



RÉDUIRE SON EMPREINTE CARBONE

Chaque jour, lorsque nous nous déplaçons, lorsque nous utilisons l'ordinateur, lorsque nous cuisinons, nous avons un impact sur le climat.

Nos actions et celles des entreprises émettent des gaz à effet de serre. Ces gaz à effet de serre sont présents dans l'atmosphère et captent les rayons du soleil. Ils maintiennent la Terre à une température suffisamment élevée pour que la vie s'y développe. Depuis plusieurs décennies, ils s'accumulent et conduisent à l'effet de serre, responsable du réchauffement climatique.

Le réchauffement global de la planète ne cesse de s'accélérer et pourrait dépasser les +4 degrés (par rapport au niveau de 1990) en 2100 si nous ne changeons pas profondément nos façons de vivre.

L'empreinte carbone est un outil qui a été créé pour mesurer l'impact des activités humaines sur les changements climatiques. On calcule ainsi la quantité de gaz à effet de serre émise lors d'une action. Le CO₂, ou dioxyde de carbone, est le gaz à effet de serre le plus connu de tous, il est émis lors de la combustion d'énergies fossiles (pétrole, gaz, charbon).

Un Français émet, en moyenne, 12 tonnes de gaz à effet de serre (GES) par an. Pour éviter que le climat ne se dérègle davantage, il faudrait diviser par 4 nos émissions de GES d'ici à 2050.

Quels gestes, quelles actions mener pour diminuer nos émissions de gaz à effet de serre ? Mais, comment savoir par quoi commencer ? Quelles sont les activités qui émettent le plus de gaz à effet de serre et qu'il faudrait réduire voire stopper ? Regardons aujourd'hui notre alimentation.

Alimentation et empreinte carbone

En France, selon une étude de l'ADEME de 2018 prenant en compte l'ensemble de la filière (production agricole, transport des marchandises, consommation d'énergie...) l'alimentation représente un quart des émissions de gaz à effet de serre, autant que les transports ou l'habitat. Mais tout dépend de ce que l'on mange.

Les productions de légumes émettent 10 fois moins de gaz à effet de serre que les productions animales. **Réduisons la part animale dans notre alimentation et privilégions les produits d'origine végétale !**

Produire de la viande nécessite des aliments pour nourrir les animaux, ce qui mobilise d'importantes surfaces agricoles. Avec de gros écarts selon les espèces : les émissions de ruminants sont très supérieures aux autres car elles émettent du méthane, qui a un pouvoir réchauffant 28 fois supérieur au CO₂. Produire « 1kg de bœuf / veau / agneau » émet autant de gaz à effet de serre que produire « 7kg de porc » ou « 11kg de volaille ».

Un légume de saison frais cultivé localement génère 20 fois moins de gaz à effet de serre qu'un légume frais hors saison importé ou produit sous serre chauffée, et 7 fois moins de gaz à effet de serre qu'un légume surgelé...

D'où l'importance de respecter la saison ! Si nous voulons réduire notre impact sur le climat, **privilégions un légume de saison, frais et cultivé localement**. Profitons des ventes directes : marchés paysans, AMAP, achat et cueillette à la ferme...

Bon appétit !

Mes sources : <https://www.ademe.fr/> et <https://www.bonpourleclimat.org/>