

L'assiette des Québécois passée au crible climatique

Geoffrey Dirat Collaboration spéciale Le Devoir

19 septembre 2020



Illustration: Sébastien Thibault Selon une étude, les aliments représentent le quart de nos émissions individuelles de GES chaque année.

Ce texte fait partie du cahier spécial [Action climatique](#)

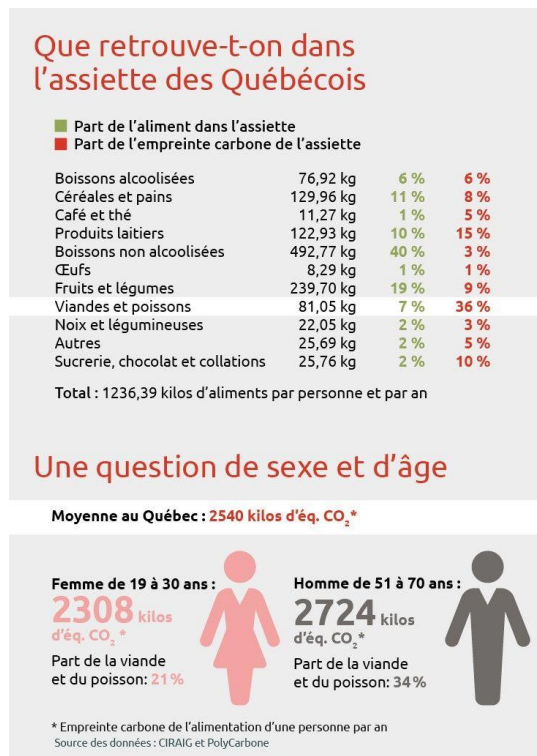
Des scientifiques ont examiné l'alimentation des Québécois sous la loupe du climat afin d'en dresser le portrait le plus fidèle à ce jour. Leur ambition : aider les citoyens, les entreprises, les villes et les gouvernements à faire des choix éclairés. Les publications spéciales du Devoir et [Unpointcing](#) dévoilent en exclusivité les résultats de ces travaux de recherche menés par une équipe du CIRAIG, le Centre international de référence sur le cycle de vie des produits, procédés et services.

Fruits et légumes, produits laitiers, viandes et poissons, œufs, céréales et pains, café, thé, alcool et boissons variées, sans oublier les noix, les légumineuses ou les collations : le Québécois moyen achète en tout et pour tout 1236 kg de nourriture par an. De leur production à leur ingestion, en passant par leur emballage, leur transport et leur éventuel gaspillage, tous ces aliments réunis affichent une empreinte carbone de 2,5 tonnes d'équivalent CO₂. C'est le quart de nos émissions individuelles de gaz à effet de serre (GES) chaque année, calculent les chercheurs du CIRAIG.

Sans surprise, les protéines animales pèsent lourd dans la balance climatique. Un Québécois achète 81 kg de viandes et poissons, soit 7 % de la quantité annuelle d'aliments, mais ceux-ci comptent pour 36 % du bilan carbone de notre alimentation. Viennent ensuite les produits laitiers (122 kg achetés par an, 10 % du total), qui en constituent 15 %.

En revanche, ce qui étonne la chercheuse Cécile Bulle, qui est cotitulaire de la Chaire internationale sur le cycle de vie du CIRAIG, c'est la portion GES des sucreries, et du chocolat notamment, qui avoisine 10 %, alors qu'on en achète moins de 25 kg (2 % du

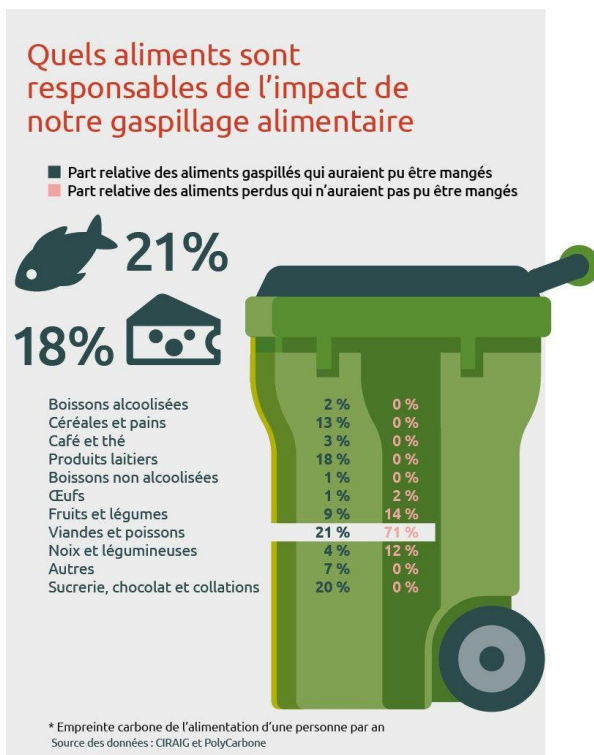
total). « Ce qu'on mange en grande quantité n'a pas le plus grand impact environnemental. On le voit dans le cas des boissons non alcoolisées et des fruits et légumes, dont la production est moins gourmande en GES », souligne la chercheuse.



Ce portrait global diffère sensiblement selon l'âge et le sexe des consommateurs. En moyenne, l'alimentation des hommes a une plus grande empreinte carbone que celle des femmes, car ils tendent à manger plus, et plus de viande. Les besoins nutritionnels et les habitudes alimentaires évoluant au fil de la vie, il y a aussi des disparités entre les jeunes adultes et les aînés. Au-delà de ces archétypes, « il existe une grande variabilité entre les individus en fonction de la culture, du revenu, de l'éducation, de leur lieu de vie, du métabolisme, de l'activité physique, etc. », indique la coordonnatrice scientifique du CIRAIQ, Laure Patouillard, qui prévoit d'affiner ces résultats selon les régimes végétalien, végétarien, flexitarien et omnivore.

Mieux choisir ses aliments, en gaspiller moins

Le gros du bilan carbone de notre assiette (82 %) résulte de la production de notre nourriture, notamment la phase agricole, sachant que notre gaspillage est compris dans ce chiffre et qu'il représente à lui seul 20 % de notre empreinte. « Cet impact est principalement dû à la production inutile d'aliments ; bien gérer ses ordures quand on jette sa nourriture ne suffit donc pas à réduire notre bilan carbone », observe Cécile Bulle, qui en déduit que les plus grands leviers pour atténuer les GES de nos repas sont « le choix des types d'aliments et les quantités que nous en achetons ».



Pour parvenir à ces conclusions, l'équipe de la Boussole durable — le programme de recherche du CIRAIG auquel sont associés des chercheurs de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), de Polytechnique Montréal et des universités McGill et Concordia — a passé un an à décortiquer nos pitances et à colliger des données GES pour chacune des étapes du cycle de vie de chaque aliment que nous avalons. Du champ à l'usine de transformation, de l'épicerie jusqu'à nos assiettes, voire nos poubelles, y compris le transport entre chaque étape, le stockage des denrées ou leur cuisson dans nos cuisines, toutes ces données ont été ajustées au contexte québécois. Dans un second temps, il est prévu d'y ajouter les autres impacts sur la santé humaine (exposition aux polluants, par exemple), la qualité des écosystèmes et la disponibilité des ressources naturelles.

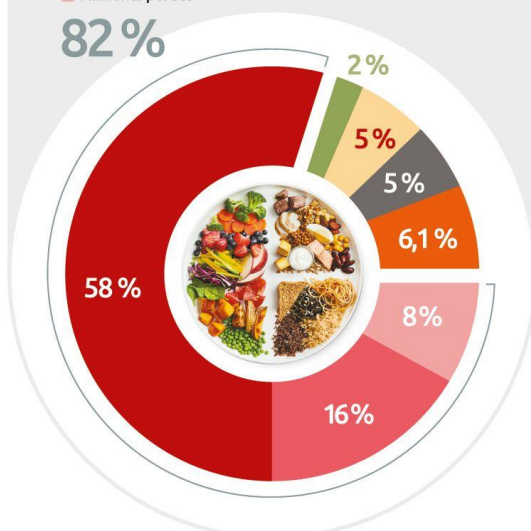
Faire les bons choix

Ce travail de moine, l'équipe de la Boussole durable l'accomplira pour nos transports quotidiens, notre habillement, nos logements et nos vacances afin de créer des outils d'information et de quantification pour tous les publics. « L'idée est d'obtenir un portrait détaillé des habitudes de consommation des Québécois afin que nous puissions, individuellement et collectivement, concentrer nos efforts sur les gestes qui comptent vraiment pour agir face aux changements climatiques, précise Cécile Bulle. La bonne action n'est pas la même pour tout le monde, ajoute-t-elle. C'est un budget à équilibrer en fonction de nos réalités et de nos priorités. » Certains couperont la viande rouge pour manger plus de viande blanche, d'autres prendront moins souvent l'avion.

Et vous, vous commencez par quoi?

L'empreinte carbone de nos aliments par étapes

- Production de l'emballage
 - Stockage et cuisson
 - Transport de l'épicerie à la maison
 - Gestion des déchets
 - Production, transformation et distribution
 - Aliments mangés
 - Aliments gaspillés
 - Aliments perdus
- 4 % Fin de vie des aliments gaspillés qui auraient pu être mangés
 1,5 % Fin de vie des aliments perdus qui n'auraient pas pu être mangés
 0,6 % Fin de vie des emballages primaires



* Empreinte carbone de l'alimentation d'une personne par an
 Source des données : CIRAIG et PolyCarbone