

CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active



CO²

Comment réduire l'empreinte carbone de votre alimentation?

Capsule Santé
Janvier 2022



f



in

www.cespahaiti.org

Bœuf, volaille, poisson, légumineuses : certaines sources de protéines contribuent davantage aux émissions de gaz à effet de serre (GES) que d'autres. Voici comment faire des choix plus écologiques.

a) Protéines végétales vs animales;

b) Le côté sombre de la viande

c) Comment réduire votre empreinte

Pour recevoir gratuitement les capsules santé à tous les mois, il suffit d'adhérer sans frais au réseau des Clubs-santé.

Protéines végétales vs animales

Si vous êtes soucieux de votre empreinte environnementale, peut-être avez-vous décidé de donner plus de place aux protéines d'origine végétale dans votre assiette, comme le recommandent le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) et la nouvelle version du Guide alimentaire canadien.

Œufs, tofu, légumineuses, noix, viande, poisson... tous les aliments protéinés émettent une certaine quantité de gaz à effet de serre (GES) – lesquels sont responsables du réchauffement climatique – lors de leur production. Il s'agit de leur empreinte carbone.

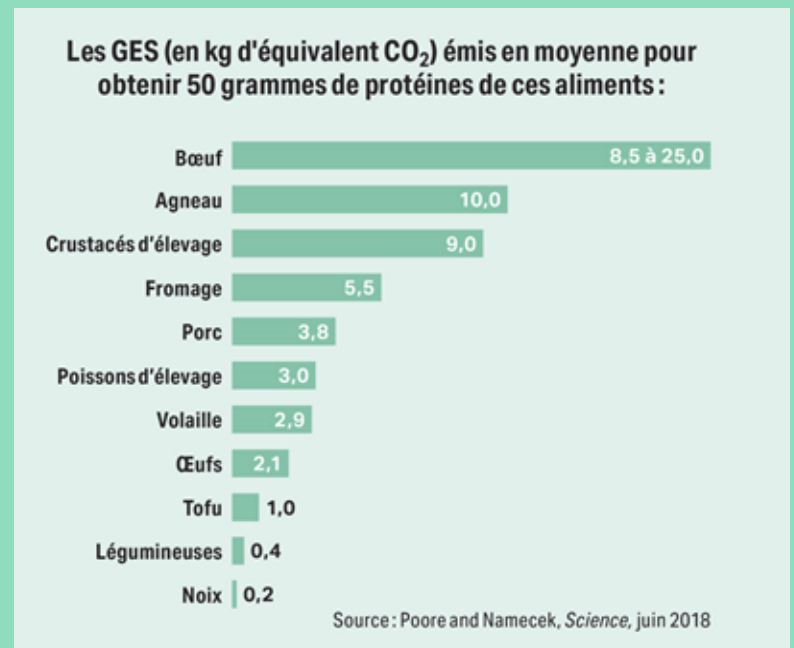
Quelle quantité de GES dégage chaque protéine? Difficile de la mesurer avec exactitude, car l'empreinte d'un steak ou d'une boîte de pois chiches varie selon le type d'agriculture et le contexte géographique, explique Dominique Maxime, associé de recherche au Centre international de référence sur le cycle de vie des produits, procédés et services (CIRAIG). « Pour un même aliment, l'écart peut passer du simple au double entre la production d'un fermier des Laurentides et un autre de la Montérégie », dit-il.

Des études qui se sont penchées sur la question apportent tout de même des éléments de réponse. Parmi elles :

Protéines végétales vs animales

une méta-analyse parue en 2018 dans la revue *Science*, qui compare entre autres l'empreinte carbone moyenne de différentes protéines à l'échelle mondiale. Le verdict? Comme l'illustre l'infographie ci-dessous, les noix, les légumineuses (lentilles, haricots, etc.) et le tofu émettent largement moins de GES que les protéines animales.

« Vous vous demandez quoi faire pour réduire votre empreinte? Découpez ce tableau et mettez-le sur votre frigo! » lance Serge-Étienne Parent, professeur en génie agroenvironnemental à l'Université Laval.



Le côté sombre de la viande

Si la viande a une plus grande empreinte carbone, c'est principalement en raison du coût environnemental lié à la production de la nourriture pour les animaux, explique Dominique Maxime, du CIRAIG. « Il faut additionner tous les effets de la culture des plantes qui servent à nourrir le bétail – l'utilisation d'engrais, de pesticides et de machineries agricoles, le transport, la transformation des grains en moulée, etc. – à ceux de l'élevage », détaille-t-il.

Qui plus est, l'élevage de bêtes participe à la pollution des cours d'eau. Il nécessite également un plus grand nombre de terres agricoles que la culture de plantes, ce qui signifie moins de forêts et d'habitats pour la faune et la flore. « Si, à l'échelle mondiale, on favorisait des diètes essentiellement végétales, on serait en mesure de retourner à la nature une superficie de trois milliards d'hectares, soit l'équivalent de l'Afrique », signale Serge-Étienne Parent.

Comment réduire votre empreinte

Sans devenir végétarien, vous est-il possible de réduire votre empreinte environnementale en faisant de meilleurs choix au rayon des viandes? La réponse est oui!

D'abord, optez pour de la viande produite grâce à l'élevage au pâturage, où les troupeaux sont nourris avec de l'herbe ou du fourrage plutôt qu'avec des grains. Cette méthode a l'avantage de préserver des terres et de séquestrer dans le sol du carbone qui, autrement, se serait retrouvé dans l'atmosphère. Il y a toutefois des limites, selon Serge-Étienne Parent, de l'Université Laval : « Les prairies où se fait l'élevage au pâturage ne sont pas des endroits très favorables à la biodiversité.

De plus, cela nécessite beaucoup d'espace et le potentiel de séquestration du carbone dans les sols reste à prouver dans certaines régions. »

Ensuite, l'achat d'une viande « locale » contribue à amenuiser votre empreinte. Acheter local exige moins de transport, bien entendu, mais c'est surtout l'utilisation de l'eau qui fait une différence. Sur ce dernier point, Catherine Houssard, chercheure postdoctorale au CIRAIQ, apporte quelques précisions : « Au Québec, l'eau est abondante et le climat humide fait en sorte que nous pouvons éviter d'irriguer les champs. Dans d'autres régions du monde où l'eau est plus rare,

Comment réduire votre empreinte

l'irrigation pour les cultures destinées à l'alimentation animale vide les nappes phréatiques et prive la population d'eau.»

Enfin, cette experte indique que réduire nos portions de viande, privilégier les protéines végétales et éviter de gaspiller les protéines animales sont les gestes qui auront la plus grande incidence. Elle insiste aussi sur l'importance de diminuer notre consommation de bœuf. En effet, l'élevage de bœuf requière énormément de terres et de ressources. De plus, lorsqu'ils digèrent, les ruminants dégagent du méthane, un gaz qui réchauffe l'atmosphère 28 fois plus que le dioxyde de

de carbone (CO2). En conséquence, le bœuf est, de loin, la protéine qui émet le plus de GES.

Référence : Texte de Mathilde Roy