

# 10 GESTES SIMPLES POUR RÉDUIRE SON EMPREINTE ALIMENTAIRE

DOSSIER PÉDAGOGIQUE



# INTRODUCTION

Cet atelier sur l'ODD 12 en lien avec les enjeux d'une consommation et d'une production responsable se base sur le dossier pédagogique des « 10 gestes simples et quotidiens pour réduire notre empreinte alimentaire » de la campagne « Changeons de Menu ! » de SOS Faim. Vous pouvez consulter et télécharger le dossier complet sous le lien ci avant. Il n'est pas absolument nécessaire d'avoir lu le dossier entier pour pouvoir animer cet atelier avec des jeunes, mais il pourrait vous donner des informations ou idées supplémentaires. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, contacter SOS Faim pour obtenir notre exposition sur les 10 gestes, qui est composé de 7 roll-ups. Pour en savoir plus sur l'empreinte alimentaire et la consommation responsable, visitez aussi le site de la campagne : [www.changeonsdemenu.lu](http://www.changeonsdemenu.lu)



# OBJECTIFS

- Faire prendre conscience aux jeunes des possibilités d'actions concrètes à leur échelle ;
- Susciter leur engagement ;
- Faire découvrir des initiatives de consommation et de production responsables existantes au Luxembourg.

# COMPÉTENCES

- Réflexion critique
- Argumentation
- Sens de l'engagement personnel

# DÉROULÉ DE L'ATELIER

PARTIES	EXPLICATIONS	DURÉE (~90 MIN.)
I. Introduction	Introduction au concept de l'empreinte alimentaire et des externalités négatives de l'alimentation	10 minutes
II. Que peux-je faire pour réduire mon empreinte alimentaire ?	Travaux de groupe sur les 10 gestes simples et quotidiens pour réduire son empreinte alimentaire	35 minutes
III. Et toi dans tout ça ? Par quel geste vas-tu commencer ?	Jeu de positionnement et de réflexion sur les 10 gestes et comment les adapter dans ses habitudes alimentaires	35 minutes
IV. Conclusion	Vidéo des jeunes de la FräschKëscht en tant qu'exemple concret d'une forme d'engagement de jeunes pour réduire l'empreinte écologique de notre alimentation	10 minutes

# I. INTRODUCTION



***L'enseignant peut commencer cet atelier en introduisant le concept d'empreinte écologique et alimentaire.***

*Explications* : Notre alimentation est, à côté du logement, des transports, des produits non-alimentaires et des services, un des facteurs pris en compte pour le calcul de l'empreinte écologique qui mesure la pression exercée par l'homme sur l'environnement. Calculée à part, l'empreinte alimentaire mesure l'impact de notre seule alimentation sur la planète. Exprimée en hectares, par année et par personne ou nation, l'empreinte alimentaire d'une population humaine mesure la surface productive nécessaire pour répondre à sa consommation de ressources et à ses besoins en matière d'absorption de déchets uniquement pour se nourrir. L'empreinte alimentaire prend en compte la surface agricole, les matières premières, le transport et l'énergie nécessaires pour produire la nourriture que nous consommons.

L'alimentation est responsable pour 16% de l'empreinte écologique globale du Luxembourg. La consommation d'aliments d'origine animale représente 58,9 % de l'empreinte alimentaire luxembourgeoise. En 2015, le Luxembourg a consommé 11,5 hectares par personne de surface biologiquement productive. Ceci veut dire que si toute la population mondiale vivait comme les habitants du Luxembourg, 7,8 terres seraient nécessaires pour subvenir aux besoins de l'humanité. Le Qatar est le seul pays dont le mode de vie nécessiterait encore plus de planètes (8,8 terres).

Bien que la plupart des incidences de l'alimentation sur l'environnement se produisent dans la phase de production (agriculture ou transformation des aliments), la consommation des ménages a également des incidences sur l'environnement à travers leurs choix et leurs habitudes alimentaires.

Les modes actuels de production et de consommation alimentaire génèrent ce qu'on appelle des « **coûts cachés** », **ou externalités négatives**, liés à la santé, au changement climatique, et aussi aux conditions socio-économiques des producteurs et de leurs familles.

Si les modes de consommation alimentaire actuels se poursuivent, on prévoit que les coûts sanitaires liés à l'alimentation, en termes de mortalité et de maladies non transmissibles, dépasseront 1 200 milliards d'EUR par an d'ici à 2030 (au niveau mondial). Le coût social des émissions de gaz à effet de serre lié à l'alimentation et associé aux habitudes alimentaires actuelles devrait dépasser les 1 600 milliards d'EUR par an d'ici à 2030 (au niveau mondial).

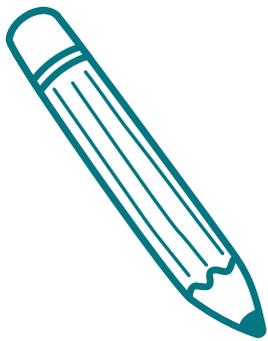
Vu ainsi, l'évaluation des coûts cachés (ou externalités négatives) associés aux différents régimes alimentaires pourrait modifier considérablement notre interprétation de ce qui est « abordable » dans une perspective sociétale plus large, alors même que ces coûts engendrés par la production et la consommation ne sont actuellement pas répercutés sur le prix des produits alimentaires que nous consommons.

**Au niveau de la santé publique**, on constate déjà aujourd'hui, dans l'ensemble du monde, une augmentation des coûts des soins de santé liés à une augmentation des taux d'obésité dans la population, à la surconsommation de viande rouge et de viande transformée qui peut entraîner un apport élevé en graisses saturées et/ou en sel, ce qui est associé à un risque accru de certains types de cancer et d'autres maladies non transmissibles.

**Sur le plan environnemental**, on ne peut que constater les dégâts des monocultures, des OGM et des pesticides propres aux systèmes agro-industriels. Ils entraînent une dégradation des sols ainsi qu'une perte de biodiversité, une diminution de l'eau douce disponible et produisent des gaz à effet de serre.

**Les impacts socio-économiques** font également partie des coûts cachés de notre alimentation. Les effets pervers du système agro-industriel, induisent non seulement une concurrence déloyale entre les agriculteurs, mais aussi un rapport de domination entre l'industrie et ceux-ci, une inégalité d'accès à la terre, des conditions de travail indécentes, la baisse des revenus des producteurs, des pertes de moyens d'existence, allant même jusqu'au suicide pour certains agriculteurs.

---



*Après avoir donné une petite présentation de l'empreinte, il serait bien, si possible, de laisser les jeunes faire le test pour découvrir leur empreinte alimentaire ici : [Empreinte alimentaire - Changeons de menu](#). Le calcul de l'empreinte alimentaire individuelle permet à chacun d'évaluer globalement les impacts de son mode de consommation alimentaire et permet ainsi une prise de conscience individuelle en vue de changer/réfléchir à ses habitudes alimentaires.*

## II. QUE PEUX-JE FAIRE POUR RÉDUIRE MON EMPREINTE ALIMENTAIRE?

*A présent que les jeunes connaissent le concept de l'empreinte alimentaire et ont pu faire le calcul de leur propre empreinte, il est temps de découvrir ce que chacun pourra faire pour réduire son impact individuel et consommer de façon plus responsable.*



### **Brainstorming :**

Proposez aux jeunes une réflexion collective autour des critères qui motivent l'achat d'un produit. Pour cela, il est possible de proposer un remue-méninge (brainstorming) dont les principes sont les suivants : l'animateur.rice introduit la question « **quels critères motivent vos achats ?** » et les jeunes répondent pendant que l'animateur.rice prend note des réponses au tableau sous forme de nuage de mots. Il faut bien préciser au préalable qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse et que chaque idée est la bienvenue. L'animateur.rice peut ensuite proposer d'approfondir certaines réponses : « *quand tu dis qualité, qu'entends-tu par-là ? Qu'est-ce qui fait la qualité d'un produit ?* ». Cette phase doit permettre aux jeunes d'entrer dans la démarche d'identification des critères d'achat. Cela permettra également de revenir sur ces critères à l'occasion de la présentation des 10 gestes.

# LES 10 GESTES POUR RÉDUIRE SON EMPREINTE ALIMENTAIRE

*Vous pouvez maintenant introduire les 10 gestes par des travaux en groupe.*

Pour cela, vous pouvez former 5 groupes d'élèves. Chaque groupe étudiera ensuite pendant environ 15 à 20 minutes, 2 des 10 gestes qui suivent. Distribuez une copie des fiches sur les 10 gestes aux élèves et laissez les lire les deux gestes qu'ils doivent traiter et les discuter ensemble en groupe. Lors de ce temps de travail en groupe, les élèves prendront connaissance de leurs deux gestes et pourront discuter des avantages et des inconvénients, mais aussi la faisabilité pour eux de les mettre en oeuvre au quotidien et comment.

Après le temps de réflexion et de travail en petits groupes, chaque groupe devra présenter ses 2 gestes et partager les résultats de leurs réflexions avec le reste de la classe pour avoir un temps de discussion en plénière.





## LA CONSOMMATION LOCALE ET DE SAISON

Le transport des aliments sur de longues distances émet beaucoup de gaz à effet de serre.

Prenez l'exemple de transport de fraises ; pour avoir 100g de fraises :

- Le transport en avion en provenance de l'Afrique du Sud émet 1168g CO<sub>2</sub> (production hivernale)
- Le transport en camion depuis l'Italie émet environ 22g de CO<sub>2</sub> (production début de printemps)
- Par contre le transport par camionnette en provenance de la région émet seulement 6g de CO<sub>2</sub> (production de saison : fin du printemps)

Toutefois, même un aliment produit localement n'a pas toujours une empreinte légère car certains fruits et légumes produits près de chez nous, mais proposés hors saison, poussent généralement dans des serres chauffées. Et une salade cultivée sous serre chauffée nécessite 100 fois plus d'énergie qu'une salade cultivée à ciel ouvert . Prenez l'exemple d'un concombre :

- 100g de concombres produites sous serre chauffée émettent 228g de CO<sub>2</sub>
- Alors que la même quantité de concombre produites sur un champ à ciel ouvert et en saison n'émet que 16g de CO<sub>2</sub>.

Les pommes sont un bon exemple pour montrer combien il peut parfois être complexe à identifier les produits les plus vertueux : si elles sont d'origine locale, récoltées en automne et vendues sur le marché hebdomadaire de la ville, alors leur bilan carbone est excellent. Malheureusement, la plupart des pommes ne sont pas vendues directement après la récolte et sont stockées dans des entrepôts frigorifiques durant plusieurs mois. Ainsi, l'empreinte carbone des pommes après la période de récolte se détériore progressivement jusqu'en avril environ, date à laquelle il devient même plus écologique d'importer des pommes d'Argentine par exemple ! Ainsi, bien qu'il soit nécessaire de déterminer individuellement pour chaque produit alimentaire s'il est plus écologique en version régionale ou importé de l'étranger, **la plupart du temps les produits régionaux ont quand même une émission de carbone plus faible, surtout lorsqu'ils sont frais et de saison.**



Pour ceux et celles qui seront intéressé(e)s à aller plus loin et connaître des producteurs locaux où des endroits où faire des courses de produits de saison, vous pouvez vous renseigner sur le site de « [Changeons de Menu !](#) » qui a créé une liste des initiatives avec des acteurs engagés pour une consommation responsable au Luxembourg : [Initiatives - Changeons de menu](#). Grâce à la carte interactive, on peut y trouver des initiatives non loin de chez soi ! En annexe, vous trouverez également un calendrier avec les fruits et légumes de saison .



## 2 LA CONSOMMATION BIO ET ÉQUITABLE

Il existe différentes façons de produire. Ces différents modes de production peuvent avoir un plus ou moins grand impact sur l'empreinte écologique de nos aliments. Dans le choix des produits, on ne sélectionne donc pas seulement un produit mais également un mode de production plus ou moins durable. Selon les pratiques agricoles utilisées, on peut distinguer différentes formes d'agriculture. En voici quelques-unes :

- **L'agriculture intensive ou conventionnelle** concerne les grandes cultures et l'essentiel de l'élevage. Le but de cette forme d'agriculture est de produire un maximum avec un minimum de surface. L'obtention de ces rendements exige l'utilisation de pesticides et d'engrais de synthèse. Au niveau de l'élevage, les animaux sélectionnés sont en permanence en stabulation et sont nourris à l'étable.

- **L'agriculture paysanne** est un concept d'agriculture qui s'inscrit dans les critères de durabilité, de respect de l'environnement et de conservation du tissu social. Dans cette démarche, l'agriculture n'a pas seulement un rôle de production de denrées alimentaires, elle a aussi un rôle social, environnemental et de maintien de la qualité des produits.
- **L'agriculture biologique** est une forme d'agriculture plus respectueuse de l'environnement et du bien-être animal. Les produits chimiques de synthèse sont interdits. Les rotations culturales sont longues. Le travail de l'agriculteur est basé sur le recyclage des matières organiques naturelles (fumier...).

À l'échelle de l'UE, le Luxembourg se classe au 3e rang des pays consommateurs de produits biologiques. Il n'atteint cependant que la 20e place en termes de proportion de terres agricoles certifiées biologiques. Au Grand-Duché, environ 5 % des terres agricoles sont à ce jour consacrées à l'agriculture biologique (2022). De ce fait, de nombreux produits doivent être achetés sur le marché intérieur de l'UE et dans des pays tiers, afin de répondre à la demande toujours croissante de la population en denrées alimentaires de haute qualité et produites de façon durable. Ce paradoxe est le fruit d'un modèle agricole qui pousse les agriculteurs à augmenter toujours davantage les surfaces cultivées au prix d'une mécanisation et d'un endettement qui les condamnent à produire toujours plus pour rembourser les prêts : il est très difficile de sortir du cercle vicieux !

### Comment reconnaître les produits bio ?



Depuis 2010, tous les États membres de l'UE sont tenus d'utiliser la « feuille verte » pour l'étiquetage de leurs produits biologiques.

Or, il faut savoir rester prudent ici aussi, car tous les produits dits bios ne se valent pas ! La production bio n'est plus une niche réservée aux marchés paysans et aux boutiques spécialisées ; elle est maintenant intégrée au marché de masse de la moyenne et de la grande distribution. L'agriculture biologique intéresse les commerçants parce qu'elle est rentable. La grande distribution s'est lancée dans le bio pour des raisons purement commerciales et nous sommes ainsi passés à une agriculture bio intensive avec des produits importés (50% des produits vendus dans les rayons des grandes surfaces).

Prenons un exemple : en théorie, les cultures hors-sol sont interdites en agriculture bio mais la situation de la province d'Almeria, en Andalousie, montre à quel point la réglementation est contournée : dans de vastes champs recouverts de serres, où est surexploitée une main-d'œuvre émigrée. Les fruits et les légumes sont cultivés dans du sable recouvert de plastique, avec des nutriments bio délivrés par un système de goutte à goutte continu... Voilà d'où viennent les tomates bio de vos supermarchés, oui bio, le sable est « local », les nutriments sont « bio » et le tour est joué ! **Un bio de moins en moins bio !**

Il est réduit à une distribution d'aliments sans pesticides pour consommateurs occidentaux soucieux de leur santé. Moins mauvais pour la santé des consommateurs d'un côté mais néfastes pour l'environnement et la biodiversité, les réserves hydriques, car ce type de production repose sur la monoculture, la concurrence sauvage entre l'industrie agroalimentaire et les petits producteurs, la spoliation des terres ou l'exploitation de la main-d'œuvre. En ligne de mire se profile la disparition du monde paysan, sans compter que les terres lointaines de l'hémisphère sud converties au bio ne nourrissent plus la population locale.

Pour éviter ces pièges de la grande distribution et la multiplicité des intermédiaires faisant grimper les prix, essayez les circuits courts (=sans ou avec peu d'intermédiaires), qui aident au maintien des petites et moyennes exploitations ! Vous pouvez en découvrir grâce à la carte de l'alimentation responsable ou sur le site de la « [Solodarische Landwirtschaft](#) » : [Solawi finden – Solidarische Landwirtschaft](#)

Le commerce équitable de son côté, est une démarche de production et d'échange qui intègre les coûts humains, sociaux et environnementaux dans le prix des marchandises et tend à garantir des conditions de travail décentes pour les paysans producteurs, la transparence dans les échanges et le respect des droits sociaux pour les paysans, principalement du Sud.

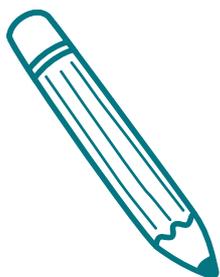


### 3 PRIVILÉGIER LES PRODUITS FRAIS

Malgré l'attrait apparent des produits « prêt-à-manger », l'impact de ces aliments est bien plus important sur l'environnement et sur la santé que les produits frais. Pourquoi en est-il ainsi ?

L'allongement des circuits des aliments se traduit par des transports sur de longues distances, une plus grande consommation d'énergie nécessaire à la transformation des produits, l'utilisation d'additifs nécessaires pour la production industrielle et pour la conservation sur de plus longues périodes, la production de déchets d'emballages, etc.

Si un aliment végétal est transformé par l'industrie agroalimentaire, son empreinte carbone augmente. La production de chips de pomme de terre, par exemple, émet 3,8 kg d'équivalent CO<sub>2</sub> / kg, ce qui est même supérieur à la viande de volaille. Autre exemple, les aliments surgelés : 100g des petits pois cuits et surgelés émettent l'équivalent de presque 100g de CO<sub>2</sub> contre seulement 43g de CO<sub>2</sub> pour un plat avec la même quantité de petits poids frais.



Faites vous-même le calcul de l'empreinte carbone des aliments que vous consommez en vous rendant sur l'éco-calculateur de l'association « Bon pour le Climat » : [L'éco-calculateur – Bon pour le climat](#)



## 4 CONSOMMER MOINS DE PRODUITS ANIMALIERS

En une quarantaine d'années, la consommation de viande mondiale est passée d'une moyenne annuelle de 24 kg par personnes à environ 40 kg aujourd'hui. Or ces chiffres cachent une grande disparité entre les pays industrialisés au Nord et les pays dits du Sud. Alors qu'au Sud une personne consomme en moyenne 28 kg par an, au Nord on consomme en moyenne jusqu'à 88 kg par an. Le Luxembourg a un taux de consommation de viande par habitant d'environ 80 kg par an (FAOSTAT 2020).

Or :

- **La viande est l'aliment qui émet le plus de gaz à effet de serre.** A lui seul, l'élevage est responsable de 15% de toutes les émissions anthropiques d'une année ;
- **La consommation de viande est une des causes principales de la déforestation.** La production bovine mondiale augmente chaque année depuis 1990, mais 1 kg de viande bovine nécessite 7 kg de céréales. Pour produire du soja (principale céréale donnée aux bovins consommés dans les pays développés), 2,4 millions d'hectares de forêts disparaissent chaque année, entraînant l'expropriation des petits producteurs et la paupérisation des populations locales ;

- **La consommation de viande contribue à la faim dans le monde.** Alors que des millions de personnes souffrent chaque jour de la faim, 2/3 des terres agricoles dans le monde sont consacrées à l'élevage, principalement comme source d'aliments pour le bétail. Cette nourriture à elle seule pourrait nourrir l'ensemble de la population mondiale ;
- **La production de viande est une des principales sources de pollution et de gaspillage de la réserve mondiale d'eau potable.** Selon la méthode Waterfootprint appliquée aux bovins, il faudrait 1 500 litres d'eau pour produire un steak moyen de bœuf ;
- Devenu la norme dans nos sociétés, **l'élevage intensif s'impose au détriment du bien-être animal** et de l'environnement ;
- **La surconsommation de viande est néfaste pour la santé** humaine. Les viandes rouges et transformées (charcuteries) ont été classées par le Centre international de Recherche sur le Cancer (CRC) comme substances cancérogènes.



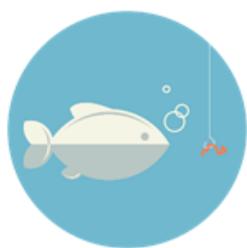
## 5 DIVERSIFIER SES REPAS

L'alimentation a subi la mondialisation au même titre que tous les autres secteurs. Vous pouvez aujourd'hui acheter le même paquet de chips partout dans le monde. Mais pourquoi une telle uniformisation ? Économie d'échelle et augmentation des bénéfices pour les entreprises de l'agroalimentaire, uniformisation des consommations pour les consommateurs au détriment de la culture culinaire, de la santé, de la biodiversité...

Le problème c'est que, dorénavant, quelques entreprises sont si grosses qu'elles détiennent un pouvoir politique dangereux.

En 2015, Nestlé a réalisé 8,2 milliards d'euros de bénéfices ! Et qui dit argent, dit lobbying, dit pouvoir politique... Les conséquences de cette uniformisation sur la biodiversité sont également alarmantes. Selon la FAO, 75% des variétés agricoles cultivées dans le monde ont disparu depuis 1900, et avec elles, un patrimoine génétique d'une extrême richesse, notamment d'adaptation aux spécificités locales des sols. Ainsi, une seule variété de fraises occupe 80% des surfaces mondiales consacrées à ce fruit (alors qu'on compte 1 200 variétés de fraises sur la planète !).

Difficile de ne pas se sentir impuissant face à des multinationales qui disposent d'immenses budgets et d'une forte influence politique. Mais les revenus et l'influence qui en découlent ne sont pas apparus par magie ; c'est le résultat de nos achats en supermarchés, de nos choix dans les rayons, de nos dépenses, qui ont donné autant de pouvoir à ces multinationales ! Nous, consommateurs, avons donc tout en main pour déjouer cette tendance : diversifions nos repas et évitons les achats en supermarchés pour lutter contre l'uniformisation et l'industrialisation de notre alimentation.



## 6 CONSOMMER DES PRODUITS ISSUS DE LA PÊCHE DURABLE

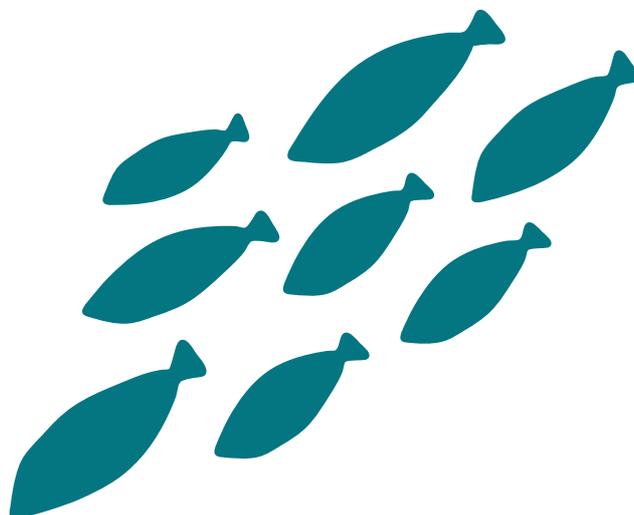
Les océans, soit 71% de la superficie terrestre, sont indispensables à la vie et au maintien de la biodiversité et du climat. Et pourtant, ces ressources vitales sont menacées par des pratiques d'exploitation non durables. La pêche est désormais devenue une menace pour la biodiversité des océans. L'augmentation drastique de la consommation mondiale de poissons, ainsi que le développement technologique du secteur maritime, ont entraîné une exploitation massive des ressources halieutiques.

La pêche est désormais devenue une industrie intensive capable de modifier l'équilibre naturel des écosystèmes maritimes, ne laissant aucun répit à la nature qui, de surcroît, ne parvient plus à renouveler efficacement ses ressources. Le pillage industriel des fonds marins est par ailleurs une menace pour les pêcheries artisanales des communautés côtières très dépendantes de ces ressources halieutiques.

Voici une liste non exhaustive des poissons ou des fruits de mer à éviter car les méthodes de pêche et/ ou d'élevage de ces poissons, mais surtout leur intensité, représentent un danger pour l'environnement. :

- Le thon rouge industriel
- Les crevettes tropicales
- Le saumon d'élevage et sauvage d'Atlantique
- L'espadon
- Le requin (et raie)

Pourtant, il est possible de répondre à nos besoins tout en préservant les océans ! A notre échelle de « consomm'acteurs », nous pouvons prendre les choses en main pour favoriser le passage d'une société qui consomme de manière gloutonne du poisson à une société qui consomme du poisson, tout en préservant les océans. Choisir, quand c'est possible, des produits labellisés qui distinguent les produits issus d'une pêche ou d'une production durables des autres.





## 7 GASPILLER MOINS

Le gaspillage alimentaire est le fait de jeter ou de supprimer des aliments encore comestibles. Le gaspillage alimentaire survient tout au long de la chaîne alimentaire : des champs à nos poubelles, en passant par les usines de l'industrie alimentaire et la grande distribution. Au niveau mondial, **1/3 de la nourriture destinée à la consommation humaine**, soit 1,3 milliard de tonnes, **atterrissent chaque année dans nos poubelles**.

Parfois, une différence est faite entre les **pertes**, donc tout aliment perdu dans la chaîne d'approvisionnement en amont (c'est à dire durant les phases de production, de manutention et de stockage) et la **nourriture gaspillée**, donc les restes de nourriture jetés à la poubelle au niveau des supermarchés, des restaurants ou au niveau des ménages



Pour toute nourriture perdue ou gaspillée, les terres, l'eau, l'énergie, les semences, les engrais, le travail, le capital et les autres ressources qui ont servi à leur production sont également gaspillés. Non seulement les pertes et gaspillages alimentaires sont responsables d'au moins 6 % du total des émissions mondiales de gaz à effet de serre, soit trois fois plus que les émissions mondiales de l'aviation, mais en plus, la réduction de moitié des pertes alimentaires permettrait de nourrir un milliard de personnes supplémentaires. Les aliments produits, mais non consommés, finissent d'ailleurs dans les sites d'enfouissement où ils produisent du méthane, un puissant gaz à effet de serre.

## LA SITUATION AU LUXEMBOURG

Collectivement le Luxembourg produit 70.800 tonnes de déchets alimentaires par an, ce qui équivaut à 118 kg/habitant/an.

- **¾ de ces déchets alimentaires sont produits au niveau des ménages.** Au total ceci équivaut à 53.300 tonnes de déchets alimentaires par an dont 21% pourraient être évités.
- Les **cuisines de collectivités** (cantines, hôpitaux, écoles, maisons de retraite...) produisent 7.100 tonnes/an dont 80% pourraient être évités.
- Dans la **restauration** sur les 5.250 tonnes déchets alimentaires produits par an du total au moins 80% pourraient être évités. Ce chiffre monte jusqu'à 90% au niveau des déchets alimentaires produits au niveau du commerce.



De plus en plus d'initiatives se mettent en place pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Voici quelques unes de ces initiatives :

- Les stations de Foodsharing - [Foodsharing Luxembourg – Réduire le gaspillage alimentaire](#)
- On.perfekt - [Unperfekt Laden](#) / [Onperfekt](#) / [Lëtzebuerg](#).
- Antigaspi - [Zesummen géint d'Liewensmëttelverschwendung](#) ([antigaspi.lu](#)).

**Et toi? Tu en connais d'autres?**



## 8 PRIVILÉGIER LES PRODUITS PAS OU PEU EMBALLÉS

Verre, papier, aluminium, plastique : au total la production mondiale de déchets représente 3,4 à 4 milliards de tonnes par an selon les estimations. Leur fabrication entraîne la consommation d'une quantité énorme de matières premières et d'énergie, pour une durée d'utilisation souvent très réduite. Une fois séparés du produit qu'ils protègent, les emballages jetables deviennent des déchets que la collectivité doit prendre en charge. Ces déchets forment même ce que l'on appelle communément le « Septième continent », un amas de déchets équivalent à sept fois la taille de l'Allemagne.

En tant que consommateurs responsables, nous pouvons agir pour faire face à cette pléthore d'emballages en privilégiant les produits pas ou peu emballés pour réduire nos déchets ménagers, en faisant par exemple ses courses dans des magasins en vrac et en adoptons la **pratique des 4 R : Réutiliser, Recycler, Réduire, Refuser !**





## 9 DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES

Savoir ce que l'on met dans son assiette, ce n'est pas toujours facile ! Comment choisir le bon produit face au vaste choix proposé dans les supermarchés ? Le prix, la qualité, nos habitudes, nos goûts comptent beaucoup dans nos choix, mais la publicité, le packaging, la réputation de la marque, le marketing ont aussi leur influence (même si on n'en est pas toujours conscients !). Pour ne pas se laisser tromper par les emballages, rien de tel qu'un coup d'œil averti sur les étiquettes. Pour vous aider à déchiffrer les étiquettes on vous propose quelques trucs et astuces :

- Regarder l'**origine**
- Les produits alimentaires préemballés comportent obligatoirement une mention indiquant une date, soit une **date limite de consommation** (DLC) ou une date de durabilité minimale (DDM). Mais attention à ne pas confondre les deux !

↳ **DLC** : à consommer jusqu'au... Au-delà de la date limite, le produit ne peut être consommé car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.

↳ **DDM** : à consommer de préférence avant le... Au-delà de la date limite, le produit ne présente à priori pas de danger pour la santé. Il est encore consommable, mais certaines de ses qualités (valeur nutritionnelle, odeur) peuvent être altérées.



- **Regarder la liste des ingrédients** qui comprend l'ensemble des ingrédients contenus, en commençant par le plus abondant jusqu'au moins abondant, avec les pourcentages. Elle permet donc de se faire rapidement une idée de la qualité du produit : plus la liste des ingrédients est courte, plus la composition du produit est simple, et, en la matière, la simplicité du produit est un gage de qualité car plus la liste est longue, plus on trouvera des additifs alimentaires dont certains sont associés à des problèmes de santé.
- **Les additifs alimentaires** sont des substances ajoutées intentionnellement aux aliments pour certaines fonctions technologiques spécifiques : colorants (E100 à E199), conservateurs (E200 à E290), antioxydants (E300), exhausteurs de goût (E600) et agents de textures (E400). Les additifs doivent figurer sur l'emballage et sont soumis à évaluation de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Certains additifs alimentaires sont toutefois répertoriés comme « dangereux ».

Les aliments ultra-transformés, tels que les boissons gazeuses, les snacks emballés sucrés ou salés, les produits carnés reconstitués et les plats surgelés pré-préparés, ne sont pas des aliments modifiés mais des formulations faites principalement ou entièrement de substances dérivées d'aliments et d'additifs, avec peu ou pas d'aliments intacts. Les ingrédients de ces formulations comprennent les sucres, les huiles, les graisses ou le sel, mais aussi des ingrédients extraits des aliments (comme la caséine, le lactose, le petit-lait et le gluten), ou des dérivés d'un traitement des constituants alimentaires. Les aliments ultra-transformés contiennent aussi des additifs tels que les teintures et autres colorants, les stabilisateurs de couleur ; les arômes, les exhausteurs de goût, les édulcorants non sucrés ; et les auxiliaires technologiques tels que les agents de carbonatation, de raffermissement, de gonflement et d'anti-gonflement, de démoussage, d'anti-agglomération et de glaçage, les émulsifiants, les séquestrants et les humectants. L'impact sur la santé humaine de ces « effets cocktails » est de plus en plus documenté et justifie largement qu'on s'efforce de les bannir de notre quotidien.

# 10 CONSOMMER MOINS MAIS MIEUX



Une chose est sûre, on mange trop ! On observe partout dans le monde (mais particulièrement en Occident) l'explosion de l'obésité, des maladies cardio-vasculaires, des cancers, du diabète de type 2... Manger moins devient dès lors une nécessité ! La sobriété est d'ailleurs la clef du nouveau rapport que les sociétés humaines devront développer avec leur environnement.

En effet, notre surconsommation ne met pas seulement en péril notre santé, mais aussi celle de la planète toute entière. Pour augmenter leurs rendements, ces dernières décennies, l'agroalimentaire a utilisé plusieurs techniques peu reluisantes : 9 fois plus de pesticides sont déversés aujourd'hui par rapport à 1960 ; les OGM sont cultivés sur 10% des surfaces agricoles mondiales ; 95% des porcs et 83% des volailles sont élevés de manière industrielle, etc. La contribution directe de l'agriculture industrielle au réchauffement climatique, à la perte de la biodiversité, à la dégradation des écosystèmes ainsi qu'à l'épuisement des sols, démontre qu'il est impératif de changer notre modèle de production et de consommation alimentaire afin de consommer moins mais mieux !

Les supermarchés nous ont habitués à pouvoir acheter tous les produits toute l'année, peu importe que les fraises en décembre traversent deux océans avant d'atterrir enduites de crème fraîche sur notre table de Noël, ou que les thons rouges disparaissent à force de surpêches. Crise oblige, nous devons tous faire attention à notre portefeuille et favoriser l'achat de produits bon marché. Et pourtant, cela ne nous empêche pas d'adopter une alimentation responsable. La combinaison finale sera fonction des choix individuels et de l'importance donnée par chacun aux critères environnementaux et/ou éthiques et/ou de santé.

# III. ET TOI DANS TOUT ÇA ? PAR QUEL GESTE VAS-TU COMMENCER ?

*Cette séquence peut être animée sous la forme d'un jeu de positionnement : une fois que les 10 gestes ont été identifiés et vu en classe, on pourra donner les icônes représentant chacun des 10 gestes (voir en annexe) et demander aux élèves de réfléchir aux différents gestes, d'y identifier celui ou ceux qu'ils considèrent comme les plus pertinents ainsi que, séparément, celui ou ceux qu'ils pensent pouvoir adopter dans leur quotidien et comment. Il faudra aussi laisser la flexibilité aux jeunes d'ajouter des gestes ou critères d'achat autres que ceux vus ensemble en classe et leur donner l'occasion d'expliquer leur raisonnement. Les arguments des uns et des autres peuvent ensuite être présentés et discutés en classe.*

Pistes de questions / réflexions supplémentaires :



- Quels obstacles/difficultés voyez-vous dans la mise en œuvre des 10 gestes ?
- Est-ce que vous pratiquez déjà certains des gestes abordés ensemble ?
- Avez-vous d'autres idées pour consommer de façon plus durable ?
- A quoi feriez-vous désormais attention en faisant vos courses ?
- Est-ce que notre cantine scolaire répond à nos exigences de consommation responsable ou pourrait-on mieux faire ?
- Quelles idées avez-vous pour améliorer l'offre des menus dans notre cantine ?

# IV. CONCLUSION

## INTERVIEW AVEC LES RESPONSABLES DE LA FRËSCHKËSCHT, UN EXEMPLE D'ENGAGEMENT CONCRET DES JEUNES



Pour conclure cet atelier, on vous propose de regarder une petite vidéo d'environ 4 minutes en classe intitulée « FrëschKëscht, des jeunes pour le local ».

Cette vidéo présente l'initiative de 5 jeunes lycéens qui ont créé leur propre entreprise dans le but de diminuer l'importation de produits venant de l'étranger, en mettant en avant les produits que nous pouvons trouver chez nous au Luxembourg. Les jeunes nous expliquent comment ils se sont lancés dans cette aventure et qu'est-ce qui les motive à s'engager pour une alimentation plus durable au Luxembourg. Cette vidéo permet d'offrir aux élèves un exemple concret sur comment eux en tant que jeunes peuvent s'engager aussi!

**Explication :** La FrëschKëscht est une entreprise de 5 jeunes étudiants, qui vendent des boîtes contenant des produits 100% luxembourgeois. L'histoire de la FrëschKëscht, est l'histoire d'un groupe de jeunes lycéens engagés et motivés, qui, en créant leur propre entreprise, ont essayé d'apporter leur contribution pour faire avancer les modes de consommation au Luxembourg et de rendre nos systèmes alimentaires plus durables. Avec la création de leur entreprise, ces jeunes ont cherché à sensibiliser les gens à l'importance d'une consommation de produits locaux.

« *Nous, en tant que jeunes, nous sommes vraiment confrontés aux problèmes dus aux changements climatiques et avec notre entreprise nous tentons d'y apporter une solution. Nous sommes conscients que ce n'est certes pas la solution à tous nos problèmes, mais c'est un début. Si nous faisons tous des petits efforts pour faire évoluer les choses, je pense que cela pourrait avoir un impact important pour la société au sens large* ».

# V. ANNEXES

1. CALENDRIER DES FRUITS ET DES LÉGUMES DE SAISON
2. ICÔNES DES 10 GESTES
3. GLOSSAIRE

# CALENDRIER SAISONNIER

FRUITS DE SAISON :	Janv	Févr	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricots												
Cassis												
Cerises												
Coings												
Fraises												
Framboises												
Groseilles												
Kiwis												
Mandarines												
Melons												
Mirabelles												
Mûres												
Myrtilles												
Nectarines												
Oranges												
Pêches												
Poires												
Pommes												
Prunes												
Pruneaux												
Raisins												
Rhubarbes												
Tomates												
LÉGUMES DE SAISON :	Janv	Févr	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Artichauts												
Asperges												
Aubergines												
Betteraves												
Brocolis												
Carottes												
Céleris												
Choux												
Choux-fleurs												
Choux de Bruxelles												
Concombre												
Côtes de Blettes												
Courges												
Courgettes												
Endives												
Epinards												
Fenouils												
Haricots												
Laitues												
Maïs												
Navets												
Oignons												
Poireaux												
Petits pois												
Poivrons												
Pommes de Terre												
Radis												
Salades												
Tomates												

= périodes de récolte et de consommation

S'informer, savoir, c'est être libre de choisir.

Source: www.cerisier.com





Je consomme local et de saison



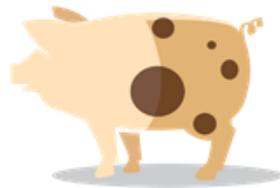
Je consomme bio et équitable



Je privilégie les produits frais



Je consomme moins mais mieux



Je consomme moins de produits de l'élevage



Je diversifie mes repas



Je consomme des produits issus d'une pêche durable



Je gaspille moins



Je privilégie les produits pas ou peu emballés



Je décrypte les étiquettes

# 3. GLOSSAIRE

*Vous trouverez ci-dessous un petit glossaire avec des mots issus d'un vocabulaire spécialisé qui sont utilisés dans ce dossier.*

## 1 ADDITIFS ALIMENTAIRES

Les additifs alimentaires sont des produits ajoutés aux denrées alimentaires dans le but d'en améliorer la conservation, le goût et l'aspect. Dans l'Union européenne, ils peuvent être désignés sur l'emballage des produits alimentaires par la lettre E suivie de trois chiffres.

## 2 ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

La classification NOVA répartit les aliments en quatre groupes en fonction du degré de transformation des matières dont ils sont constitués. Les aliments du groupe 4 correspondent aux aliments dits ultra-transformés. Ces produits sont réalisés généralement à partir de 5 ingrédients ou plus, dans le cadre d'une transformation industrielle complexe. Ils sont recombinaés ou reconstitués à partir de divers ingrédients isolés.

Ils sont, le plus souvent, constitués de substances industrielles qui n'ont pas d'équivalent domestique (caséine, lactosérum, huiles hydrogénées...) et contiennent en général des additifs, afin notamment d'améliorer le goût des aliments et de camoufler les saveurs indésirables des produits finaux incorporés tels que les colorants, les émulsifiants, ou encore les édulcorants. Les sodas, les snacks, le chocolat, les pâtisseries, les biscuits, les barres énergétiques, les pâtes à tartiner, les confiseries sont quelques exemples d'aliments ultra-transformés.

# 3. GLOSSAIRE

*Vous trouverez ci-dessous un petit glossaire avec des mots issus d'un vocabulaire spécialisé qui sont utilisés dans ce dossier.*

## 3 CIRCUITS COURTS

Un circuit court est un mode de commercialisation de produits agricoles ou horticoles, qu'ils soient bruts ou transformés, dans lequel au maximum un intermédiaire intervient entre le producteur et le consommateur. Compte tenu de sa définition, le circuit court mène à une proximité à la fois géographique et relationnelle entre le producteur et le consommateur. Néanmoins du point de vue géographique, il n'y a pas de critère précis permettant de définir une distance au-delà de laquelle le circuit ne pourrait plus être qualifié de court.

## 4 COÛTS CACHÉS / EXTERNALITÉS NÉGATIVES

En économie, les externalités sont un coût ou un avantage imposé à un tiers qui n'est pas intégré au coût final d'un produit ou d'un service. Par exemple, une usine qui pollue l'environnement crée un coût pour la société, mais ces coûts ne sont pas inclus dans le produit final qu'elle produit. L'externalité négative fait donc référence à toutes sortes d'effets néfastes pour la société, générés par les activités de production ou de consommation, qui ne sont pas présents dans les prix. Ces coûts sociaux, environnementaux et sanitaires liés à l'alimentation ne sont à aucun moment répercutés dans le prix que le consommateur paye. Néanmoins, ceux-ci devront être payés un jour ou l'autre, principalement par les générations futures, ou encore par le contribuable. On parle donc aussi dans ce sens de coûts cachés.

# 3. GLOSSAIRE

*Vous trouverez ci-dessous un petit glossaire avec des mots issus d'un vocabulaire spécialisé qui sont utilisés dans ce dossier.*

## 5 ÉLEVAGE INTENSIF

L'élevage intensif est une forme d'élevage industrialisé qui vise à augmenter fortement le rendement de cette activité, notamment en augmentant la densité d'animaux sur l'exploitation ou en s'affranchissant plus ou moins fortement du milieu environnant (confinement).

## 6 MONOCULTURE

La monoculture est la culture d'une seule espèce de plantes sur une même parcelle au cours des années successives. Ce concept s'oppose à la polyculture et ne s'applique qu'aux cultures annuelles. Les cultures pérennes, comme la vigne, étant bien entendu maintenues sur la même parcelle pendant de nombreuses années.

Le retour de la même culture sur les mêmes parcelles plusieurs années de suite peut entraîner des effets négatifs comme la baisse des rendements due à la dégradation de la structure du sol, la baisse du taux de matière organique du sol, la baisse de la biodiversité, etc.

## 7 ORGANISMES GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉS (OGM)

Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme (animal, végétal, bactérie) dont on a modifié le matériel génétique (ensemble de gènes) par une technique dite de « génie génétique » pour lui conférer une caractéristique nouvelle. Un OGM est défini par la directive 2001/18/CE comme « un organisme, à l'exception des êtres humains, dont le matériel génétique a été modifié d'une manière qui ne s'effectue pas naturellement par multiplication et/ou par recombinaison naturelle. »

# 3. GLOSSAIRE

*Vous trouverez ci-dessous un petit glossaire avec des mots issus d'un vocabulaire spécialisé qui sont utilisés dans ce dossier.*

## 8 SYSTÈME AGRO-INDUSTRIEL

L'agro-industrie est l'ensemble des industries ayant un lien direct avec l'agriculture. Cela comprend donc l'ensemble des systèmes de productions agricoles et s'étend à toutes les entreprises qui fournissent des biens à l'agriculture (engrais, pesticides, machines) ainsi qu'à celles qui transforment les produits agricoles et les conditionnent en produits commercialisables.



# CHANGEONS DE MENU!

« Changeons de Menu ! » est **une campagne de SOS Faim pour une alimentation responsable, respectueuse des hommes et de l'environnement**. En effet, notre alimentation ne reste pas sans conséquences pour les populations du Sud ni pour l'environnement. On estime qu'environ un quart de l'empreinte écologique d'un Luxembourgeois est due à ses habitudes alimentaires. L'industrialisation et la mondialisation ont contribué à fortement changer nos habitudes alimentaires. Les supermarchés nous ont habitués à pouvoir consommer tous les produits que nous désirions à n'importe quel moment de l'année. L'uniformisation des produits des supermarchés tend à déconstruire le lien entre le produit et le producteur, nous rendant trop souvent aveugles au sort de celles et de ceux qui sont loin de nos regards, les paysan(ne)s, du Nord comme du Sud, exploité(e)s financièrement, socialement et humainement.

Mais **notre assiette est aussi porteuse de solutions**. En proposant dix gestes simples qui aident à réduire son empreinte alimentaire au quotidien, SOS Faim vise à permettre aux consommateurs de découvrir comment changer pas à pas leurs habitudes alimentaires. Ce faisant, SOS Faim ne prétend pas apporter une réponse sans nuance à ces questions, ni prescrire « le modèle idéal » en termes de comportement alimentaire, mais seulement d'inviter les citoyens à être plus conscients des impacts de nos choix alimentaires, **car mieux choisir, c'est mieux respecter !**

## CONTACT

### SOS Faim Luxembourg

17-19, avenue de la Libération

L-3850 Schiffflange

Tél. : + 352 – 49 09 96

[info-luxembourg@sosfaim.org](mailto:info-luxembourg@sosfaim.org)

