



Articles

Comment va-t-on manger demain ?

Comment manger demain face aux risques liés au climat, aux crises... De la planète à l'assiette, tour des enjeux et pistes pour une alimentation durable.

Une alimentation résiliente, c'est ce qu'il nous faut. Voilà, « résiliente », le gros mot est lâché. Maintenant il s'agit de comprendre ce que c'est et comment on y arrive.

Les perturbations du climat, de la biodiversité, de la géopolitique ou d'autres chocs vont façonner notre façon de produire et de manger. Pour qu'on puisse se nourrir, nos systèmes alimentaires doivent pouvoir s'adapter aux enjeux actuels et futurs.

Cela passe par une alimentation durable, locale, diversifiée et moins dépendante des énergies fossiles. On se penche sur cette question : comment va-t-on manger demain ?

Sommaire :

- [Quels risques pèsent sur notre alimentation ?](#)
 - [La dépendance aux énergies fossiles](#)
 - [Le changement climatique](#)
 - [Les crises internationales](#)
 - [L'effondrement de la biodiversité](#)
 - [Le manque de revenus pour beaucoup d'agriculteurs](#)
 - [L'accès aux terres](#)
 - [Le manque de main d'œuvre dans certains secteurs](#)
 - [L'accès à l'alimentation](#)
 - [Les impacts sur l'environnement en général](#)
- [Comment les pouvoirs publics influencent-ils la production agricole ?](#)
- [Comment participer à la résilience alimentaire à son niveau ?](#)
 - [Faire un potager](#)
 - [Préférer les circuits courts et la production locale](#)
 - [Accepter de manger autrement et adopter une certaine sobriété alimentaire](#)
 - [Réduire le gaspillage alimentaire](#)
 - [Préférer des aliments labellisés](#)
 - [Participer à des mouvements résilients](#)

L'alimentation est un poids lourd de notre impact sur l'environnement : il représente entre un quart et la moitié environ de l'empreinte écologique moyenne d'une personne en Europe.

On parle de plus en plus de « résilience alimentaire ». La résilience c'est la capacité d'un système de continuer à fournir ses produits et services malgré les crises auxquelles il peut être confronté. Dans ce cas-ci, de fournir une alimentation nutritive, respectueuse de l'environnement et accessible à tout le monde^[1].

Quels risques pèsent sur notre alimentation ?

Différents risques menacent notre capacité à nous nourrir. Quelques exemples récents ont d'ailleurs « testé » la résilience de notre système alimentaire : une pandémie, la guerre en Ukraine, des épisodes climatiques extrêmes... Ces perturbations affectent un ou plusieurs éléments du système alimentaire.

✘ Représentation schématique du système alimentaire. Source : [Les Greniers d'Abondance](#).

Voici un aperçu des principaux risques qui pèsent sur notre alimentation.

	Écologique	Premier prix	Marques
Bébé dort <i>Lit bébé, matelas, commode, draps-housse, protège-matelas, gigoteuses, mobile, veilleuse, babyphone, (tour de lit), peinture des murs.</i>	592 €	473 €	2092 €
La toilette de bébé <i>Langes (jusqu'à 2,5 ans), table et matelas à langer, drap housse, lingettes, trousse de soin, essuies/ capes de bain, éponges de bain / gants de toilette, thermomètre de bain, jouets de bain, transat de bain, baignoire, lotion nettoyante / savon, tétas.</i>	1164 €	1310 €	4185 €
Bébé mange <i>Tire-lait, coussin d'allaitement multifonctions, biberons et tétines, stérilisateur de biberons, chauffe-biberon, égouttoir à biberons, goupillon pour biberon, chaise haute évolutive, robot, set de repas (vaisselle), bavoirs.</i>	284 €	491 €	1016 €
Bébé joue <i>Parc, tapis de jeu / d'éveil, relax, jouets, anneau de dentition.</i>	91 €	206 €	586 €

Bébé s'habille <i>Bodies, pyjamas, bonnet, nid d'ange / combinaison d'extérieur, ensemble / tenue « de sortie ».</i>	156 €	106 €	302 €
Bébé voyage <i>Sac à langer, porte-bébé / écharpe de portage, poussette / landau / chancelière, siège auto, lit de voyage.</i>	464 €	463 €	2311 €
Test			
Test			
TOTAL	2751 €	3049 €	10 492 €

La dépendance aux énergies fossiles

S'il faut effectivement du diesel pour faire bouger un tracteur, il faut aussi des énergies fossiles pour fabriquer les engrais de synthèse massivement utilisés, pour alimenter l'industrie de la transformation ou tout simplement pour faire rouler toute la chaîne logistique.



Empreinte énergétique du système alimentaire en France. Les énergies fossiles sont ultra-dominantes, notamment dans la fabrication d'engrais. Source : « [Vers la résilience alimentaire](#) » (Greniers d'abondance).

Les villes sont particulièrement sensibles aux enjeux d'approvisionnement : elles produisent peu mais consomment beaucoup. Une ville comme Paris n'aurait que 3 jours d'autonomie alimentaire si elle ne devait plus être ravitaillée^[2].

dsvvdazdazd dvvvcssdlmcc,, sdvoefpoefnvvv
azdazd adad

fdfsfsvv dsvdvfv dsvvzdeaav

Le changement climatique

30% des émissions de gaz à effet de serre dans le monde seraient dues à l'alimentation^[3]. Pas étonnant quand on voit sa dépendance aux énergies fossiles...

Le secteur de l'alimentation contribue aux dérèglements climatiques mais en subit aussi les conséquences : canicules, sécheresses, inondations, température trop élevée pour certaines cultures^[4], prolifération de ravageurs... Ces perturbations entraînent des pertes de rendements et réduisent donc la nourriture disponible.

> Lire aussi : [C'est quoi la résilience ?](#)

Les crises internationales

L'agriculture s'est fort spécialisée, ce qui a donné lieu à de grandes monocultures dans certaines zones. Par exemple, on a souvent entendu parler de l'Ukraine comme du « grenier à blé de l'Europe ».

Cette agriculture spécialisée plutôt que diversifiée mène à une grande dépendance par rapport aux importations. Or, si on dépend d'importations pour se nourrir, on dépend aussi de ce qui peut les entraver : guerres, accords commerciaux qui changent, prix fluctuants sur le marché mondial, pandémies, sécheresse ou inondations dans le pays producteur, etc.

L'Union européenne est, globalement, plutôt auto-suffisante en matière d'alimentation. C'est cependant un équilibre basé sur 27 pays qui, parfois, peuvent remettre en cause leur appartenance même à l'Union européenne.

Ceci dit, « plutôt auto-suffisante » ne veut pas dire « autonome » pour autant. L'Europe est dépendante d'importations pour certains aliments. Un exemple : nous importons des quantités impressionnantes de soja pour nourrir le bétail. Sans ces importations, plus d'élevages tels qu'on les connaît.

De manière globale on estime que 24% de l'impact de notre alimentation est importé. Autrement dit, l'Europe consomme de la nourriture au-delà de ses capacités à en produire^[5]. La situation est très variable d'un pays à l'autre. La Belgique est ainsi l'un des pays européens les plus dépendants des importations de nourriture. En Wallonie, le taux d'auto-provisionnement est de 17%^[6] seulement. Le reste vient de Flandre ou est importé hors de Belgique.



Verticalement : l'empreinte écologique due à l'alimentation. Horizontalement : la part de l'empreinte alimentaire qui est importée dans le pays (importée de l'Union européenne ou d'ailleurs). En rouge, l'année 2014. On voit que la Belgique et le Luxembourg sont parmi les pays qui ont une empreinte alimentaire les plus élevées et qui, en plus, importent une très grande partie de leur empreinte alimentaire de en-dehors de leurs frontières. Source : Nature Food (2023).

> Lire aussi : « Autosuffisance alimentaire en Europe »

L'effondrement de la biodiversité

L'effondrement de la biodiversité a un impact à la fois sur la pollinisation (il faut que les fleurs soient pollinisées pour faire des fruits), sur l'état des sols (vers de terre...) ou sur les animaux qui mangent des ravageurs de cultures.

On peut aussi citer la dégradation de l'état des sols (notamment suite à l'usage de pesticides), les menaces sur l'approvisionnement en eau^[7] (et pas uniquement dues aux sécheresses, mais bel et bien un manque d'eau global), etc.

Le manque de revenus pour beaucoup d'agriculteurs

Le moins que l'on puisse dire c'est que dans le secteur agricole, on est parfois très loin de se payer suffisamment. En France, pour 100 € d'achats alimentaires, 6,5€ vont aux agriculteurs^[8]. En Wallonie, le revenu de l'agriculteur wallon en 2021 n'était que de 44 % du revenu moyen perçu dans les autres

secteurs non agricoles (donc moins de la moitié). La situation s'est améliorée depuis et les revenus sont presque comparables[9], du moins... en moyenne, car il y a de gros écarts dans le secteur[10].

Si on caricature un peu :

- Les plus gros s'en sortent, notamment parce que la politique d'aide européenne, la fameuse PAC (politique agricole commune) favorise les grosses exploitations.
- Alors que les plus petits peuvent (parfois) s'en sortir grâce à la vente directe, via des circuits courts, voire en transformant eux-mêmes leurs produits.

Pour les petits agriculteurs et éleveurs, transformer leur production est une façon d'avoir de meilleurs revenus car être « seulement » producteur est vraiment difficile. C'est assez préoccupant de voir à quel point les terres de culture sont chères alors que le prix de vente des produits agricoles est si bas.

Pourtant, si l'on veut un tant soit peu de diversité dans la production, on ne peut pas se permettre d'avoir uniquement quelques gros acteurs, souvent liés aux transformateurs, aux distributeurs ou tout simplement tenus par de lourds prêts à rembourser.

L'accès aux terres

Pas de nourriture sans terre. Or, les terres agricoles sont chères, très chères en Belgique, ce qui restreint fort l'accès aux petits exploitants. Le prix élevé fait que parfois seuls certains acteurs sont capables de les acheter [11].

Les terres sont aussi de plus en plus artificialisées (on construit dessus et on empêche donc une utilisation agricole).

Le manque de main d'œuvre dans certains secteurs

De nombreuses boulangeries, par exemple, ont fermé leurs portes. Parfois par manque de rentabilité, mais aussi parfois par manque de main d'œuvre[12]. Le manque de main d'œuvre n'est pas lié qu'à la production ou à la transformation, on peut aussi manquer de personnes pour travailler dans la logistique.

Les agriculteurs ont aussi souvent du mal à trouver des repreneurs[13]. Notamment, mais pas que, parce que les exploitations sont de grande taille, ce qui est plus difficile à reprendre.

L'accès à l'alimentation

Si l'agriculture est (très) subventionnée (même si tous les producteurs ne reçoivent pas d'aides), l'accès à l'alimentation n'est pas pour autant toujours une évidence. La situation ne s'améliore pas, au contraire. Près de 600 000 personnes ont recours à l'aide alimentaire[14]

Or, à quoi bon avoir une nourriture de qualité et abondante si tout le monde n'y a pas accès ?

Les impacts sur l'environnement en général

Avec tout ça, on en oublierait presque les différents impacts sur l'environnement autres que les changements climatiques. Si l'agriculture est elle-même responsable de toute une série d'impacts (engrais, pesticides...), notre environnement est aussi pollué par des microplastiques, des PFAS, des perturbateurs endocriniens (et on en passe beaucoup) qui, à leur tour, polluent aussi ce que l'on mange. Quand on doit dépolluer des eaux trop chargées en PFAS ou en pesticides, cela a un coût

important. De quoi mettre à mal le fonctionnement d'un système.



Pressions sur les milieux et leurs conséquences, [état de l'environnement wallon, 2021](#).

Comment les pouvoirs publics influencent-ils la production agricole ?

Dans le système alimentaire, le cadre légal a une place importante. Les normes et l'organisation de l'agriculture et de l'élevage sont en grande partie définies par la Politique Agricole Commune (PAC) européenne. Elle se traduit notamment par des aides qui sont versées aux exploitations agricoles. Le souci c'est que plus les exploitations sont grandes, plus elles touchent des aides.

Les fermes sont donc devenues moins nombreuses mais plus grandes. D'une agriculture paysanne, on est ainsi passés à une agriculture mécanisée intensive qui produit des surplus qui partent à l'exportation. Progressivement on prend conscience de l'impact environnemental de l'agriculture et la PAC intègre des mesures plus environnementales.

La PAC est revue périodiquement par l'Europe. La nouvelle programmation est valable pour les années 2023-2027. Elle se veut plus verte et vise à mieux soutenir les petites exploitations, même si beaucoup reste à faire.

> Lire aussi "Agriculture : qui définit les règles ?"

Comment participer à la résilience alimentaire à son niveau ?

Pour s'adapter aux réalités d'un monde qui change et résister aux risques, notre système alimentaire devrait être moins basé sur l'idée de produire un maximum au coût le plus bas possible. Il devrait devenir au contraire plus résilient, c'est-à-dire reposer sur une production locale diversifiée.

Quand on parle de résilience et de systèmes alimentaires, on pense aux producteurs, aux chaînes logistiques, aux choix stratégiques... Autant d'éléments qui semblent très éloignés de notre quotidien.

Pourtant, les mangeurs et mangeuses ont un rôle important à jouer pour soutenir la résilience alimentaire. Voici quelques pistes à adopter à son niveau.

Faire un potager

On a accès à un morceau de terre (chez soi ou dans un jardin partagé par exemple) ? Et si on cultivait ses fruits et légumes ? Ça participe à l'autosuffisance alimentaire, qui est un des aspects de la résilience.

Pas besoin de viser l'autonomie. D'une part, parce qu'on consomme tout de même près 53 kilos de légumes par personne et par an^[15]. On devrait même en consommer deux fois plus ! Il faut déjà un peu de terrain et pas mal de temps et de compétences pour devenir vraiment autonome à raison de plus de 100 kilos par personne pour les seuls légumes^[16]. D'autre part, c'est important de soutenir les paysans, ce sont souvent des professionnels passionnés et mieux équipés pour fournir une

alimentation variée tout au long de l'année.

Produire maison permet toutefois d'augmenter la production locale globale et d'avoir un minimum de nourriture à disposition (fruits, légumes, œufs...). Et si on a des surplus, on peut faire des conserves pour en profiter pendant l'hiver.

> Voir : [Comment conserver ses fruits et légumes de saison?](#)

Cela permet aussi de faire des économies sur son budget alimentation et de faire une activité extérieur, au contact de la nature.

> Lire aussi : [Mon premier potager bio : par où commencer ?](#)

Préférer les circuits courts et la production locale

Il y a de plus en plus de possibilités d'acheter des produits locaux et de soutenir des filières plus résilientes. Le circuit court, permet aux producteurs de vendre directement (ou presque) au consommateur. Il y a quantité de formules différentes pour se fournir en produits locaux : via des coopératives, des épiceries de quartier, des ventes à la ferme, des groupes d'achat commun... Ces options permettent d'assurer un meilleur prix aux producteurs et un soutien à leurs activités[17].

> Voir : [Où trouver des produits locaux, bio ?](#)

Accepter de manger autrement et adopter une certaine sobriété alimentaire

Moins mais mieux, c'est un crédo qui peut aussi s'appliquer à l'alimentation. Et ceci tant pour des raisons de budget (le prix de l'alimentation a augmenté fortement ces derniers temps) que pour des motivations environnementales.

On peut par exemple :

- Manger moins de viande.

On en consomme trop. Par exemple, on mange en moyenne 100g de viande rouge par jour alors que d'un point de vue santé, on ne devrait pas dépasser 43g (300g par semaine)[18]. Et même 27g par jour si on voulait un élevage plus résilient, nourri uniquement avec de la alimentation cultivée en Belgique[19]. On en achète moins souvent et on préfère des viandes locales, provenant d'élevages extensifs (c'est le contraire d'intensif) et, idéalement, bio.

- Acheter moins de produits transformés.

Sodas, sucreries, chips, plats préparés... On mange souvent trop de ces aliments très industriels, dont les ingrédients viennent d'un peu partout et qui sont peu intéressants d'un point de vue nutritionnel (et souvent aussi gustatif, avouons-le...).

- Préférer des produits de saison. On est tellement habitués à trouver de tout, tout le temps, que se « limiter » à ce qui est disponible en saison peut demander un temps d'adaptation. On ne se laisse pas avoir par les promos : des tomates belges en magasin en avril, ce ne sont pas des « primeurs » de plein air, elles ont certainement poussé sous une serre chauffée aux énergies fossiles...

Réduire le gaspillage alimentaire

On jetterait environ 70 kilos de nourriture par personne et par an. Et encore, ces 70 kilos ne sont que

ce que l'on jette chez soi, ça ne représente pas le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne, qui lui est plus élevé (131 kilos). Autant de nourriture qui, si elle n'était pas jetée, pourrait être disponible pour se nourrir.

> Lire aussi : [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#)

Préférer des aliments labellisés

Bio, équitable, prix juste producteur, C'Durable... Tous ces labels ne se valent pas et n'abordent pas les mêmes critères mais ils participent à des degrés divers à plus de résilience alimentaire.

> Lire aussi : [Reconnaître les labels pour manger durable](#)

Participer à des mouvements résilients

Que ce soit via ses achats, du temps à donner ou de l'argent à investir, il est possible de prendre part au changement qui est en marche. On peut par exemple devenir membre d'un GAC (groupe d'achat commun), participer à un magasin coopératif (quelques heures par mois en échange d'un avantage au sein du magasin), s'investir dans une ceinture alimentaire, acheter des parts dans une coopérative (de producteurs, d'achats de terre...), etc.

> Voir aussi : [5 raisons de s'investir dans une coopérative citoyenne](#)

Bon appétit !

Dépasser les freins

écoconso a mené l'enquête pour connaître les principaux bons gestes que l'on peut mettre en pratique et les freins aux changements de nos habitudes.

> Lire aussi "résultat de l'enquête"

[1] C'est du moins notre définition, mais un système résilient n'implique pas nécessairement qu'il fournisse quelque chose d'accessible à toutes et tous.

[2] Selon l'ADEME, cité ici :

<https://www.institutparisregion.fr/amenagement-et-territoires/chroniques-des-confins/comprendre-le-systeme-alimentaire-pour-depasser-la-crise/>

[3] En tenant compte de la production agricole, des changements d'affectation des terres et de la consommation d'énergie. Selon le Rapport spécial du GIEC, [cité par la FAO](#).

[4] En-dehors des périodes extrêmes comme les canicules

[5] « EU-27 ecological footprint was primarily driven by food consumption and exceeded regional biocapacity from 2004 to 2014 », [Nature Food](#), 2023.

[6] « [Plan d'action vers plus de résilience](#) » (Cérééal, 2022).

[7] Déclic - Le Tournant, Comment restaurer le cycle de l'eau ? (dans un monde plus chaud). RTBF, 2023. <https://auvio.rtb.be/media/declic-le-tournant-declic-le-tournant-3079197>

[8] <https://resiliencealimentaire.org/covid-19-qui-veille-au-grain-pour-demain-lanalyse/>

[9] Attention que revenu ne veut pas dire revenu suffisant. Cela ne tient pas compte de la quantité de travail effectué. C'est également une moyenne, certains secteurs agricoles sont plus profitables que d'autres. Chiffres sur https://etat-agriculture.wallonie.be/contents/indicatorsheets/EAW-A_I_c_5.html.

[10] Parmi tant d'autres, l'histoire de l'arrêt d'un projet de maraîchage en vente directe d'un producteur namurois : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057190371235>

[11] À lire par exemple, sur le sujet : « Terres agricoles : « Les prix ont quintuplé à cause de Colruyt » sur [Tchak.be](https://www.tchak.be) (accès libre).

[12]

<https://www.rtb.be/article/les-boulangeries-baltus-eteignent-definitivement-leurs-fourneaux-la-faute-a-la-penurie-de-main-doeuvre-11310222>

[13] Depuis 1990, la Wallonie aurait perdu 50% de sa main d'œuvre agricole régulière. Et en 2016, les travailleurs agricoles ne représentaient que 2% de la population wallonne active totale. Cité dans : « [Plan d'action vers plus de résilience](#) » (Cérééal, 2022).

[14] FDSS, 2022, [cité par FIAN](#).

[15] Sur base d'une consommation quotidienne moyenne de 145g par personne en Belgique (Enquête de consommation alimentaire 2014-2015).

[16] C'est loin d'être impossible en quantité, mais encore faut-il avoir un peu de diversité et pouvoir conserver ça assez bien que pour tenir toute l'année.

[17] Voir par exemple l'exemple de [Paysans-Artisans](#) dans le Namurois, des [Petits Producteurs](#) à Liège etc.

[18] Voir notre article « [Les bonnes raisons de manger moins de viande](#) ». Dans cet article de [Celagri](#), on parle même de près de 850g de viande rouge (si on somme bœuf, porc et mouton) par personne et par semaine (au lieu de 300 recommandés). Ces chiffres sont cependant surestimés car on parle là

de consommation apparente (bilans comptables de la viande qui « reste » en Belgique divisée par le nombre d'habitants, ce qui ne tient ni compte du gaspillage, ni de ce qui est utilisé pour autre chose que l'alimentation humaine etc).

[19] Voir l'étude de Greenpeace dont on parle dans notre article « [La Belgique peut réduire l'impact de l'élevage sur le climat de 58%](#) ».

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/comment-va-t-manger-demain>