

Ménager le bœuf, pas le chou

- Par Karel Ménard

Des fois, on me demande ce qu'on l'on peut faire rapidement pour avoir un impact positif sur l'environnement sans que ça nous demande beaucoup d'effort. Recycler à la maison ? Non, de toute façon on ne recycle pas à la maison, on récupère. Ma réponse : réduire sa consommation de viande rouge. Oui, oui, manger moins de bœuf, surtout s'il vient de loin. En fait, les actions les plus efficaces sont celles qui sont faites en amont, pas en aval. Et, modifier nos habitudes de consommation, surtout en alimentation, peut porter fruit très rapidement.

Quand on sait que 70 % de la production de gaz à effet de serre découle directement de notre (sur)consommation, réaliser en plus que notre alimentation arrive au deuxième rang pour ce qui est de la production de ces GES dans nos foyers, ça donne peut-être le goût de changer certaines de nos habitudes... Pour en revenir à notre bœuf (ou à nos moutons), son principal impact sur l'environnement provient de ses flatulences. De véritables usines à GES ces grosses bêtes-là !

On peut tenter de se consoler en se disant que l'on composte, mais un bac de compost plein peut révéler aussi une mauvaise gestion de nos aliments, voire une surconsommation de ces derniers, un peu comme avec un bac de récupération. C'est pour cette raison qu'il est préférable de s'occuper d'un déchet en amont, pas en aval. Éviter un problème plutôt que de le gérer, en quelque sorte. Il y a aussi les impacts économiques de ce gaspillage alimentaire qui ne sont pas à négliger : en 2022, le Conseil National Zéro Déchet l'avait estimé à 1 300 \$ par ménage annuellement.

Mais cessons de toujours casser du sucre sur le dos des citoyens qui ne sont responsables que d'à peine du quart des 1,2 millions de tonnes de denrées alimentaires gaspillées par année dans la province. Les autres responsables se retrouvant tout au long de la chaîne de production / transformation / distribution / détaillants.

Plusieurs trucs existent pour réduire notre impact environnemental dû à notre alimentation. À part réduire notre consommation de viande rouge, un truc très efficace consiste à mieux planifier nos repas, avec ce que l'on achète, mais aussi avec ce que nous avons dans le frigo. Consommer des aliments qui sont produits le plus localement possible. En plus de réduire l'empreinte environnementale, il se peut qu'ils aient moins d'emballages et qu'ils soient moins transformés. Du trois pour un, en fait.

Le meilleur des trucs selon moi : ne pas faire l'épicerie l'estomac vide, quitte à se payer un petit snack avant. On en sort toujours gagnant côté portefeuille et côté denrées qui risquent d'être gaspillées.

Pour rester dans la thématique de la table, il y a aussi une habitude, simple et agréable mais qui se perd de plus en plus avec nos modes de vie effrénés : faire la cuisine, tout simplement.

Non seulement nous risquons de mieux manger en faisant nous-mêmes nos repas, ça peut nous fournir des lunchs pour le travail. Aussi, on peut décliner un plat principal en plusieurs recettes : un poulet rôti peut se transformer en vol-au-vent ou en cari.

Faire la cuisine nous sauve du temps, même si on croit le contraire, nous fait économiser de l'argent et réduit le gaspillage alimentaire. Aussi, et ce n'est pas négligeable, ça nous fait éviter de consommer des aliments ultra transformés trop souvent vendus en format préportionné, donc risquant d'être suremballé. Là ce n'est plus du trois pour un, mais bien du quatre pour un.

À quand la réintroduction des cours d'économie familiale dans nos écoles ?

On dit souvent que consommer c'est voter. Je dis que mieux consommer, que ce soit dans le domaine alimentaire ou autre, est la meilleure façon d'avoir un impact rapide, positif et direct sur notre environnement. N'oubliez pas non plus : consommer mieux ne veut pas nécessairement dire payer plus cher. Une réparation coûte généralement moins cher qu'un produit neuf qui n'est souvent pas conçu pour durer longtemps. Et oui, on peut consommer des services plutôt que des biens.

Après les dévendeurs, pouvons-nous voir arriver les déconsommateurs ?

Éditorial paru dans l'infolettre de [novembre 2024](#)