes obtiennent de meilleurs résultats parce que le nombre d'animaux est mieux adapté à l'espace disponible. De plus, ils consomment moins de soja importé et des efforts supplémentaires sont réalisés concernant le bien-être des animaux.



Viande de porc



L'impact écologique de l'élevage de porcs est principalement dû à **leur alimentation, souvent composée en grande partie de soja** : pour produire 1000 grammes de viande de porc il faut pas moins de 508 grammes de soja !

Or la culture de tout ce soja nécessite beaucoup de terres, ce qui **entraîne souvent la déforestation** dans les pays producteurs, en particulier en Amérique du Sud.

Dans le cas de la viande de porc, seuls quelques systèmes de production (biologiques) obtiennent une évaluation positive ou modérée (B et C).

La consommation de soja, la production importante de lisier qui nuit à la qualité de l'eau, et l'absence d'exigences strictes en matière de bien-être animal (comme l'accès à des espaces extérieurs) entraînent un **mauvais score** (D et E) de la plupart (> 95% !) des systèmes de production dans notre pays. En effet, les porcs sont encore **élevés dans des systèmes très intensifs** et hors sol.





Viande de poulet

La viande de poulet a un **impact direct** sur le climat **moins important que la viande de porc et de bœuf**, mais d'autres facteurs, tels que le **bien-être animal**, jouent également un rôle important dans l'évaluation. Les poulets sont souvent élevés en grand nombre dans un espace restreint et n'ont que rarement, voire jamais, l'occasion de voir l'extérieur.

Par ailleurs, l'**alimentation** des poulets se compose en grande partie de **soja** : 1 000 g de viande de poulet nécessitent autant de soja (1089 g), et sa production s'accompagne souvent d'une déforestation, avec des répercussions sur la biodiversité et le climat.

Comme pour le porc et le bœuf, les **systèmes de production biologique** obtiennent un **meilleur score** que le conventionnel car les poulets sont nourris avec moins de soja et davantage d'aliments cultivés localement. Pourtant, en Belgique, plus de 95 % de la viande de poulet est encore produite selon les normes conventionnelles, ce qui a un impact élevé sur l'environnement (score E).

Lait

Bien que les vaches laitières consomment beaucoup plus de soja que la plupart des autres bovins belges, **l'impact du lait est bien plus faible** que celui d'une quantité équivalente de bœuf, de poulet, ou de porc. En effet, les vaches laitières produisent du lait tous les jours, alors que la viande est une production ponctuelle, de sorte que la quantité totale d'aliments produits est plus faible.

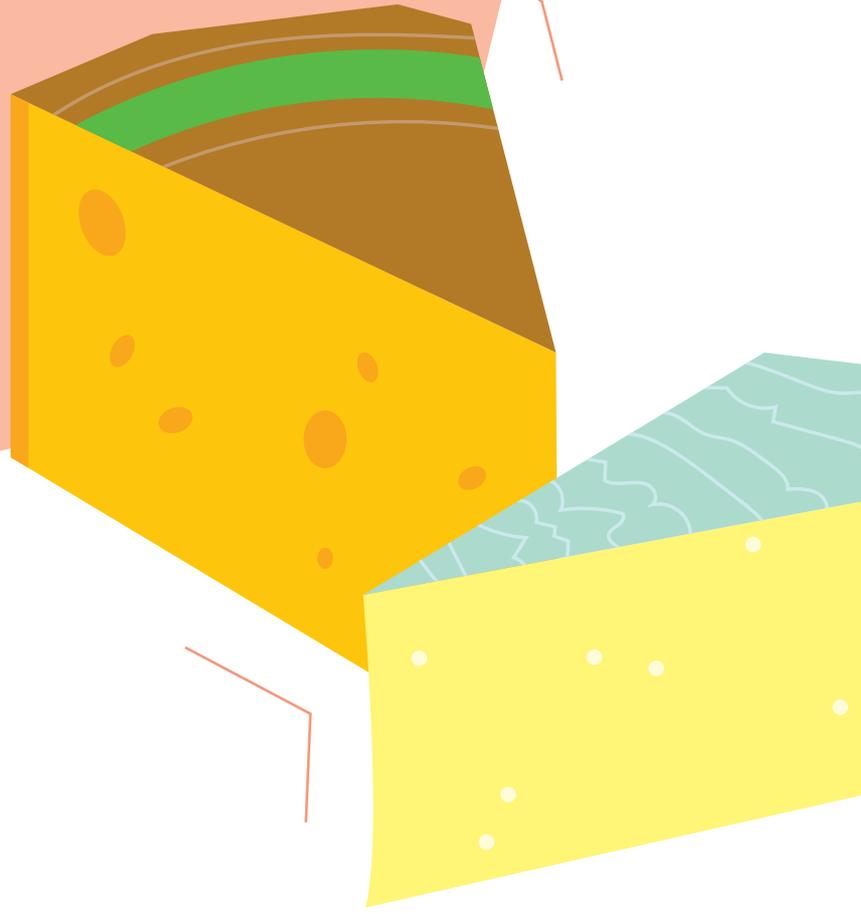
Le lait belge reçoit donc une **évaluation plutôt positive** (note B) dans cette étude. Néanmoins, les **systèmes intensifs** obtiennent de **moins bons résultats** en termes de bien-être animal, de biodiversité et de climat, car ils utilisent plus de soja et que les animaux ont moins accès aux prairies. Ces systèmes intensifs représentent environ 70% de la production laitière dans notre pays.



Fromage

Il est frappant de constater que **l'impact du fromage est nettement plus élevé que celui du lait** d'un système de production similaire. L'explication est pourtant simple : il faut environ 10 litres de lait pour produire 1 kg de fromage.

Les produits les mieux notés proviennent de systèmes biologiques, extensifs et semi-extensifs. Les différences d'impact sont principalement dues au mode de production du lait et moins au type de fromage (p.ex. emmental vs parmesan). De même, l'impact du fromage de chèvre semble peu différent de celui du fromage de vache.



Œufs

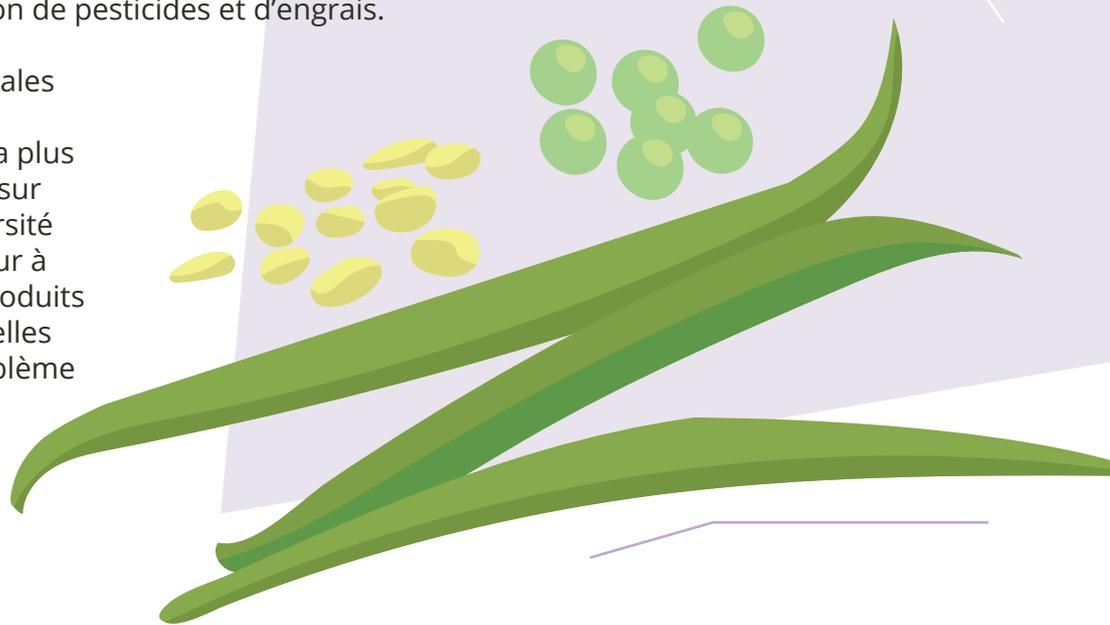
En Europe, un **système de code** est utilisé pour les œufs, dans lequel le premier chiffre indique le type d'élevage : les œufs biologiques (0) ; de plein air (1) ; de poules élevées au sol (2) ; et de poules élevées en cage (3). Selon le code, le nombre d'animaux par unité de surface varie (6 poules par m² pour la production biologique et jusqu'à 13 poules par m² pour les systèmes en cage).

Les œufs biologiques (0) et de poules élevées en plein air (1) apparaissent comme les plus durables et respectueux des animaux. La consommation de soja et les problèmes de bien-être animal donnent aux **systèmes les plus intensifs** une **note négative** en termes de biodiversité et de climat. Pourtant, les systèmes de production (0) et (1) représentent moins de 10% des élevages dans notre pays.

Protéines végétales

Les alternatives végétales (lentilles, haricots, pois...) obtiennent généralement un score de A ou B : **leur impact est beaucoup plus faible** que celui des produits d'origine animale. Ici aussi, les produits biologiques obtiennent un meilleur score que les produits conventionnels. Cela s'explique principalement par les restrictions d'utilisation de pesticides et d'engrais.

Les alternatives végétales sont généralement la source de protéines la plus durable. Leur impact sur le climat et la biodiversité est nettement inférieur à celui de nombreux produits d'origine animale, et elles ne posent aucun problème de bien-être animal.



Que peut-on en conclure ?

Il est donc possible de s'engager dans une **consommation plus responsable** de viande, de produits laitiers et d'œufs !

Il existe des différences évidentes entre les systèmes de production, tu peux donc réduire considérablement l'impact de ton alimentation.

Pas seulement en **réduisant ta consommation de produits d'origine animale** (« moins »), mais aussi en **préférant des produits provenant de systèmes de production durables** (« mieux »). Les systèmes de production les plus extensifs et biologiques ont tendance à obtenir les meilleurs résultats, tant sur le plan de l'environnement que du bien-être animal. Malheureusement, les systèmes qui ont le moins d'impact sont aussi ceux qui sont les moins représentés. Par exemple, plus de 95 % du poulet et du porc proviennent de systèmes classés E.

Que puis-je faire à mon niveau ?

Voici quelques conseils faciles à appliquer pour consommer plus durablement :

- **Consomme de préférence des produits d'origine végétale**, comme les légumes, fruits, céréales, légumineuses et les substituts végétaux à la viande et aux produits laitiers (tofu, tempé, quorn ou boissons à base d'alternatives végétales).
- **Limite ta consommation de produits d'origine animale.** Aujourd'hui, les Belges mangent presque le double de la quantité de viande recommandée. Et plus de la moitié des Belges mangent trop de protéines. Essaie de consommer viande, volaille, charcuterie et produits laitiers au maximum deux à trois fois par semaine.
- **Choisis des produits issus de systèmes de production durables, biologiques et locaux.** Dans la mesure de tes moyens, opte pour des produits issus de systèmes de production durables (tels que les produits issus de l'agriculture biologique) qui contribuent également à une rémunération équitable des agriculteurs. Achète des produits portant un label de durabilité reconnu ou des produits en circuits courts locaux, dans des fermes ou via d'autres initiatives qui assurent la transparence sur l'origine et les méthodes de production.

Tu veux avoir plus de détails ?

Tu trouveras l'étude dans son entièreté ici !

CONTRIBUTION :

- Titus Ghyselincx, Emma Maris, Barbara Saintes : WWF-Belgique
- Sabine Bonnot : Institut de l'Agriculture et de l'Alimentation Biologiques (ITAB) - www.itab.asso.fr

Cette publication a été réalisée avec le soutien financier de l'Union européenne. Son contenu engage exclusivement la responsabilité du WWF et d'autres partenaires du projet Eat4Change, il ne reflète pas nécessairement le point de vue de l'Union européenne.