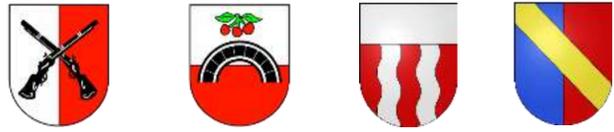




Comprendre son empreinte carbone ?

PRÉSENTÉ PAR:

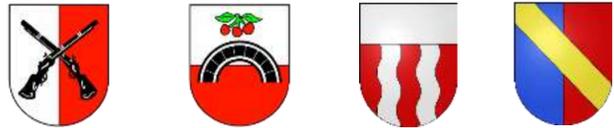
Mathieu VERITER



CONTEXTE

- Déforestation
- Dégradation des sols
- Sécurité alimentaire
- Biodiversité
- Qualité nutritive
- Bien-être animal





LES FAITS

La production de nourriture
représente environ

25%

des émissions mondiales de
gaz à effet de serres (GES)

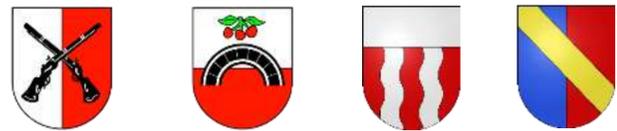


de l'impact environnemental
de notre alimentation
est dû à notre consommation
de produits d'origine animale
(viande et produits laitiers).

En Suisse,
nous importons

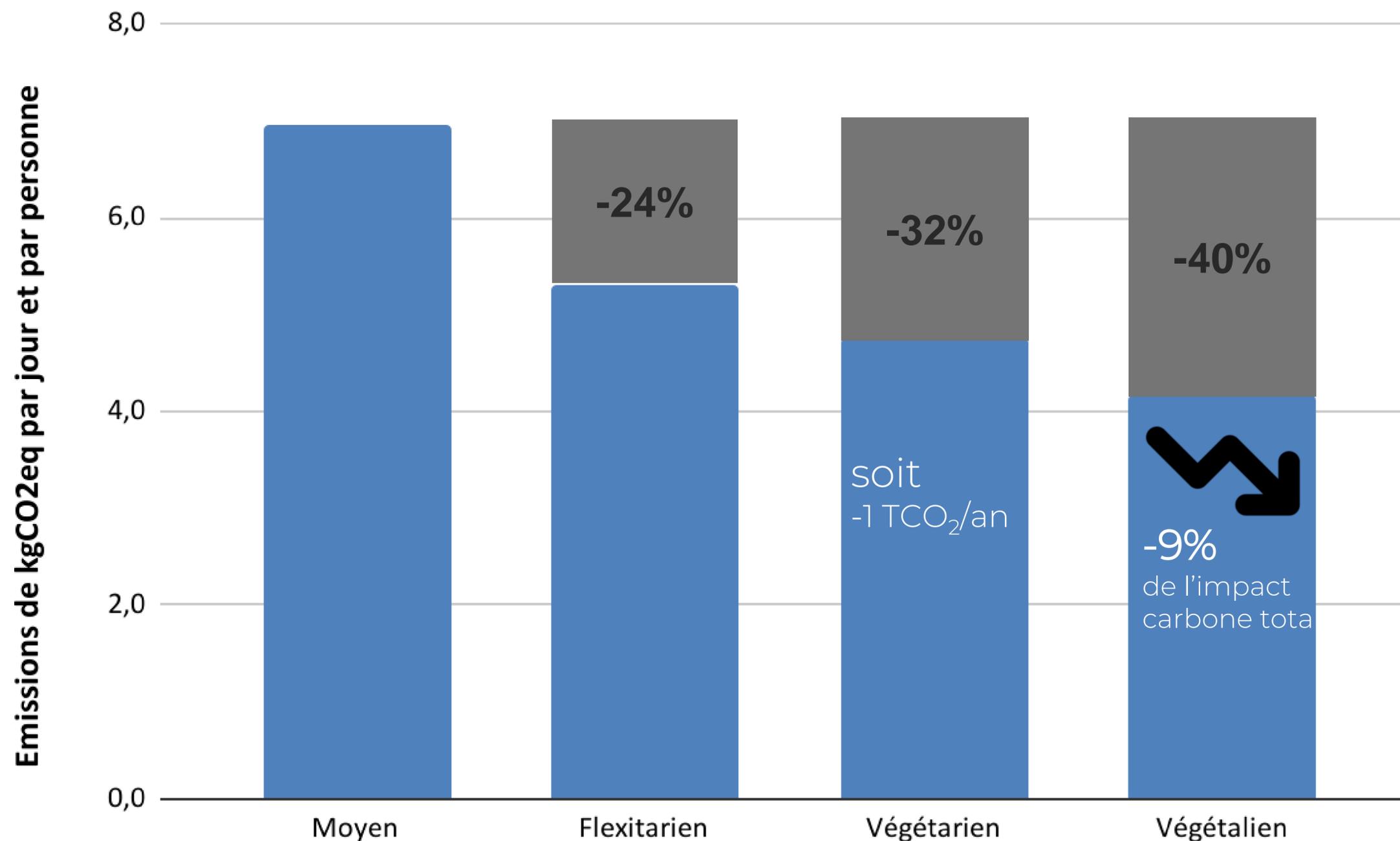
~50%

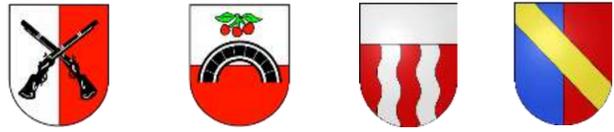
de nos denrées alimentaires



QUIZZ

RÉGIMES ALIMENTAIRES

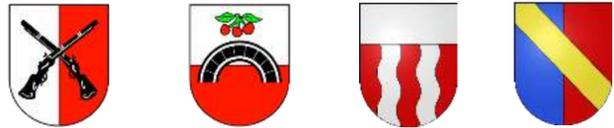




QUIZZ

2. Quelle est la proportion de pâturage sur les terres agricoles Suisse ?





QUIZZ

3. Augmentation de l'impact énergétique pour le transport par avion vs par camion



© 2017 – KVV CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch



Le légume qui impacte le plus
l'environnement est celui...

- 1 transporté en avion**
- 2 cultivé sous serre chauffée**
- 3 commercialisé sous verre**
- 4 congelé**

© 2017 – KVV CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch



QUIZZ

TRANSPORT PAR AVION

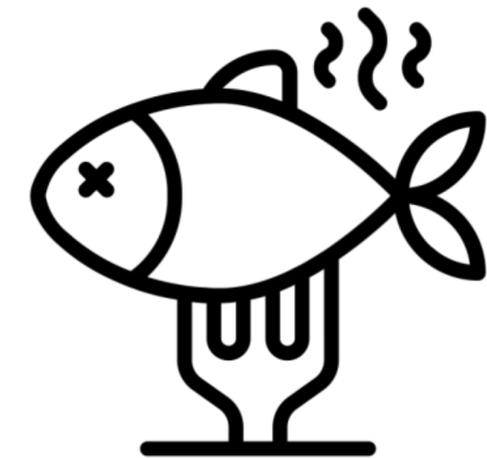
Produits importés par avion, à éviter :



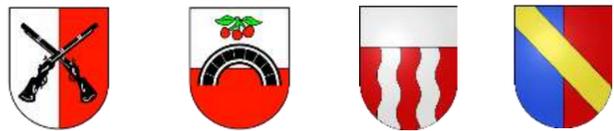
Fruits frais et surgelés



Légumes frais et surgelés

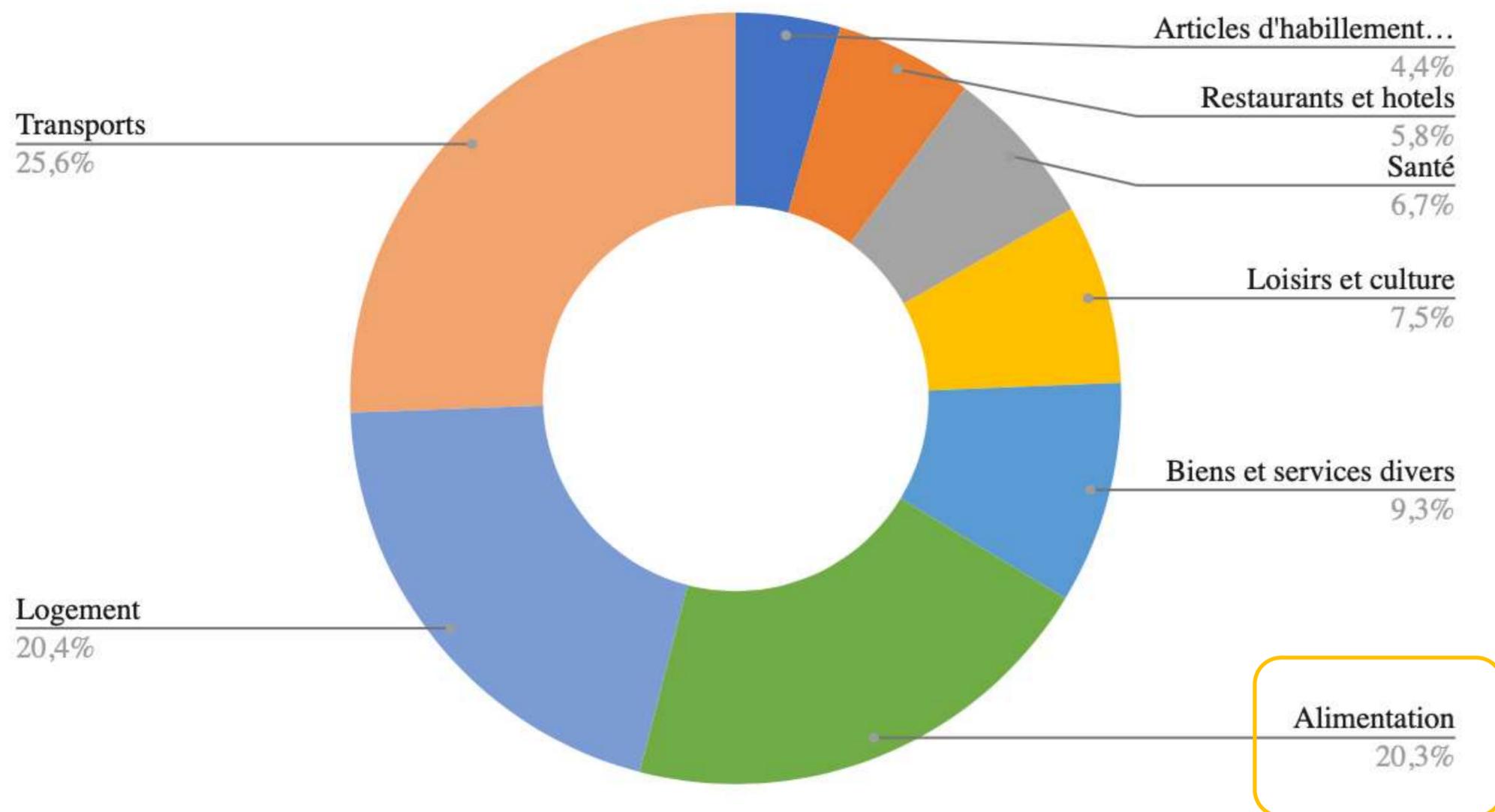


Poissons et crustacés

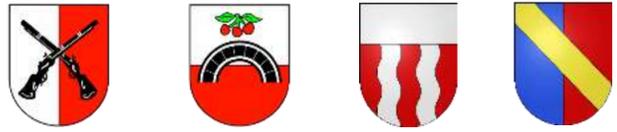


MOYENNE SUISSE

Empreinte de GES des ménages Suisses, en 2019



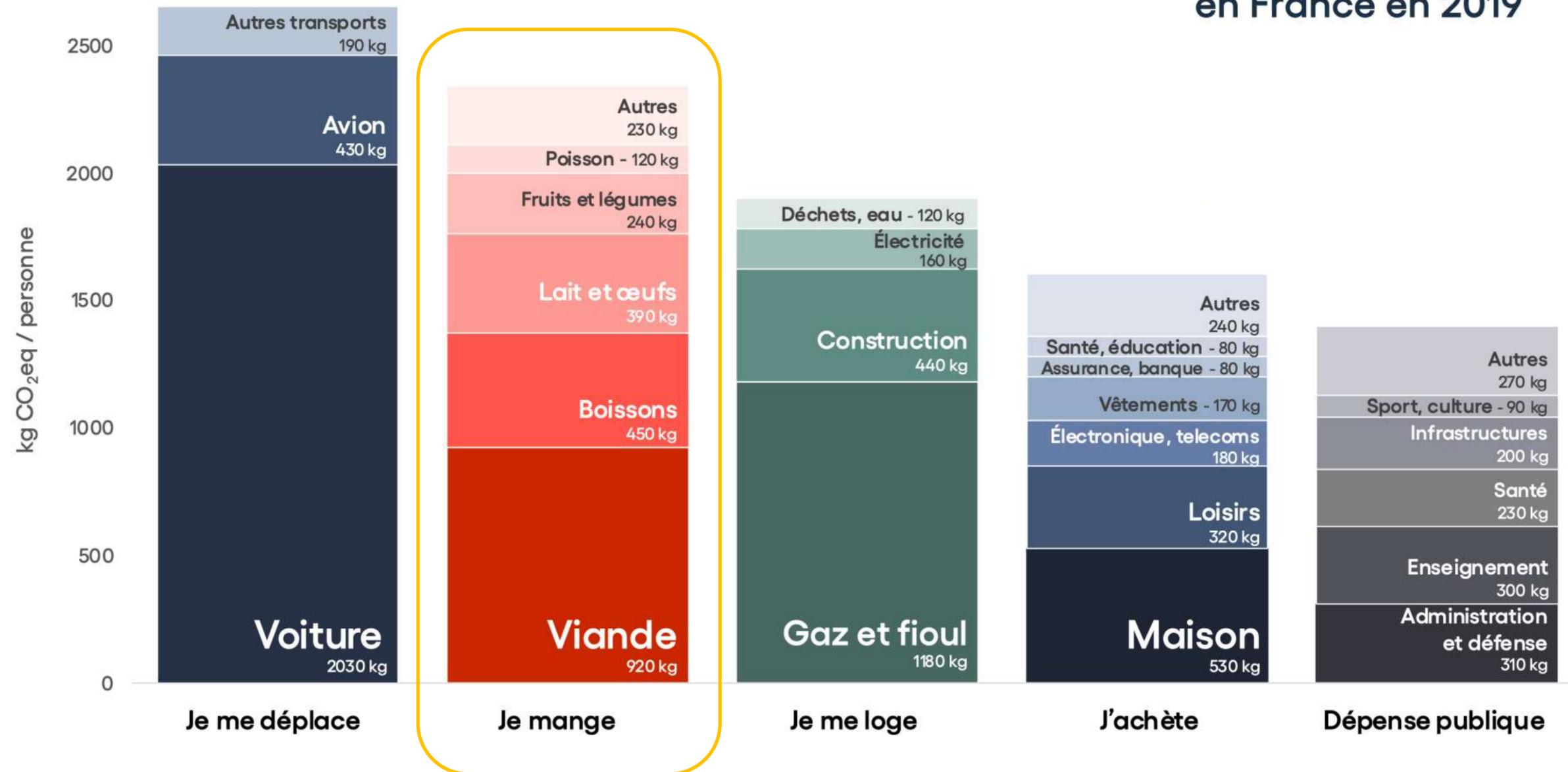
* Gaz à Effet de Serre

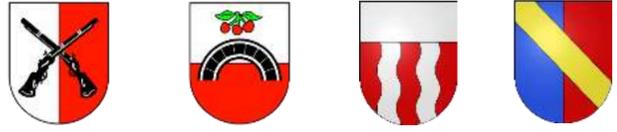


EMPREINTE CARBONE



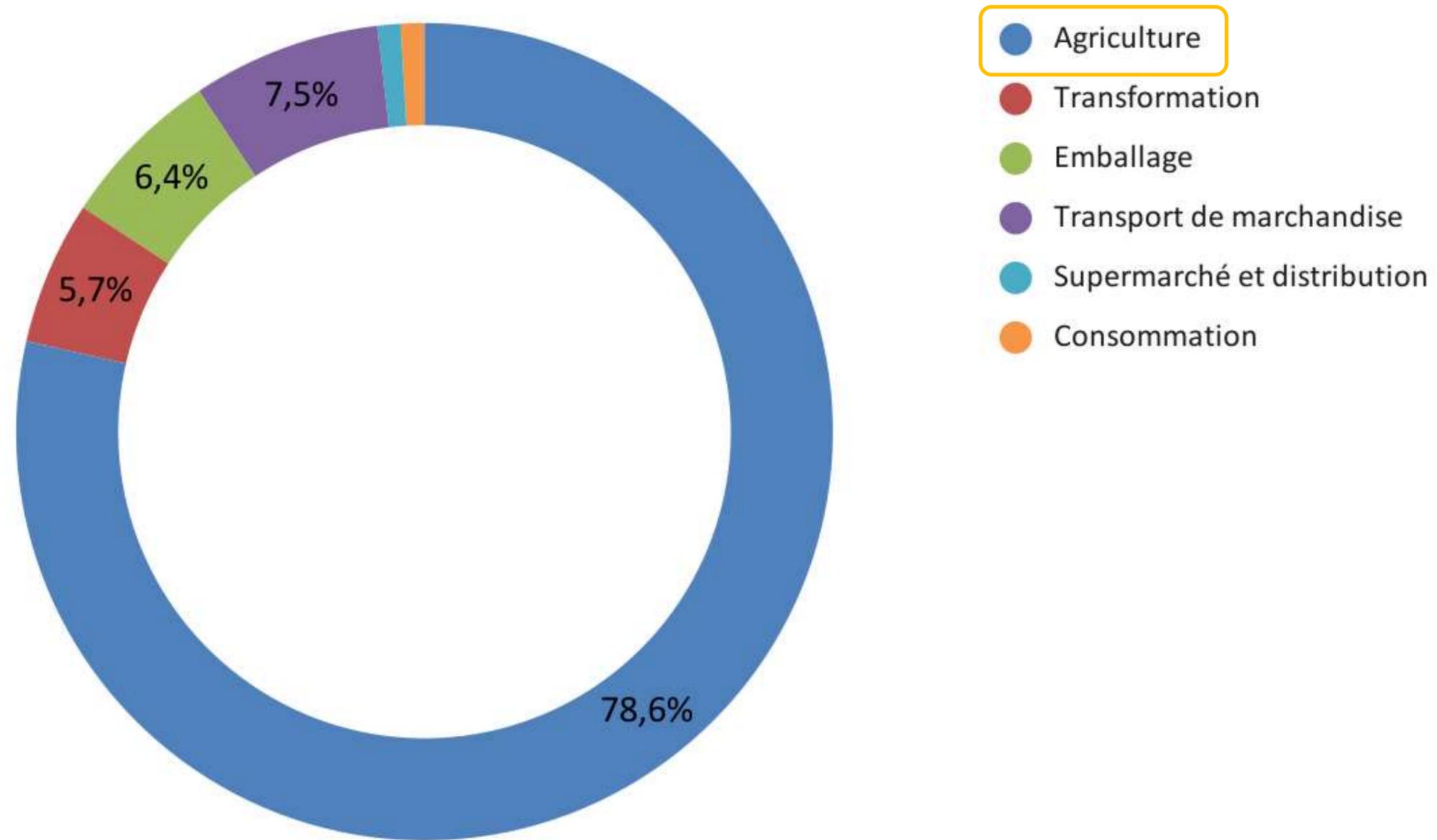
Empreinte carbone moyenne en France en 2019

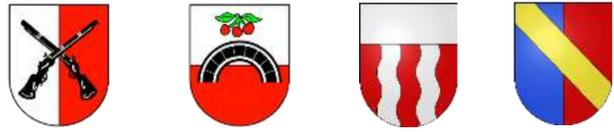




EMPREINTE CARBONE

Répartition des impacts pour un régime moyen

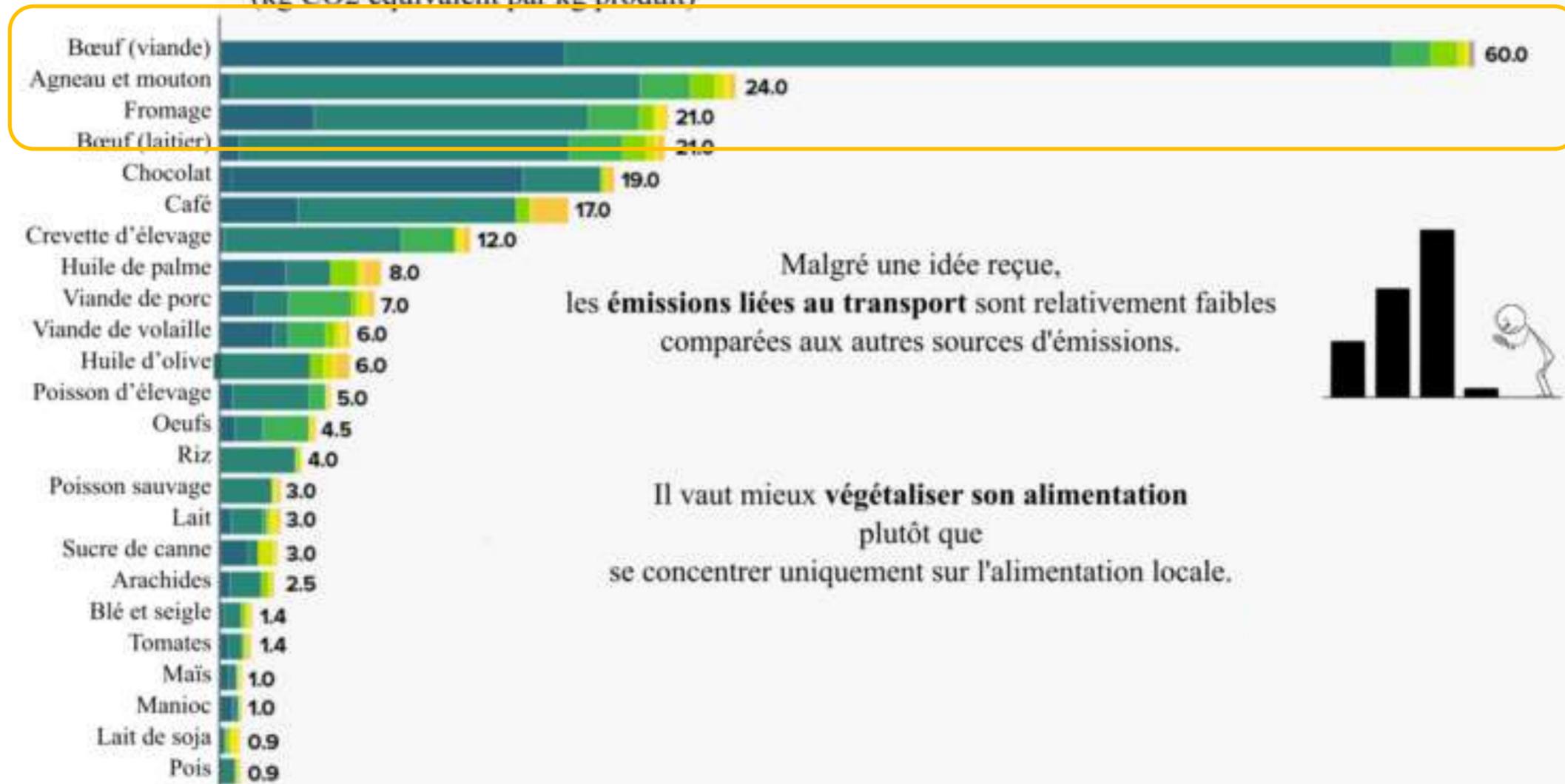




EMPREINTE CARBONE



Émissions de GES par kilogramme de produit alimentaire
(kg CO2 équivalent par kg produit)



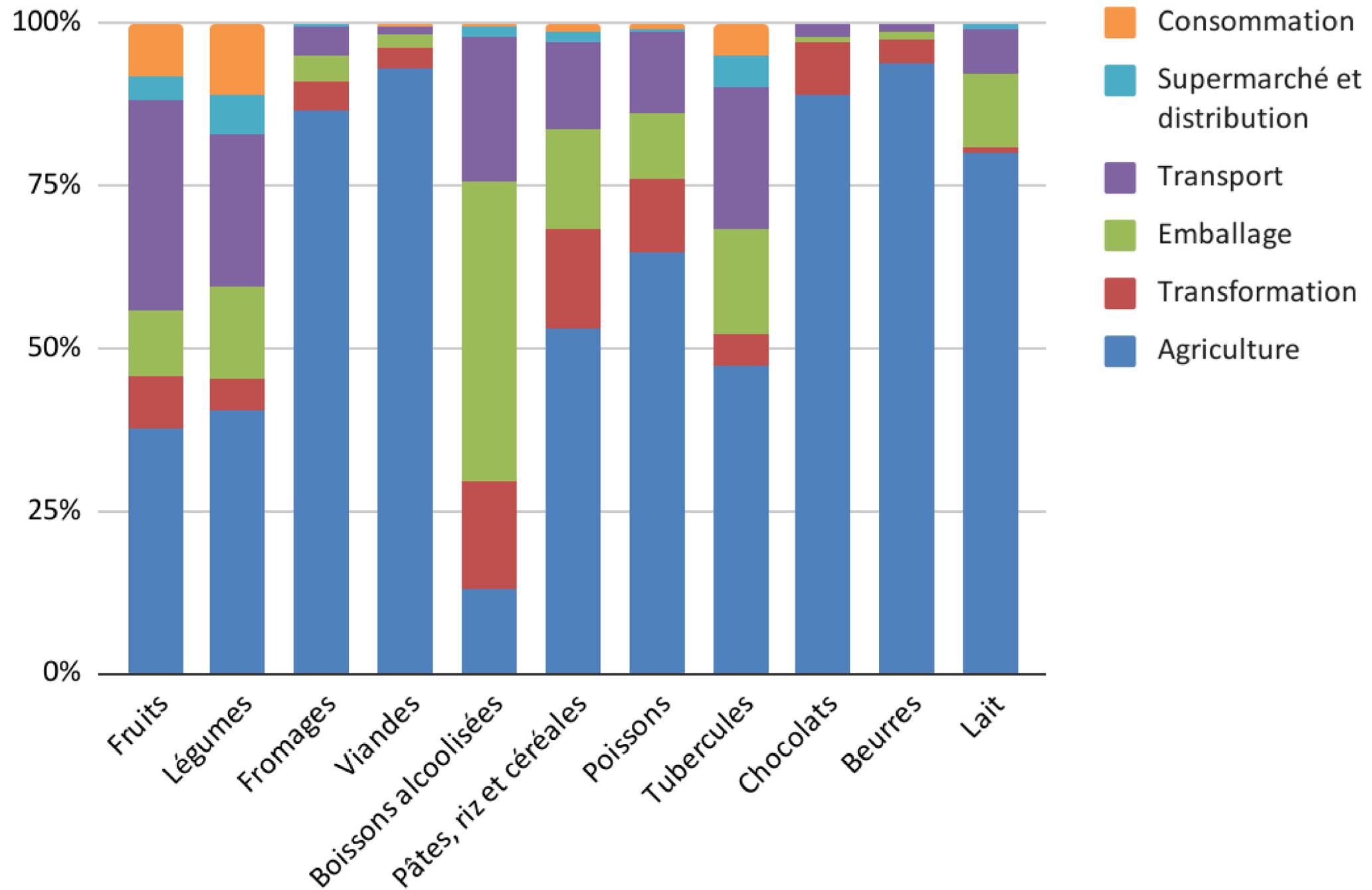
Malgré une idée reçue, les **émissions liées au transport** sont relativement faibles comparées aux autres sources d'émissions.

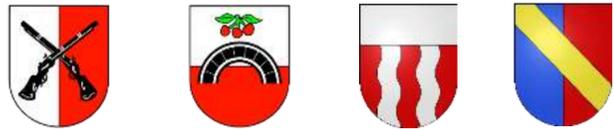


Il vaut mieux **végétaliser son alimentation** plutôt que se concentrer uniquement sur l'alimentation locale.



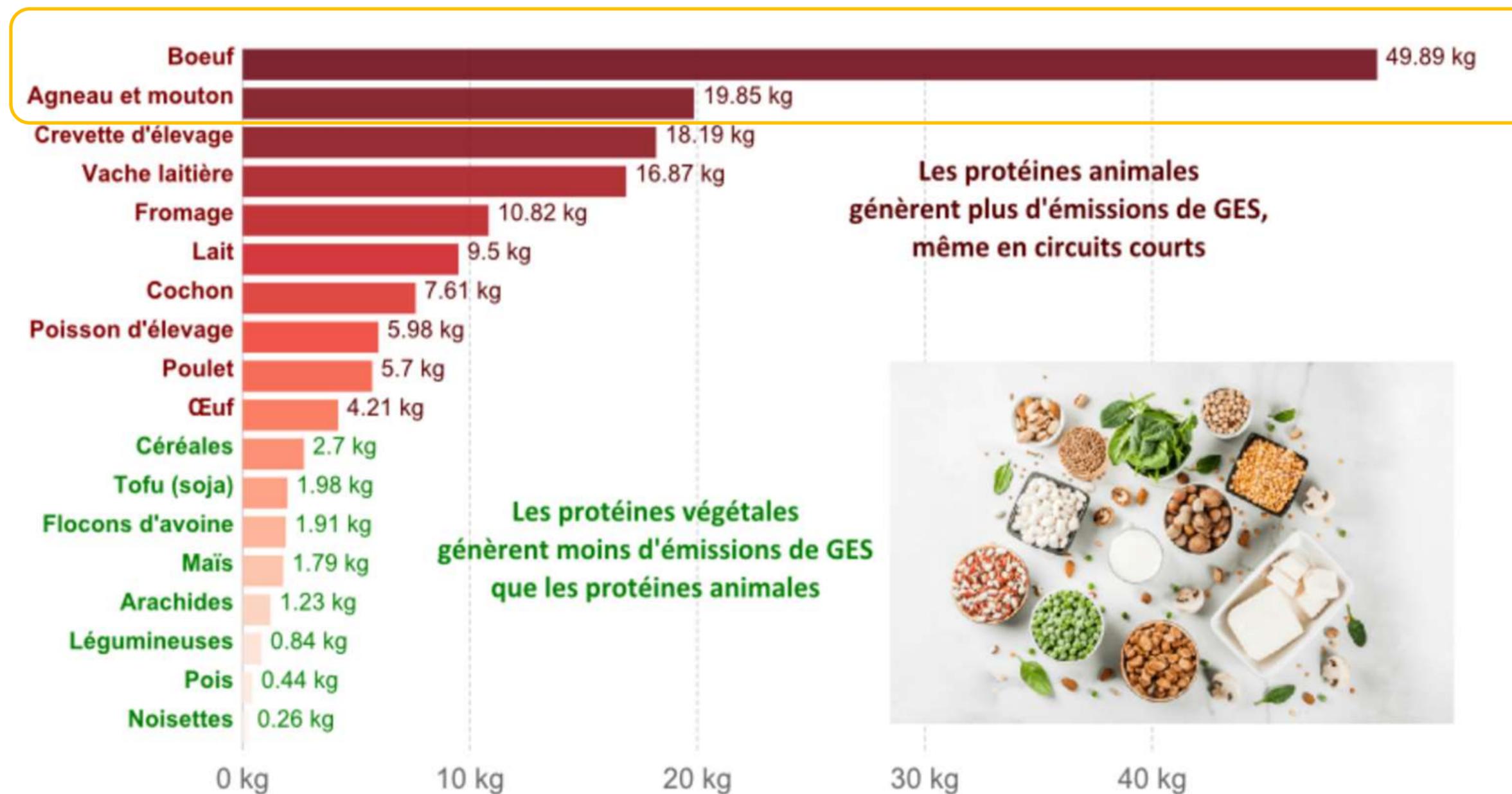
Adapter ses achats - répartition des impacts





EMPREINTE CARBONE

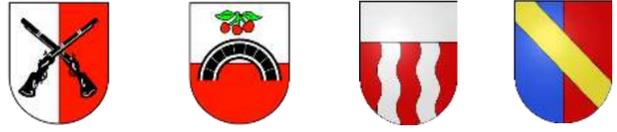
GES par 100g de protéines



Les protéines animales
génèrent plus d'émissions de GES,
même en circuits courts

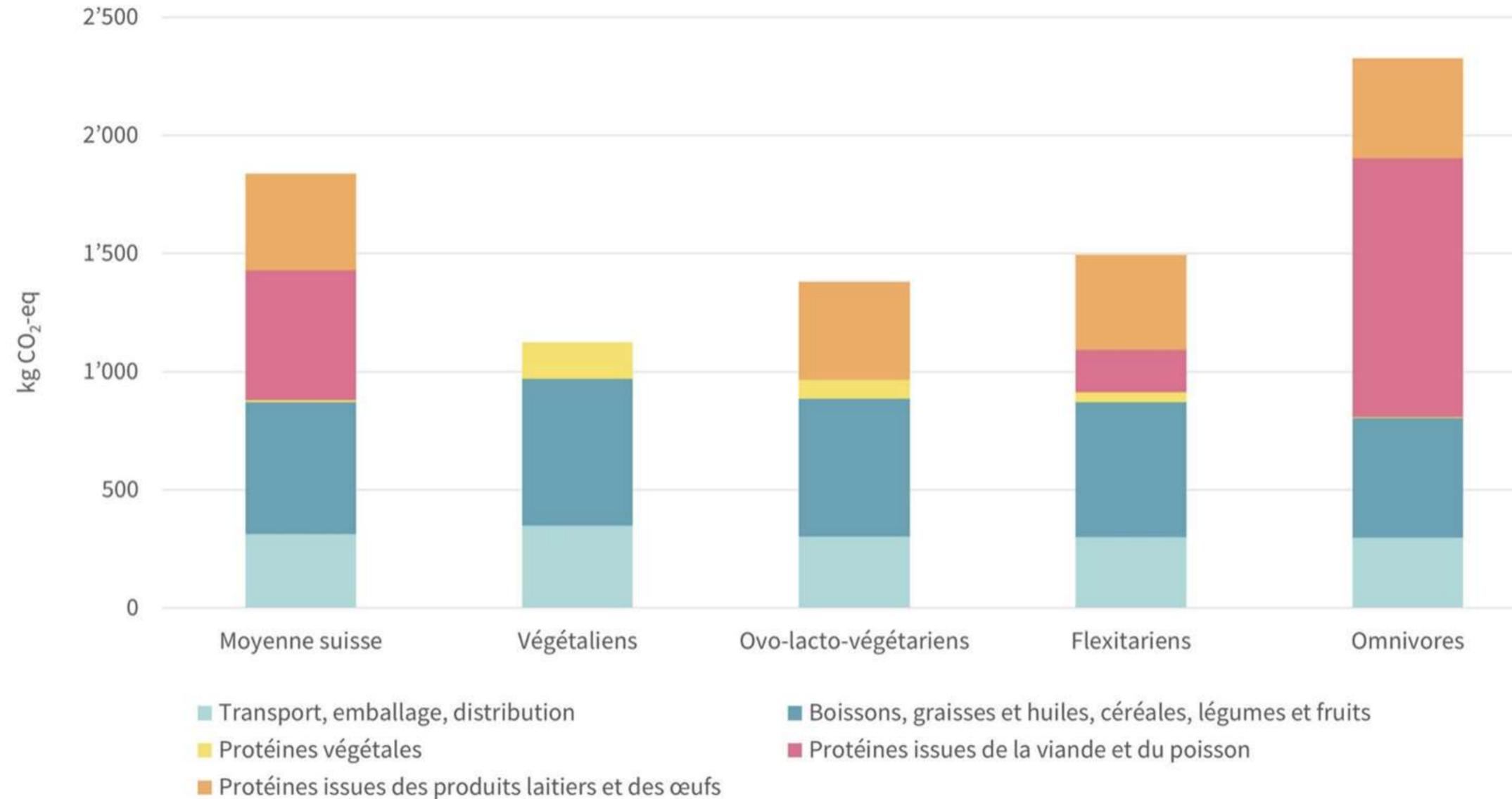


Les protéines végétales
génèrent moins d'émissions de GES
que les protéines animales



EMPREINTE CARBONE

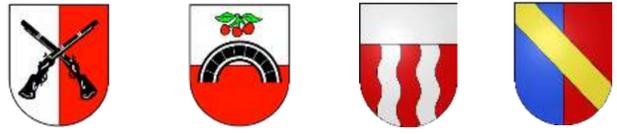
Les régimes alimentaires et leur impact environnemental par personne et par an



Source: ESU-services 2015



Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?



ALIMENTATION DURABLE PRINCIPES

Les principes de base ?



Végétal



Local



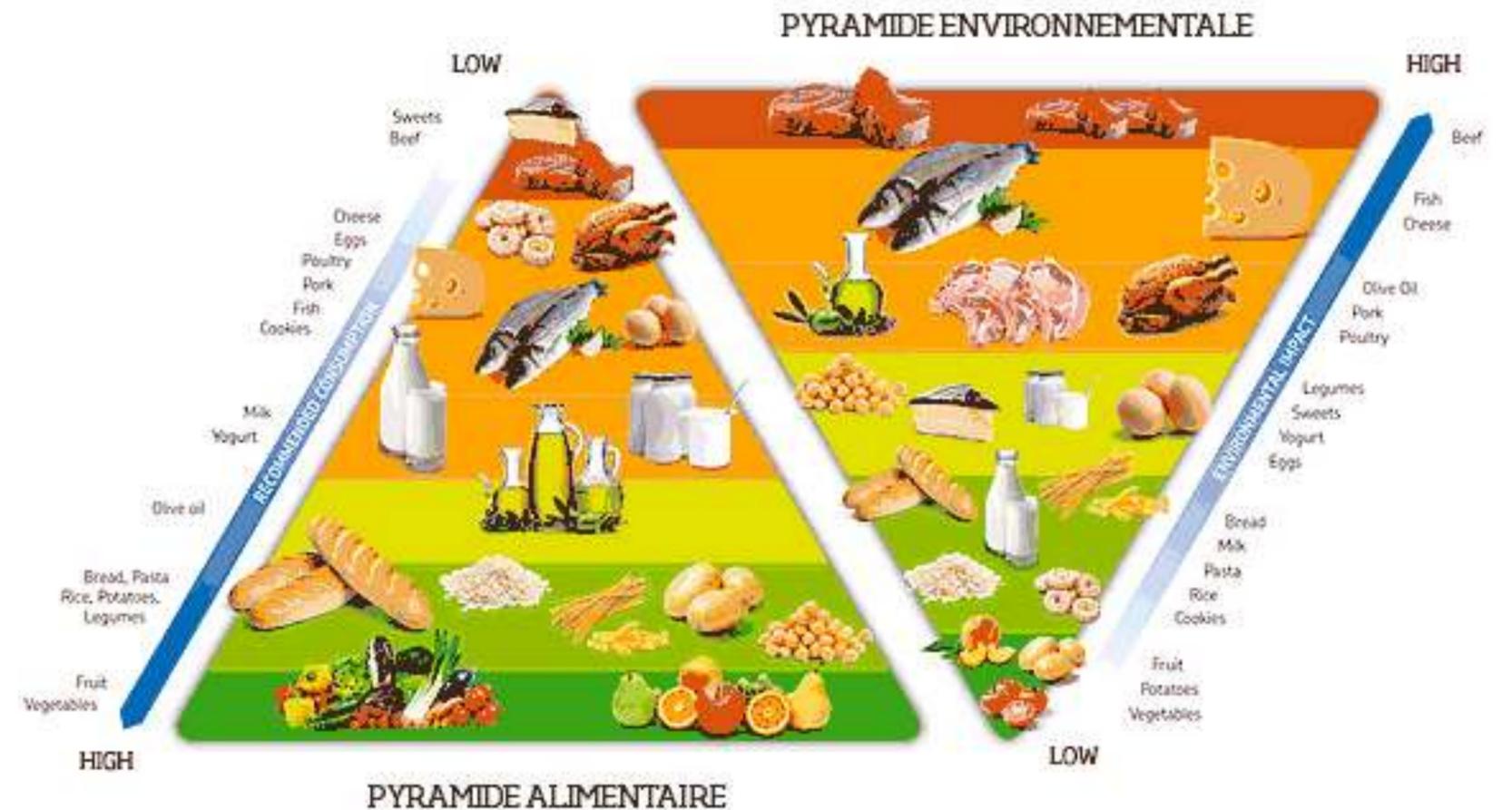
Biologique

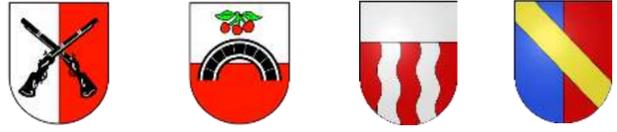


De saison



Sans gaspillage



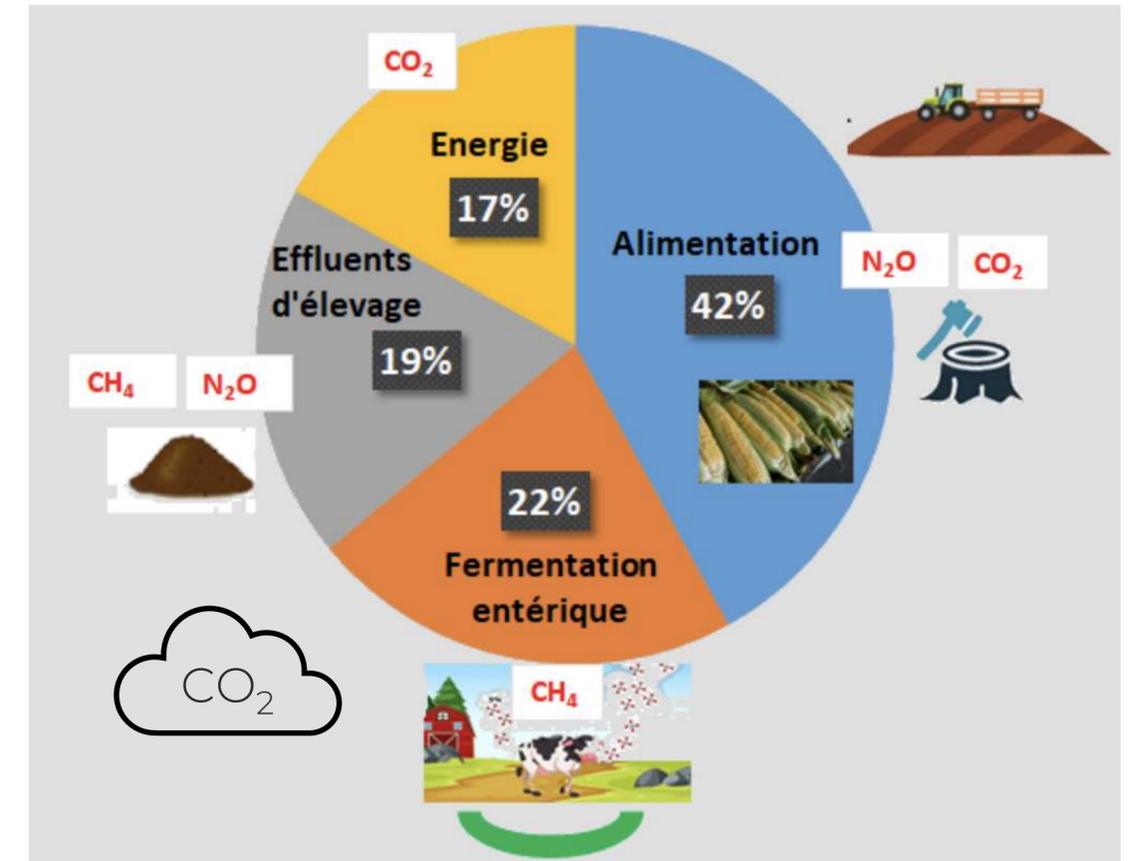


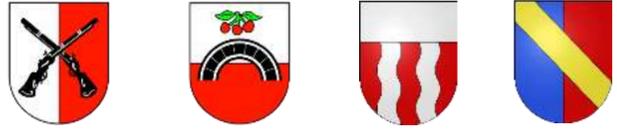
ALIMENTATION DURABLE VÉGÉTAL

Quels sont les impacts de la **viande** ?

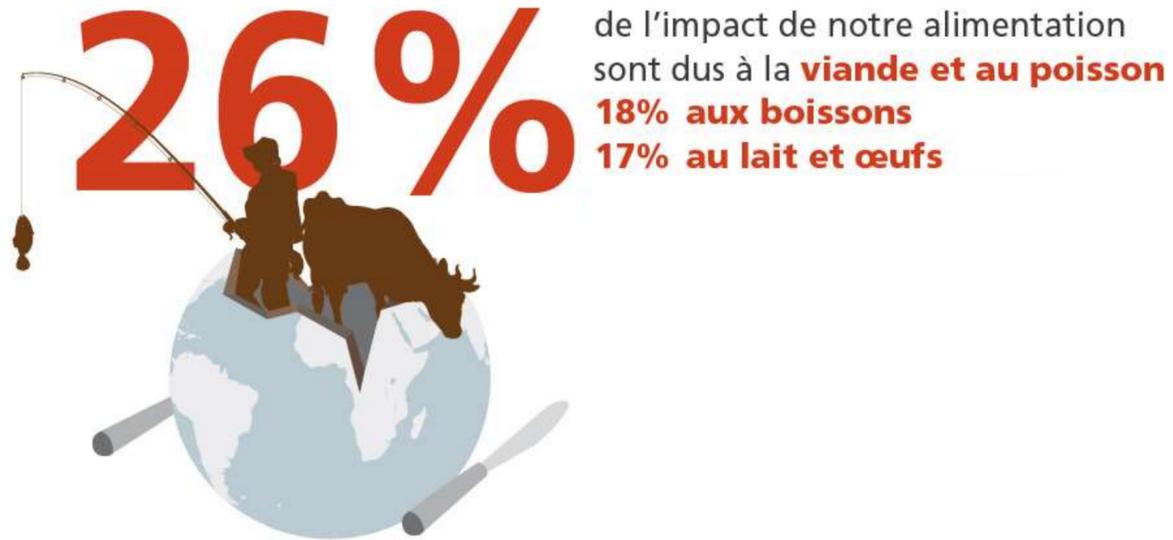
- Fermentation entérique des ruminants
- Déforestation liée à la production de fourrage
- Stockage des effluents d'élevage (fumier et lisier)

- Consommation d'eau tout au long de la chaîne



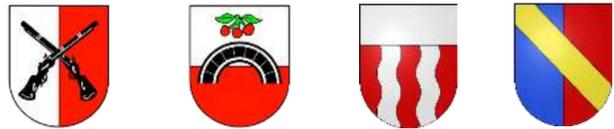


EMPREINTE CARBONE



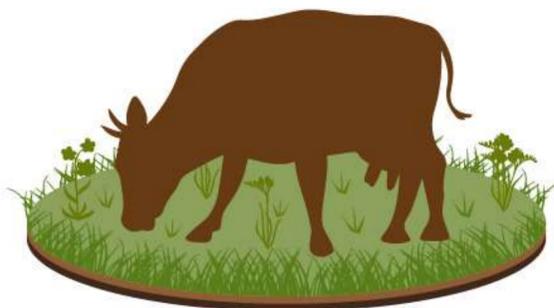
© 2017 – KVV CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch





ALIMENTATION DURABLE VÉGÉTAL

Un élevage en pâturage
en comparaison à une tenue
en étable entraîne



- 50%** de risques écotoxiques pour les eaux
- 60%** de risques écotoxiques pour les sols
- 90%** d'épandage de potasse
- 100%** de déboisement de la forêt tropicale car sans fourrage importé

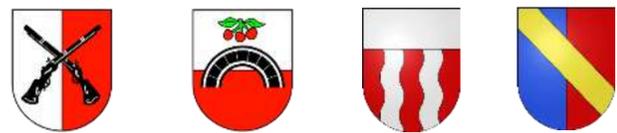
1'000 m²
à **2'000 m²**



de terres agricoles sont nécessaires pour nourrir un citoyen suisse selon sa consommation de viande:

323m²

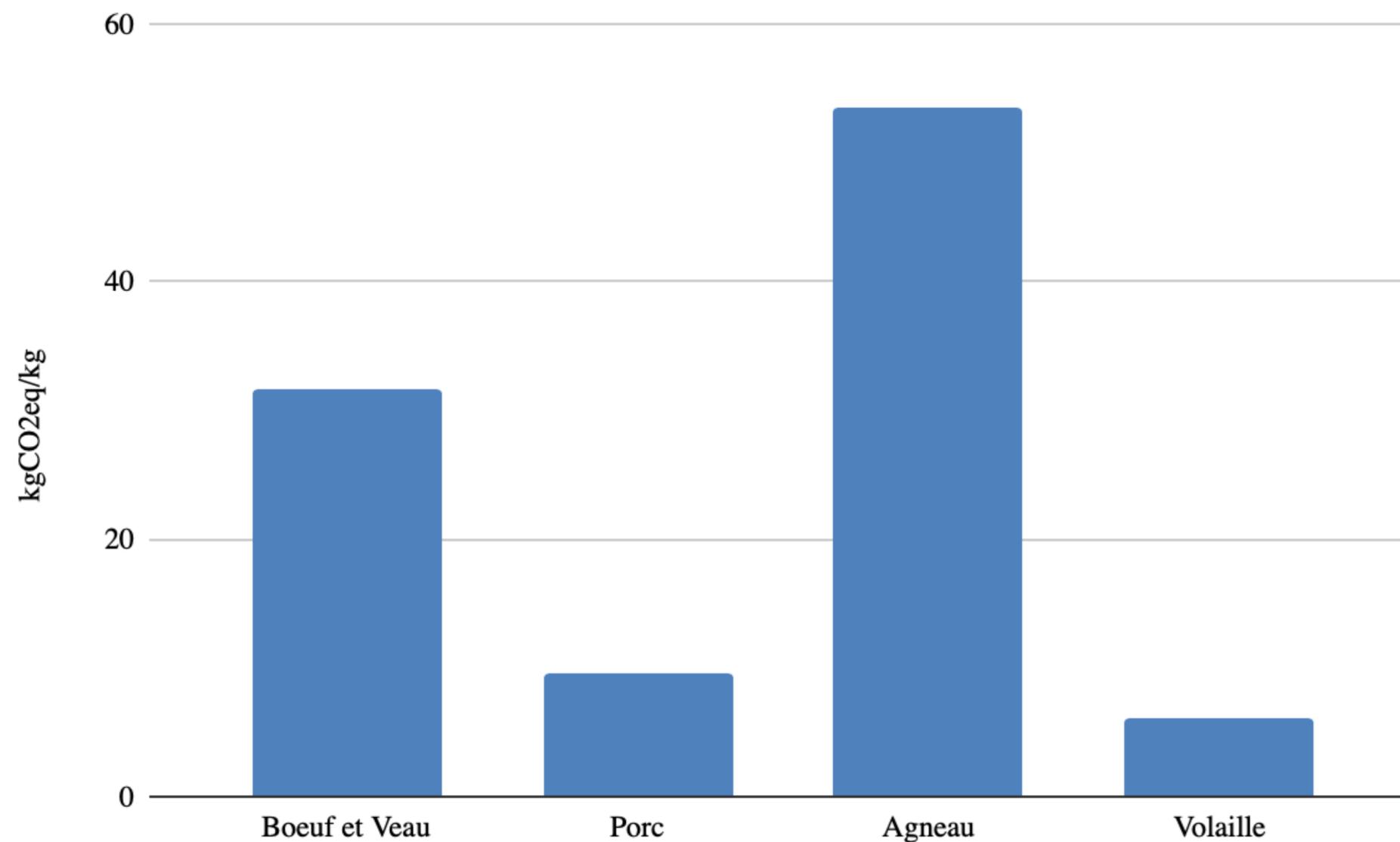
nécessaires pour produire
1 kg de bœuf avec fourrage contre
6m² pour 1kg de pommes de terre.
La production d'1kg de bœuf de pâturage nécessite 269m².
(moyenne mondiale)

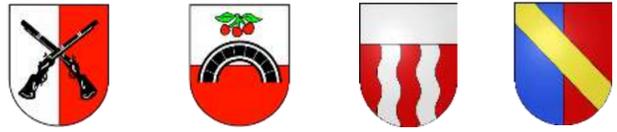


ALIMENTATION DURABLE

VÉGÉTAL

Empreinte carbone moyenne pour les viandes





ALIMENTATION DURABLE VÉGÉTAL

Il n'y a pas que la viande et le poisson qui contiennent des protéines !

Équivalence en quantité de protéines



Aliments riches en fer dans l'alimentation végétarienne



Lentilles



Pois chiches



Haricots blancs



Cacahuètes



Amandes
(avec peau)



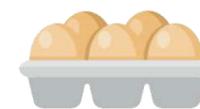
Noix de cajou



Tofu



Spiruline



Oeufs
(notamment le jaune)



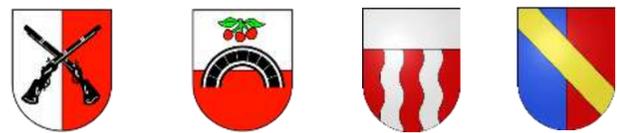
Laitue de mer



Poudre de cacao



Avoine



ALIMENTATION DURABLE LOCAL & DE SAISON

Pourquoi manger davantage **local** et **de saison** ?



- Moins d'émissions de GES liées :

- aux transports et conditionnement des produits importés
- chauffage des serres de culture

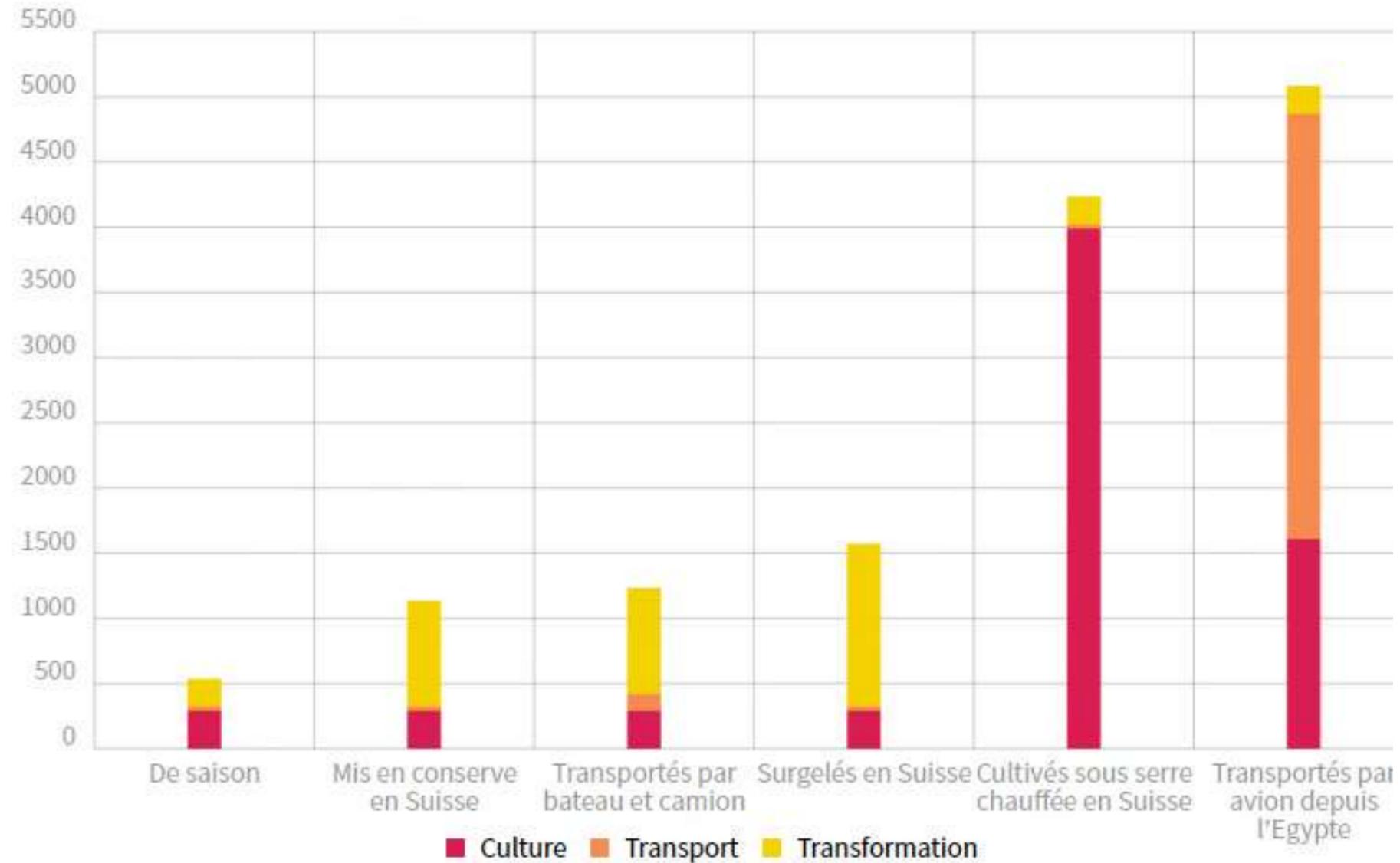


- Soutenir nos paysans et une économie locale

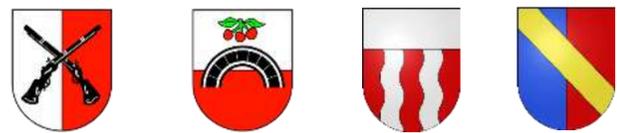




ALIMENTATION DURABLE LOCAL & DE SAISON



Bilan écologique par kilogrammes de haricots.



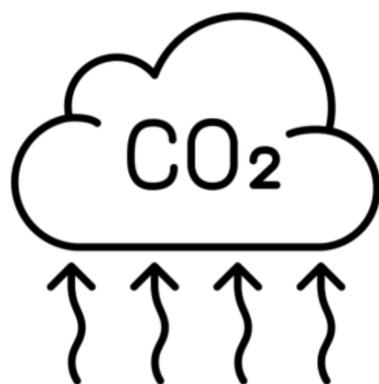
ALIMENTATION DURABLE BIOLOGIQUE



Pourquoi manger davantage **biologique** ?



- Moins d'émissions de GES liées à la production des intrants chimiques



Climat &
résilience



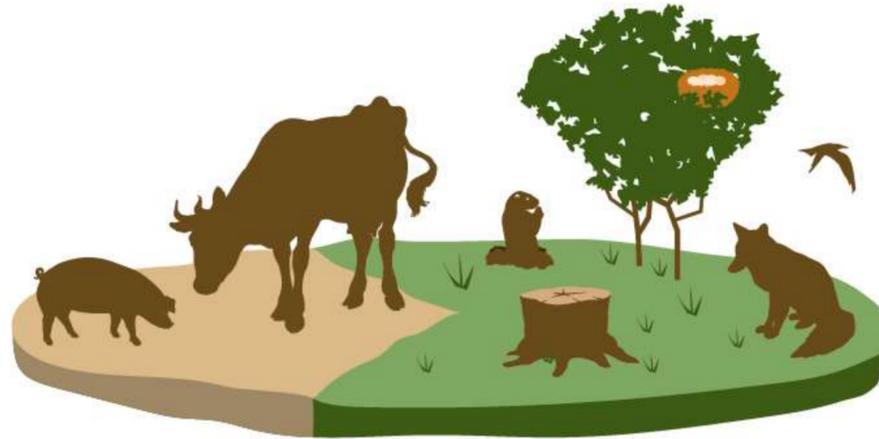
Santé
humaine



Santé des sols
& biodiversité



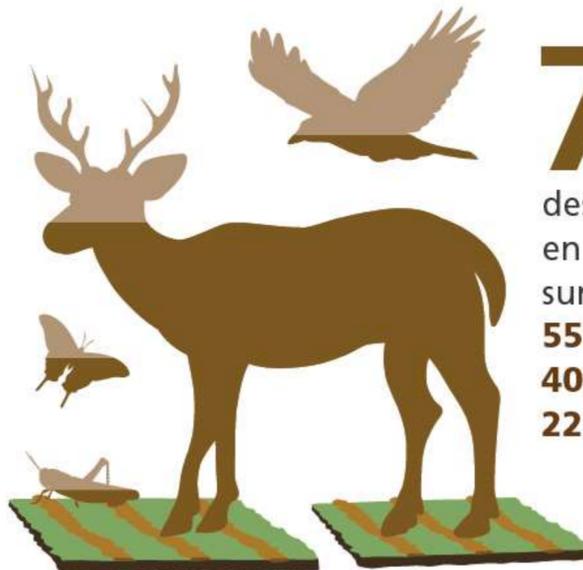
LES FAITS BIODIVERSITÉ



30% de la surface terrestre, autrefois réservée aux habitats sauvages est aujourd'hui dédiée à l'élevage.



23 des 35 hotspots pour la biodiversité mondiale sont affectés par la production animale.



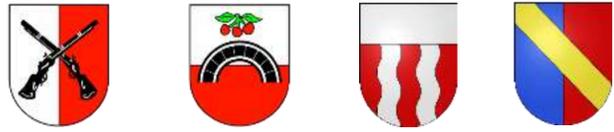
75% des mammifères sauvages en Suisse ont leur habitat sur les terres agricoles,
55% des papillons,
40% des sauterelles
22% des oiseaux.

85% des arbres fruitiers haute-tige ont disparu en Suisse.

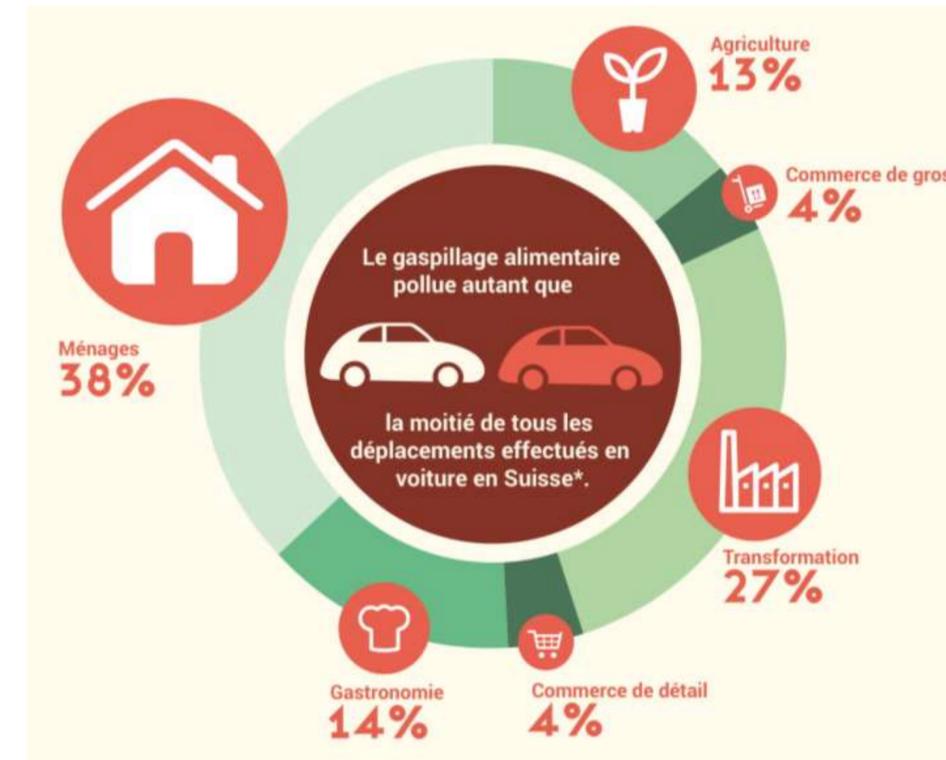
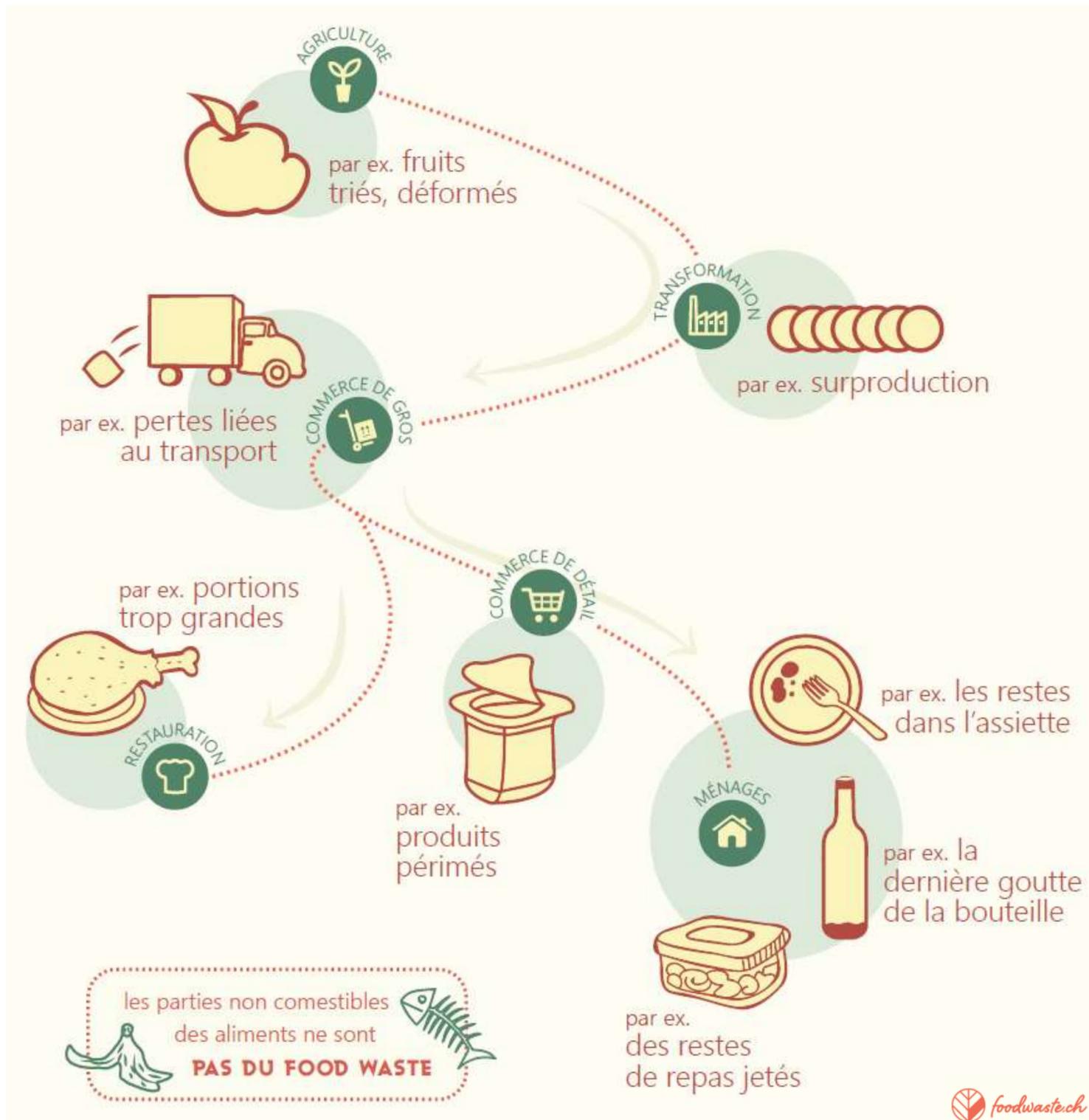




GASPILLAGE ALIMENTAIRE

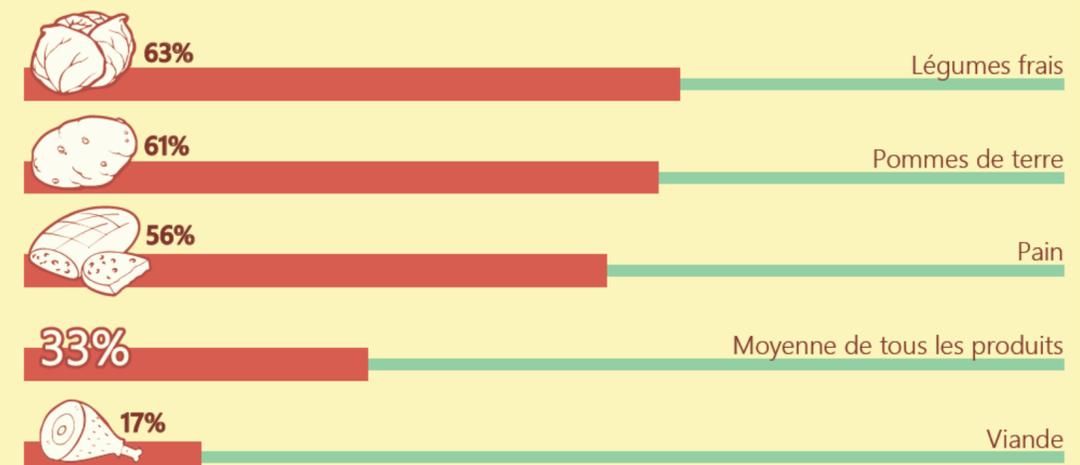


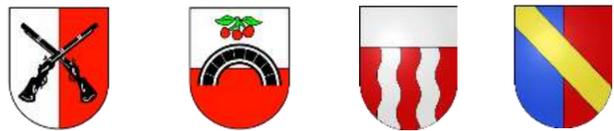
GASPILLAGE ALIMENTAIRE



QUELS ALIMENTS sont les plus gaspillés?

Part de la production qui se perd ou est jetée :





GASPILLAGE ALIMENTAIRE

GASPILLAGE ALIMENTAIRE
dans le budget des ménages

foodwaste.ch
Partner der OGG Bern

CHF 620.-
La somme que nous jetons en Suisse par an et par personne

210 LÉGUMES, FRUITS, POMMES DE TERRE

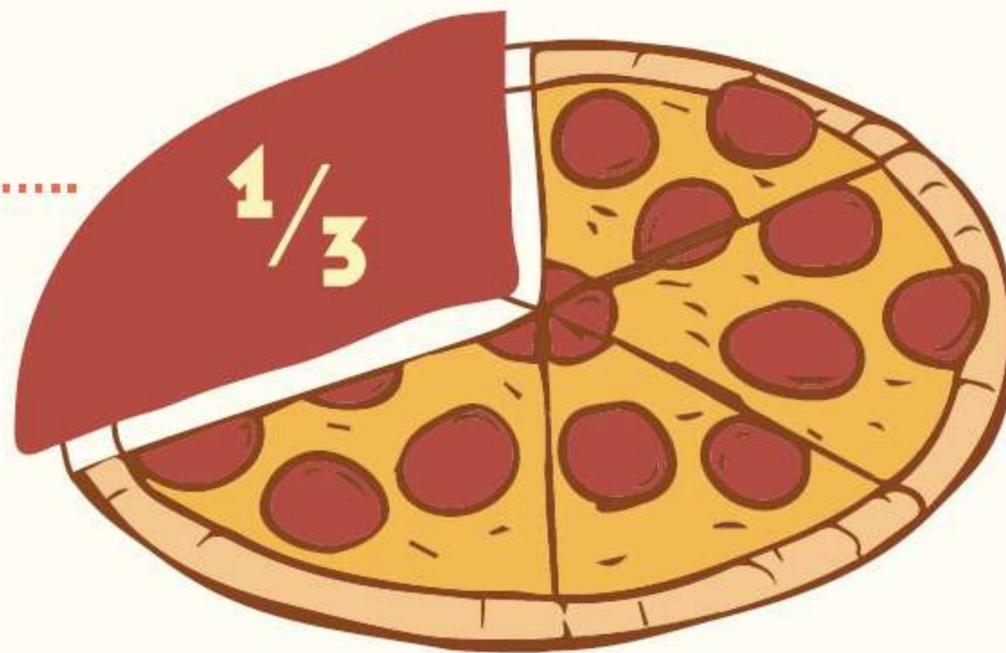
140 CÉRÉALES, PAIN

110 VIANDE, FRUITS DE MER

80 PRODUITS LAITIERS

50 HUILE, GRAISSE, NOIX, SUCRÉ

30

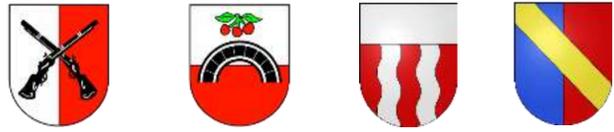


Chacun d'entre nous gaspille en moyenne **320g** de nourriture par jour dans son propre foyer.

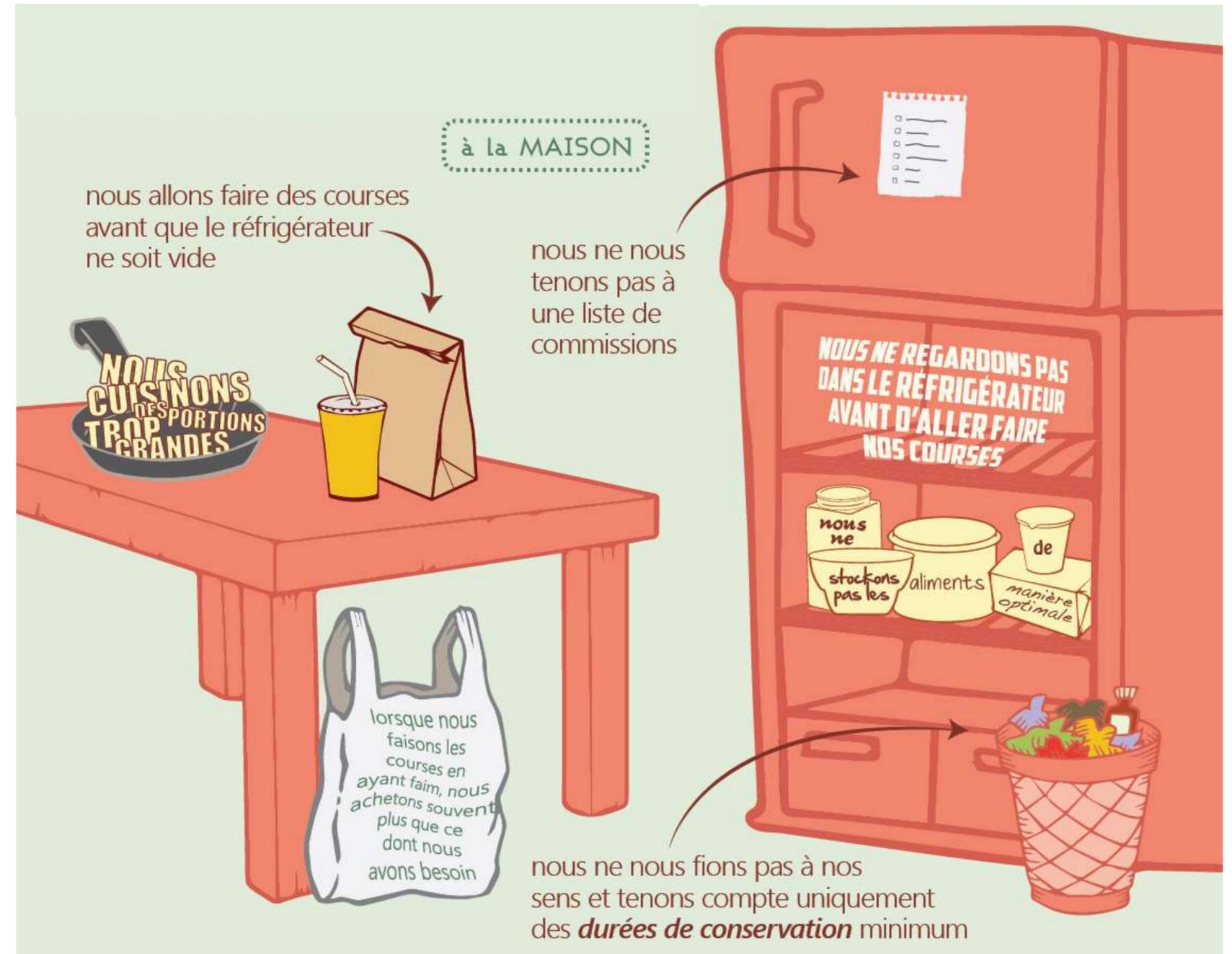
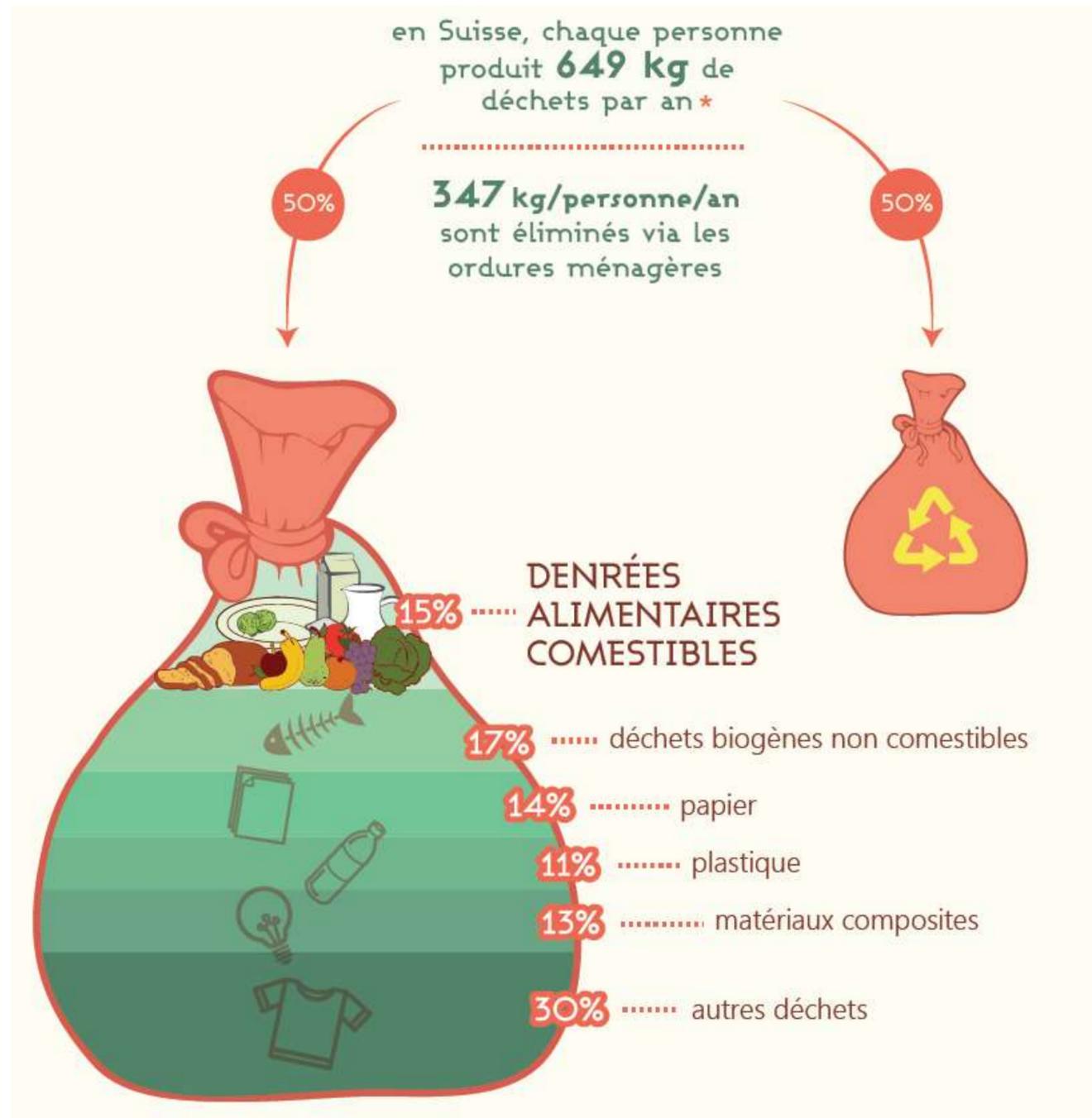
La perte alimentaire représente un tiers de la totalité des denrées comestibles. **Cela correspond à:**

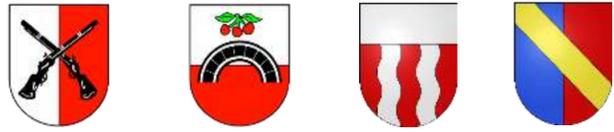
300 kg/personne/an × **7'700'000** habitant(e)s =

2'310'000'000 kg



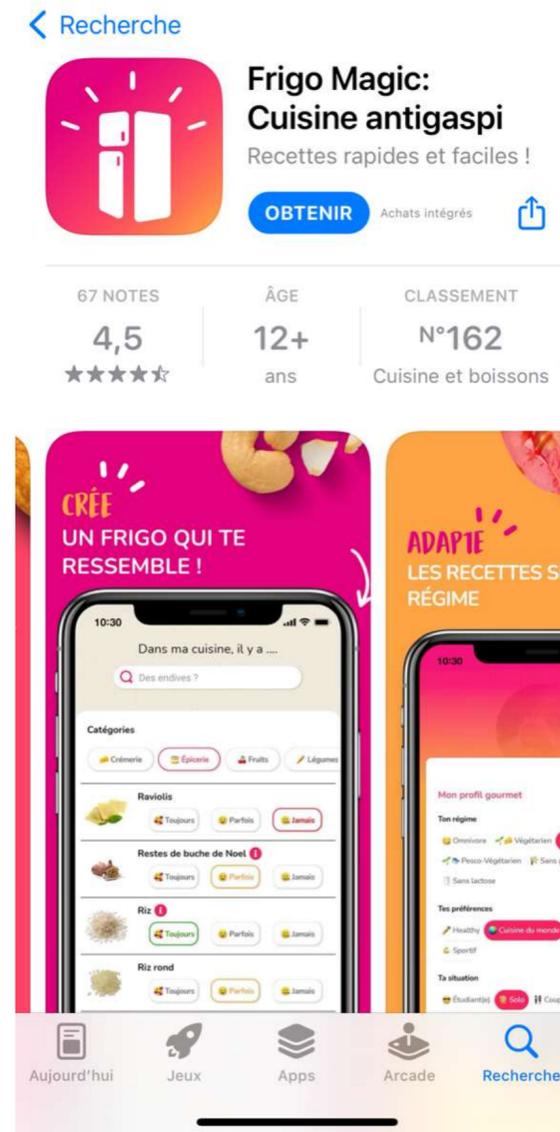
GASPILLAGE ALIMENTAIRE





GASPILLAGE ALIMENTAIRE

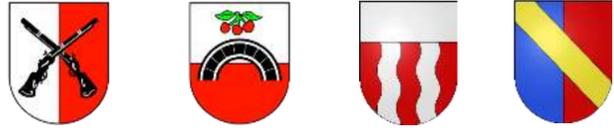
ASTUCES



- Date de péremption : 'de préférence' vs 'à consommer jusqu'au'
- Stockage : à l'abri de la lumière et de l'oxygène
- Réutilisation : Recette en fonction des ingrédients : www.frigomagic.com/fr/

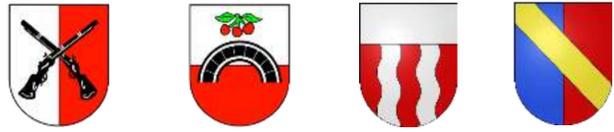


INITIATIVES LOCALES



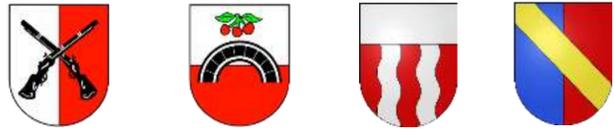
INITIATIVES ECUBLENS

- **Ferme de Bassenges** : production artisanale, avec paniers de légumes, livraison et achat à la ferme
- **Ferme des Huttins** : marché à la ferme
- **Écubike** : livraison de paniers
- **Labo-Gelateria** : pour les glaces artisanales et locales
- **Afiro** : boulangerie et biscuiterie, pâtisserie, service traiteur, dans le cadre d'emplois adaptés aux personnes AI ou de réadaptation.
- **Fée d'Or** : production de jus, vinaigre, caramel, etc., à base de gingembre
- **La Pérégrine** : bières artisanales
- **Miel Petit Rucher** : miel produit à Ecublens



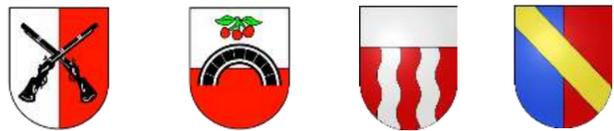
INITIATIVES RENENS

- **Marché** sur la Place du marché chaque samedi & mercredi (fruits et légumes bio)
- Paniers de légumes bio à l'association des [femmes solidaires sans frontières](#).
Livrés à Renens tous les 15 jours, le lundi à 18h, toute l'année.
- [PANIER BIO À 2 ROUES \(P2R\)](#) : Des légumes bio livrés chaque vendredi, à retirer chez Pappy John (Renens) et Rue de la Paix (Renens)
- [Les paniers de la Mule](#) : point de collecte à la Ferme des Tilleuls
- [Vrac ouest](#) : distribution d'alimentation durable et local en vrac et en gros
- Restaurant [LE GRAM](#) : Directement approvisionné par les producteurs et artisans de la région, sous le principe du "zéro déchet"
- Brasserie artisanale : <https://lanebuleuse.ch/>
- Thé pétillant artisanal 100% naturel <https://www.urbankombucha.ch/accueil>
- Commerces et restaurants « [Fair Trade Town](#) » à Renens



INITIATIVES CHAVANNES

- **Epicierie en Vrac : Le Vorace** : <https://levorace.ch/>
- **Panier de légumes du Jardin Potager** :
<https://www.lejardinpotager.ch/les-paniers/dans-le-panier/>
- **Marché de l'UNIL, La Charrette** :
<https://www.asso-unil.ch/lamovida/>



INITIATIVES AUTRES ADRESSES



Carte des adresses Zéro déchet

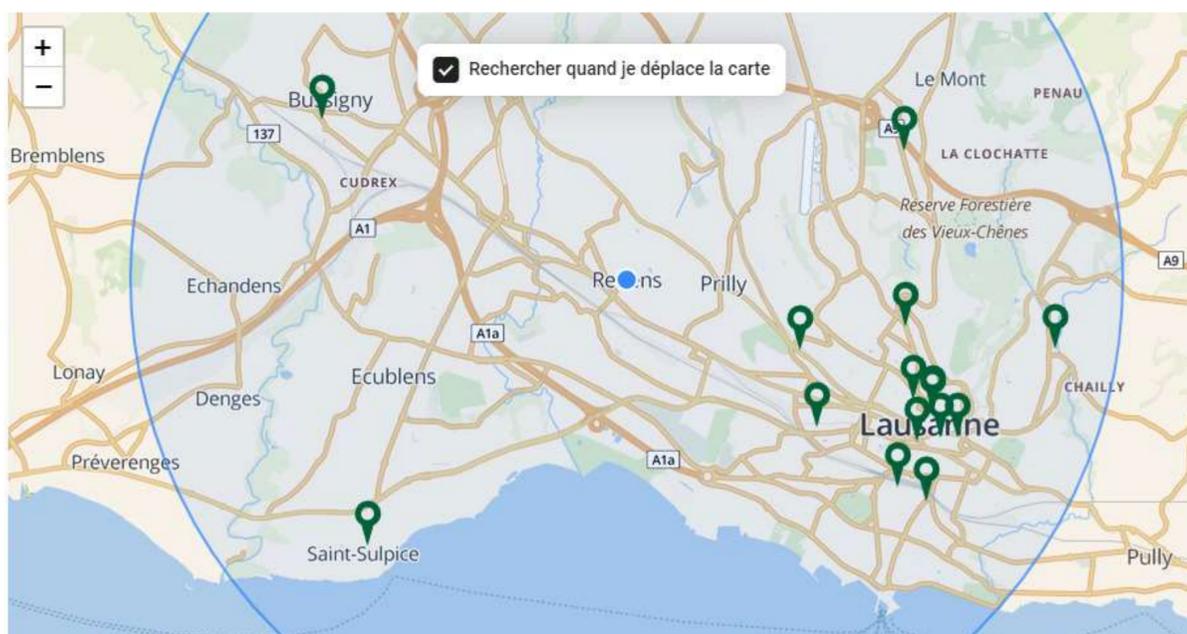
Vous ne trouverez ici que des bonnes adresses Zéro Déchet !

Vrac, Seconde main, consignes, services... il y a plein de solutions à découvrir partout en Suisse.

Inscrivez une nouvelle adresse :

[Ajouter une adresse](#)

Renens, canton de Vaud, Suisse x Alimentation (38) x Recherche par nom



EPICERIE CHEZ BRUNO

Rue du Centre 54
1025 Saint-Sulpice

Map app Détails

CHEZ ERNEST

Rue Cheneau-de-Bourg 17, 1003 Lausanne, Suisse

Map app Détails

LA BOUCHE QUI RIT - MADELEINE

Rue Madeleine 10, 1003 Lausanne, Suisse

Map app Détails

COOPÉRATIVE LE JARDIN POTAGER

Le jardin pötager

Rue du Grand-Chêne 8, 1003 Lausanne, Switzerland

Map app Détails

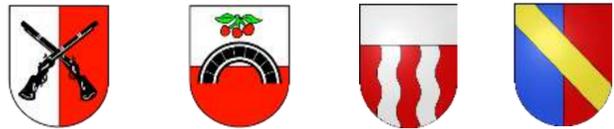
BOUCHERIE DE LA GARE SÀRL

Rue de la Gare 15, 1030 Bussigny, Suisse

Map app Détails



CONSEILS ASTUCES



CONSEILS



Je me fie à mes sens car certains aliments sont consommables au-delà de la date de péremption.



Je choisis des restaurants qui privilégient des produits à faible impact environnemental.

Je demande un "doggy-bag" au restaurant si j'ai des restes.



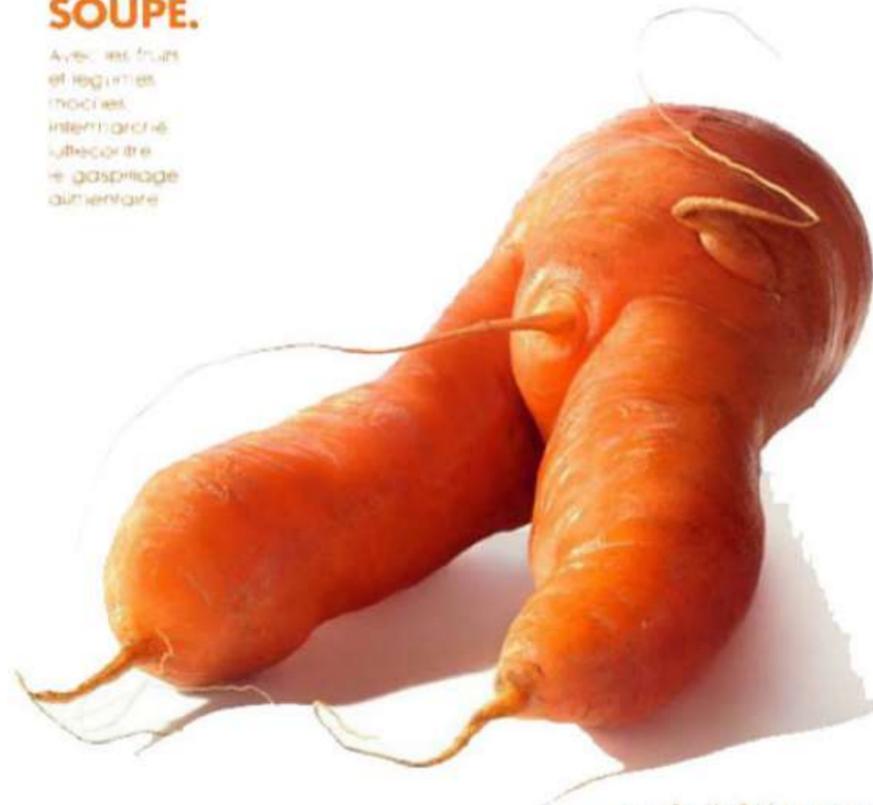


CONSEILS

UNE CAROTTE MOCHE

C'EST UNE JOLIE SOUPE.

Avec les fruits et légumes moches, Intermarché lutte contre le gaspillage alimentaire.



les fruits&légumes
MÔCHES
Intermarché

LA POMME DE TERRE MOCHE

ÉLUE MISS PURÉE 2013.

Avec les fruits et légumes moches, Intermarché lutte contre le gaspillage alimentaire.



les fruits&légumes
MÔCHES
Intermarché

LA POMME MOCHE

C'EST COMME UNE BELLE MAIS MOINS CHER.

Avec les fruits et légumes moches, Intermarché lutte contre le gaspillage alimentaire.



les fruits&légumes
MÔCHES
Intermarché



ASTUCES



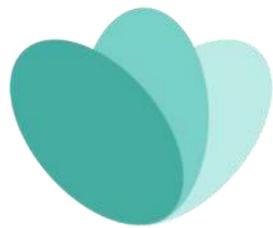
à la maison



au travail



loisirs



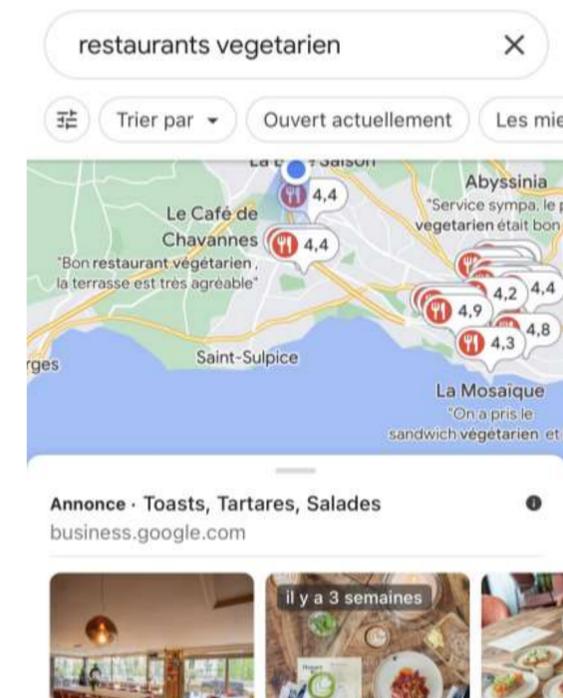
Too Good To Go

Marché ou panier de légume



Recircle

Tester l'option végété
Apéros sans viande



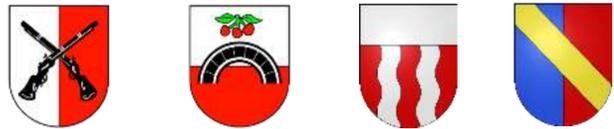


Tableau des légumes de saison



Mois	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Ail												
Ail des ours												
Asperges												
Aubergines												
Batavia												
Bettes à tondre												
Betteraves												
Broccolis												
Carottes												
Céleri-branche												
Céleri-rave												
Ciboulette												
Chicorée rouge/Trévise												
Cima di rapa												
Chicorée												
Chou blanc												
Chou chinois												
Choux de Bruxelles												
Chou fleur												
Chou frisé												
Chou frisé noir												
Chou rouge												
Colrave												
Concombre												
Côtes de bette												
Courge												
Courgettes												
Cresson												
Cresson de fontaine												
Doucette, mâche, rampon												
Endives												
Épinards												
Fenoui												
Haricots												

Mois	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Laitue												
Laitue feuille de chêne												
Laitue romaine												
Lollo rouge												
Maïs doux												
Oignons												
Pain de sucre												
Pak-choï												
Panais												
Persil												
Petits pois												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pommes de terre												
Pommes de terre précoces												
Pourpier												
Racine de persil												
Radis												
Radis long blanc												
Rhubarbe												
Romanesco												
Roquette												
Salade Iceberg												
Scorsonère												
Tomates												
Topinambours												

Tableau de saison
 Les saisons habituelles de récolte de légumes produits en plein air ou sous serre non chauffée en Suisse et dans les régions limitrophes sont représentées ici. Attention à la présence de légumes et de fruits importés de plus loin sur les rayons des magasins, même en période de production indigène (lisez les indications de provenance figurant sur les emballages et les affiches).

Plus de conseils pour une consommation écologique: wwf.ch/conseils



Tableau des fruits de saison



Mois	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricots												
Argouses												
Cassis												
Cerises												
Coings												
Cynorhodons												
Figues												
Fraises												
Framboises												
Griottes												
Groseilles												
Groseilles hybrides												
Kiwis												
Marrons												
Mirabelles												
Mûres												
Myrtilles												
Nectarines												
Noix												
Pêches												
Poires												

Mois	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pommes												
Prunes												
Pruneaux												
Raisinets												
Raisins												
Reines-claudes												

Tableau de saison

Les saisons habituelles de récolte de fruits produits en plein air ou sous serre non chauffée en Suisse et dans les régions limitrophes sont représentées ici. Attention à la présence de légumes et de fruits importés de plus loin sur les rayons des magasins, même en période de production indigène (lisez les indications de provenance figurant sur les emballages et les affiches).

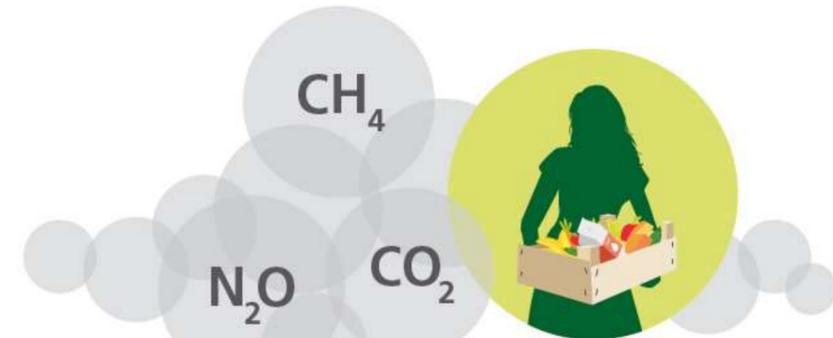
Plus de conseils pour une consommation écologique: wwf.ch/conseils



A RETENIR



À RETENIR



-5% à -30%

des émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation en optant pour des produits issus de l'agriculture biologique.

CALENDRIER

L	M	M	J	V	S	D
	X	X		X	X	X

-12%

de la charge environnementale de la Suisse en mangeant de la viande 2 fois par semaine.

© 2017 – KVV CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch

-11%

de la charge environnementale de l'alimentation en évitant le gaspillage alimentaire dû aux consommateurs, en Suisse.

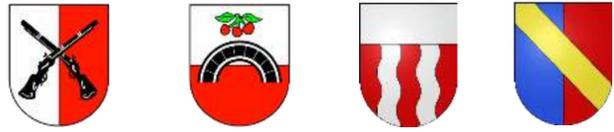


© 2017 – KVV CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch



Je privilégie la viande et les produits laitiers de pâturage ou élevés avec du fourrage local.

© 2018 – KVV CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch



À RETENIR

PANIER FLEXITARIEN





Q&R



“

**Le monde n'a pas besoin de
quelques personnes qui font
parfaitement les choses
mais de beaucoup de personnes
qui font les choses bien**

”





MERCI !

Contacts :

Mathieu Veriter : m.veriter@sie.ch



Formations CO2

- 07.06.22 Bilan Carbone
- 05.07.22 Alimentation
- 06.09.22 Mobilité
- 26.09.22 Energie
- 10.10.22 Numérique
- 01.11.22 Loisirs & Achats

À CHAVANNES, CRISSIER, ECUBLENS ET RENENS

**MERCI POUR
VOTRE
PARTICIPATION**

à bientôt pour la prochaine séance

