kuriosa!

Questionner, Réfléchir et Oser Agir pour le Climat

aide pour l'animation «FRASBEE»

AIDE POUR L'ANIMATION «FRASBEE» | Parcours 1: Questionner notre alimentation

10-12 ans

kurioso!

Questionner, Réfléchir et Oser Agir pour le Climat

AIDE POUR L'ANIMATION « FRASBEE »

PARCOURS 1: QUESTIONNER NOTRE ALIMENTATION

LATITUDE JEUNES

réseau Solidaris

ALIMENTATION

« Manger des produits locaux, c'est toujours mieux. »

JE REFORMULE MA PHRASE

Manger des aliments cultivés en Belgique, c'est mieux pour l'environnement.

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Ça se transporte comment les aliments ?
- Pour que notre assiette ait encore moins d'impact sur l'environnement, que peut-on faire ?
- Et pour les aliments qui ne poussent pas en Belgique, comment fait-on ?
- N'est-ce pas compliqué de toujours vérifier les étiquettes ? Et est-ce qu'on y trouve toutes les informations nécessaires ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Réduction GES (gaz à effet de serre)
- Alimentation durable pour tout le monde
- Emploi local
- Alimentation : source de plaisir (à quel point agir sur ce levier et être heureux ·se ?)
- Gaspillage
- Suremballage
- Différences Nord/Sud

À RETENIR POUR CLÔTURER

Vous invitez des ami·e·s à manger chez vous. Ils et elles vous supplient de préparer vos délicieuses galettes de pomme de terre. Arrivé·e au magasin, vous hésitez : des pommes de terre cultivées en Belgique ou celles venant d'Égypte ? Mais quelle différence cela peut-il bien faire sur l'empreinte écologique de vos fameuses galettes?

Tout d'abord, en achetant les pommes de terre belges, vous allez **soutenir le commerce et l'emploi au niveau local ainsi que les filières agricoles**, mais ça ne sera pas votre seule bonne action : vous allez également éviter de manger des **aliments transportés** depuis l'autre bout de la planète (oui, même si vos pommes de terre rêvaient d'un dernier beau voyage avant de finir en galette !). En plus de l'impact du transport (en avion, bateau ou camion), rappelons que pendant celui-ci les aliments devront être gardés au frais, des additifs y seront ajoutés (ben oui, il ne faudrait pas que votre pomme de terre soit toute fripée !) et ils seront emballés et même parfois suremballés.

Manger local alors ? Oui, c'est un bon réflexe mais ça **ne suffit pas** pour réduire drastiquement l'empreinte écologique de notre assiette. La phase de **production des aliments** est polluante en soi et certaines pratiques sont désastreuses : cultiver localement des tomates en hiver en utilisant l'énergie fossile pour chauffer des serres n'est pas soutenable. Le choix de certains aliments est essentiel.

Une **alimentation écoresponsable** implique nécessairement de limiter (voire supprimer) sa consommation de viande et de produits laitiers (à cause des terres qu'il faut mobiliser pour la culture du soja, de maïs ou d'herbe pour nourrir les animaux par exemple) et de privilégier les pratiques agricoles respectueuses de l'environnement (agroécologie, agriculture biologique, élevages paysans durables…).

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN WALLONIE

– ÉDITION 2020 –

JANVIER

FRUITS

En conservation :
châtaigne • noisette
noix • poire • pomme

LÉGUMES

En récolte :
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chou de Bruxelles • chou vert • chou frisé
claytone de Cuba • épinard
mâche (= salade de blé) • panais • pleurote
poireau • radicchio • radis noir • topinambour

En conservation :
ail • betterave rouge • carotte • céleri rave
chou blanc • chou rouge • échalote • navet
oignon • potimarron • potiron • radis noir

FÉVRIER

FRUITS

En conservation :
châtaigne • noisette • noix
poire • pomme

LÉGUMES

En récolte :
champignon de Paris • chicon non forcé
chicorée pain de sucre • chou de Bruxelles
chou vert • chou frisé • claytone de Cuba • cresson
épinard • mâche (= salade de blé) • mizuna • panais
pleurote • poireau • topinambour • radicchio • roquette

En conservation :
ail • betterave rouge • carotte • céleri rave
chou blanc • chou rouge • échalote • navet
oignon • potimarron • potiron • radis noir

MARS

FRUITS

En conservation :
noisette • noix • poire • pomme

LÉGUMES

En récolte :
champignon de Paris • chicon non forcé
chou de Bruxelles • chou frisé • chou vert
claytone de Cuba • cresson • épinard • germe de soja
mâche (= salade de blé) • mizuna • pleurote
poireau • topinambour • roquette

En conservation :
betterave rouge • carotte • céleri rave
chou blanc • chou rouge • échalote
navet • oignon • panais • potimarron
potiron • radis noir

AVRIL

FRUITS

En récolte :
rhubarbe

En conservation :
noisette • noix • poire • pomme

LÉGUMES

En récolte :
asperge • cerfeuil • champignon de Paris • chicon non forcé
claytone de Cuba • cresson • épinard • laitue pommée
mâche (= salade de blé) • mizuna • moutarde • navet • oignon
ciboule • pleurote • poireau • radis • roquette

En conservation :
potiron

MAI

FRUITS

En récolte :
fraise • rhubarbe

En conservation :
noisette • noix

LÉGUMES

En récolte :
asperge • bette • brocoli
carotte primeur • céleri vert • cerfeuil
champignon de Paris • chicorée scarole et frisée
chou fleur • chou rave • cresson • épinard
germe de soja • laitue pommée • mizuna
navet • oignon ciboule • pleurotte
radis • roquette

JUIN

FRUITS

En récolte :
cassis • cerise • fraise • framboise
groseille • rhubarbe

En conservation :
noisette • noix

LÉGUMES

En récolte :
asperge • bette • betterave rouge
brocoli • carotte primeur • céleri vert
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou rave
courgette • cresson • épinard • fenouil • laitue pommée
mizuna • navet • oignon botte • petit pois
radicchio • radis • roquette

JUILLET

FRUITS

En récolte :
cassis • cerise • fraise • framboise
groseille • melon • mûre • myrtille
rhubarbe

En conservation :
noisette • noix

LÉGUMES

En récolte :
ail • aubergine • bette • betterave rouge
brocoli • carotte • céleri branche (vert et blanc)
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou rave • concombre
courgette • cresson • échalote • fenouil • haricot • laitue pommée
mizuna • navet • oignon • petit pois • pleurote • poireau • poivron
radicchio • radis • roquette • tomate

AOÛT

FRUITS

En récolte :
fraise • framboise • melon • mirabelle
mûre • myrtille • poire • pomme • prune

En conservation :
noisette • noix

LÉGUMES

En récolte :
ail • aubergine • bette • betterave rouge
brocoli • carotte • céleri branche (vert et blanc)
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou frisé
chou pommé • chou rave • concombre • courgette
cresson • fenouil • haricot • laitue pommée • mizuna
oignon • pleurote • poireau • poivron • potimarron
radicchio • radis • roquette • tomate

SEPTEMBRE

FRUITS

En récolte :
châtaigne • fraise • framboise • melon
mirabelle • noisette • noix • poire
pomme • prune

LÉGUMES

En récolte :
ail • aubergine • bette • betterave rouge • brocoli • carotte
céleri branche (vert et blanc) • céleri rave • cerfeuil • champignon de Paris
chicorée pain de sucre • chicorée scarole et frisée • chou chinois
chou fleur • chou frisé • chou pommé • chou rave • chou rouge
concombre • courgette • cresson fenouil • haricot • laitue pommée
mizuna • navet • panais • pleurote poireau • potimarron • potiron
radicchio • radis noir • radis • roquette • tomate

En conservation :
oignon

OCTOBRE

FRUITS

En récolte :
châtaigne • framboise • melon • noisette
noix • poire • pomme • prune

LÉGUMES

En récolte :
ail • aubergine • bette • betterave rouge
brocoli • carotte • céleri blanc
céleri branche (vert et blanc) • céleri rave
cerfeuil • champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou chinois • chou de Bruxelles
chou fleur • chou frisé • chou pommé • chou rave • chou rouge
claytone de Cuba • concombre • courgette • cresson • épinard • fenouil
haricot • laitue pommée • mâche (= salade de blé) • mizuna • navet
panais • patate douce • pleurote • poireau • poivron • potimarron
potiron • radicchio • radis • roquette • tomate • topinambour

En conservation :
oignon

NOVEMBRE

FRUITS

En conservation :
châtaigne • noisette • noix
poire • pomme

LÉGUMES

En récolte :
ail • bette • betterave rouge • brocoli
carotte • céleri branche (vert et blanc)
céleri rave • cerfeuil • champignon de Paris
chicorée pain de sucre • chicorée scarole et frisée • chou chinois
chou de Bruxelles • chou fleur • chou frisé
chou pommé • chou rave • chou rouge • claytone de Cuba
cresson • échalote • épinard • fenouil • laitue pommée
mâche (= salade de blé) • mizuna • navet • panais • patate douce
pleurote • poireau • radicchio • radis noir • roquette • topinambour

En conservation :
oignon • potiron • potimarron

DÉCEMBRE

FRUITS

En conservation :
châtaigne • noisette • noix
poire • pomme

LÉGUMES

En récolte :
céleri branche (vert et blanc) • cerfeuil
champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée
chou de Bruxelles • chou frisé
chou vert • claytone de Cuba
échalote • épinard • mâche (= salade de blé)
panais • poireau • radicchio

En conservation :
ail • betterave rouge • carotte • céleri rave
chou blanc • chou rave • chou rouge • navet
oignon • potimarron

Wallonie · BIOWALLONIE · Apaq-W · MANGER DEMAIN

Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le respect des cycles saisonniers, c'est-à-dire sans recours à une serre chauffée et sans conservation en frigo exagérément longue.

C'est un outil pratique pour l'établissement de vos menus et la réalisation de vos achats.

ALIMENTATION

« Manger moins de viande est bon pour la planète. »

JE REFORMULE MA PHRASE

Il faut limiter ma consommation de viande pour émettre moins de GES (gaz à effet de serre).

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Qu'est-ce qui pollue dans la production de viande ?
- Est-ce que toutes les viandes ont la même empreinte carbone ?

  Ou pour les plus jeunes : est-ce que certaines viandes polluent plus que d'autres ?
- Et pour les gens qui ne savent/qui ne veulent pas s'en passer ?
- Et le plaisir de manger ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Réduction des GES (gaz à effet de serre)
- Alimentation durable
- Santé
- Gaspillage
- Alimentation : source de plaisir (à quel point agir sur ce levier et être heureux ·se ?)
- Différences Nord/Sud
- Bien-être animal

À RETENIR POUR CLÔTURER

La viande, plus que tout autre aliment, coûte cher à la planète. Elle est responsable de la moitié de l'impact de notre alimentation sur l'environnement[1]. En manger moins et privilégier la qualité est d'ailleurs le geste à l'échelle individuelle le plus utile pour réduire son empreinte.

Mais c'est quoi au juste le problème (environnemental) **avec la viande ?**

Premièrement, **nous en mangeons trop**[2] (3 fois trop selon le Fond mondial de la recherche contre le cancer) et elle est souvent au cœur de notre assiette : entre 1950 et 2000, la population mondiale a doublé mais la consommation de viande a quintuplé !

Ensuite, **ces animaux, il faut les nourrir** (oui, il ne suffit pas de souffler dedans pour qu'ils gonflent !) : cela se fait avec du soja et du maïs principalement. Ce qui occupe 2/3 des surfaces agricoles de la planète (alors qu'elles pourraient nourrir directement des milliards d'êtres humains). Cette production a un prix : déforestation[3], pollution des sols, expulsion des populations indigènes et impacts sur la santé.

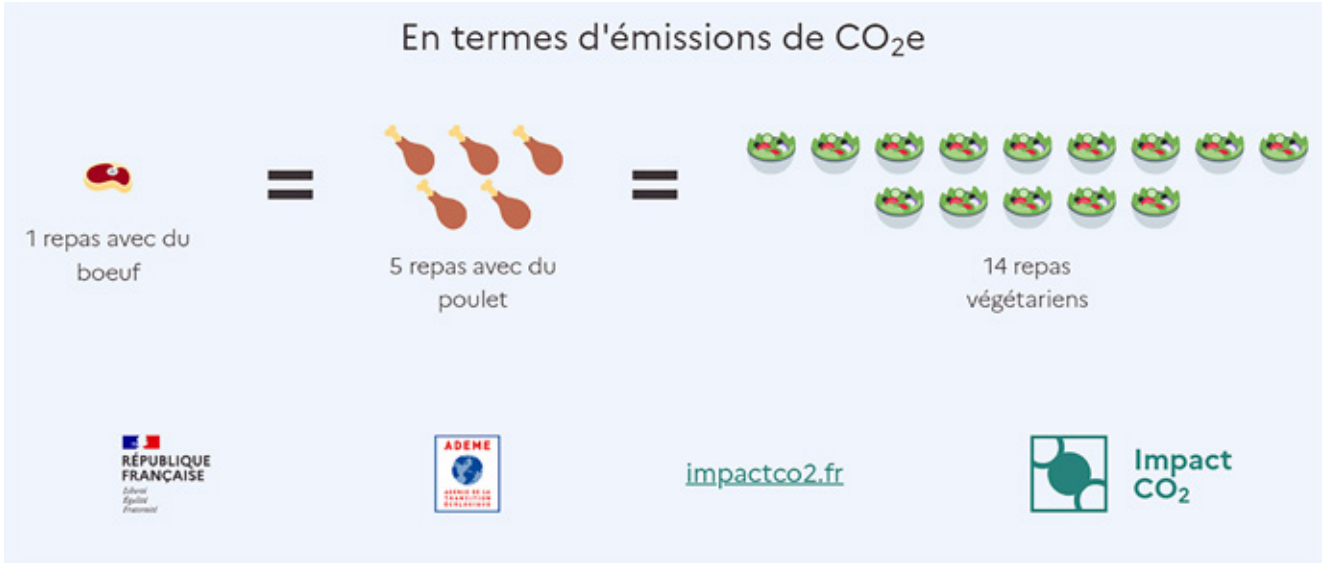
À cela s'ajoute la production de méthane avec les gaz intestinaux (et la nourriture au soja n'aide pas) des ruminants qui contribue aux dérèglements climatiques.

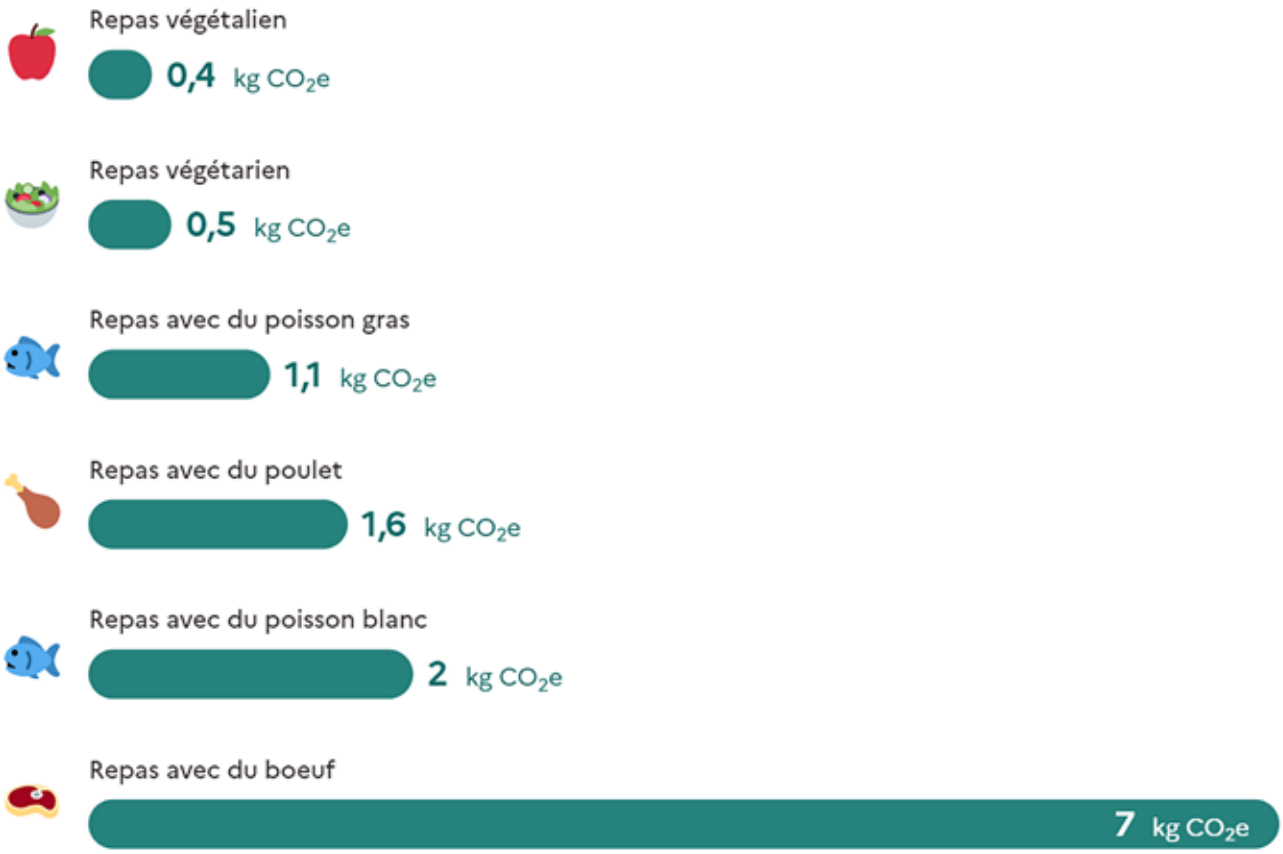
Et enfin, pour produire de la viande (surtout de bœuf), **il faut beaucoup d'eau**. Elle est nécessaire pour abreuver l'animal, à la ferme et à l'abattoir et puis les grains et le fourrage que l'animal mangera durant sa vie ne pousseront pas sans eau !

1 HCC_Rapport_GP_BAT (hautconseilclimat.fr)

2 Recommandation de la Fondation contre le cancer : Mangez peu (maximum 300 g par semaine) de viande rouge, comme du bœuf, du veau, du porc et de l'agneau. Ne consommez pas de viande ayant subi une transformation (charcuterie, jambon, pâté, salami, saucisse, viande hachée....)

3 Déforestation pour faire de la place pour les cultures (soja, maïs…) qui serviront à nourrir les animaux. Ces arbres coupés ne peuvent dès lors plus remplir leur rôle essentiel pour notre planète : absorber du CO_2 et pire, ils en rejettent puisqu'ils sont souvent brulés.



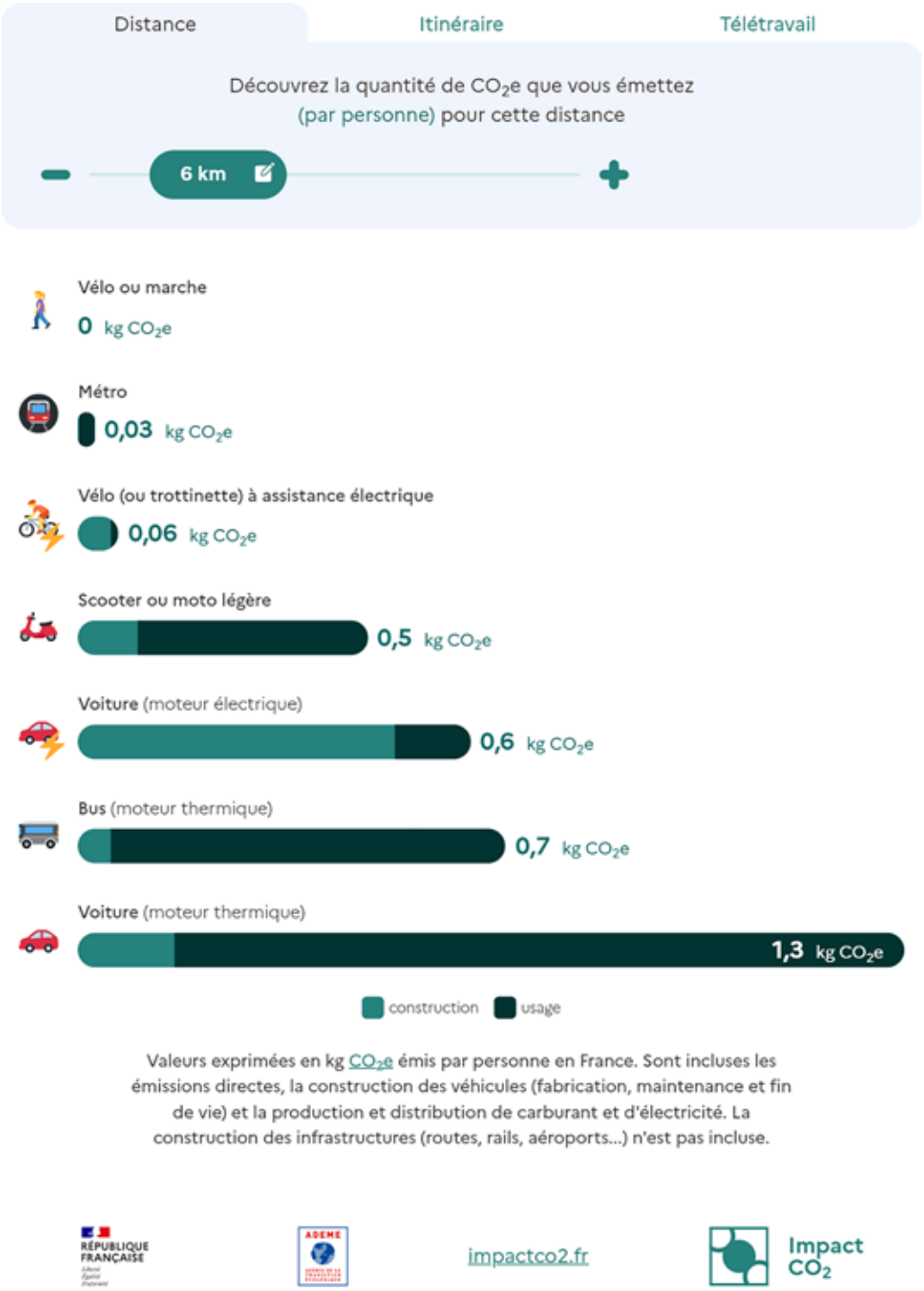


Valeurs exprimées en kg CO_2e émis par repas comprenant la fabrication, la distribution et la consommation.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ADEME
impactco2.fr
Impact CO_2

TRANSPORTS

« Tout le monde devrait venir à pied, à vélo ou en bus à l'école. »



TRANSPORTS

« L'avion pollue moins que la voiture. »

JE REFORMULE MA PHRASE

Dans un avion, on peut mettre plusieurs centaines de personnes, c'est donc moins polluant que la voiture.

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Quels autres moyens de transport pouvez-vous citer ? Pouvez-vous les classer du moins polluant au plus polluant ?
- Quel moyen de transport utilise-t-on le plus : l'avion ou la voiture ?
- Et si on covoiture, est-ce que ça change notre empreinte ?
- Est-ce qu'il existe d'autres moyens de transport moins polluants que la voiture et l'avion ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Réduction des GES (gaz à effet de serre)
- Inégalités sociales (face aux enjeux climatiques)

À RETENIR POUR CLÔTURER

En tant qu'écocitoyen·ne, vous êtes tiraillé·e entre de grandes décisions : partir en vacances en avion, en voiture, en trottinette ou en poney ? Eh oui, la vie est faite de grands dilemmes !

Le **secteur des transports** représente à lui seul environ **30 % des émissions de GES mondiales**[1] (ce qui en fait le plus polluant), votre questionnement n'est donc pas inutile, rassurez-vous !

Il faut bien avouer que l'avion et la voiture ne sont pas en concurrence sur tous les types de trajets. Nous ne pouvons pas nous rendre à l'école et faire nos courses en avion et il est impossible d'aller à New-York en voiture.

Comble de l'injustice : 90 % de la population mondiale n'a jamais pris l'avion[2] mais ce sont principalement ces personnes qui subissent le plus les effets négatifs de l'installation des aéroports (l'occupation des terres, le bruit ou les problèmes de santé) et les conséquences des dérèglements climatiques.

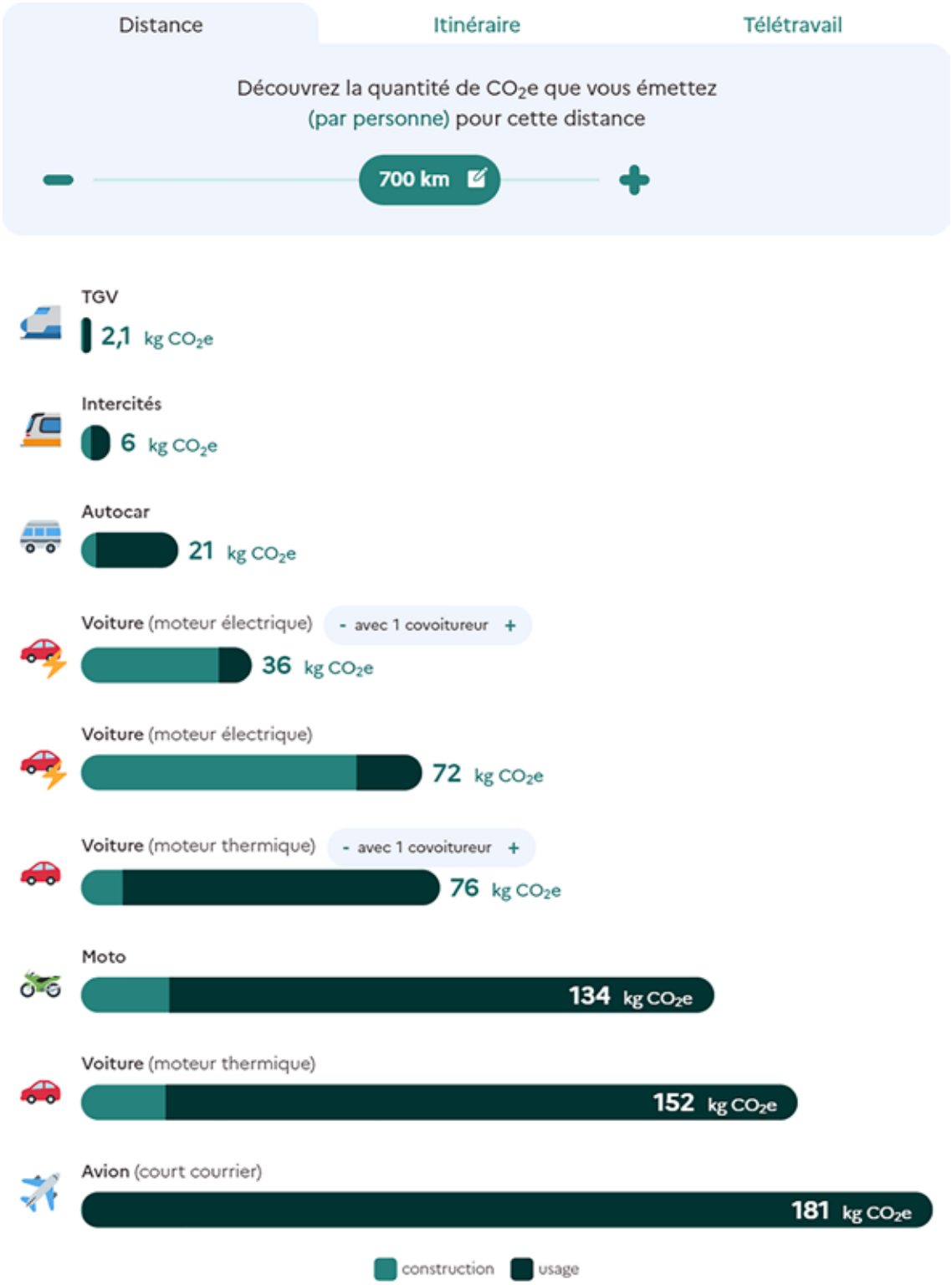
Mais qui pollue le plus : la voiture ou l'avion ? Selon les sources, la réponse peut varier.

Cependant il y a une constante que nous pouvons déjà retenir : en Belgique, **le train** (quand il est électrique) **est beaucoup moins polluant et la voiture est toujours préférable à l'avion en cas de covoiturage.**

Quoi qu'il en soit, nos déplacements ne sont pas neutres en carbone (à quand la téléportation ?), il est donc important de pouvoir limiter leur empreinte dès que c'est possible. Quelques pistes pour y arriver : aller à vélo pour les déplacements de moins de 3 km (moyen de transport le plus rapide en ville !), covoiturer, télétravailler, utiliser les transports en communs…

1 HCC_Rapport_GP_BAT (hautconseilclimat.fr)

2 https://reporterre.net/TRIB-Rester-sur-Terre-declaration-pour-laisser-les-avions-au-sol-Pour-le-climat



Valeurs exprimées en kg CO_2e émis par personne en France. Sont incluses les émissions directes, la construction des véhicules (fabrication, maintenance et fin de vie) et la production et distribution de carburant et d'électricité. La construction des infrastructures (routes, rails, aéroports...) n'est pas incluse.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ADEME

impactco2.fr

Impact CO_2

HABITAT

« Se chauffer au bois, ça ne pollue pas. »

JE REFORMULE MA PHRASE

On coupe des arbres pour se chauffer depuis toujours et ça n'a jamais eu d'impact sur l'environnement.

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Il vaut mieux un chauffage au mazout, au gaz ou au bois ?
- Qu'est-ce qu'il faut pour que ce système de chauffage ne pollue pas ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Réduction des GES (gaz à effet de serre)
- Neutralité carbone

À RETENIR POUR CLÔTURER

Vous vous y voyez déjà : dehors avec votre hache et votre belle chemise à carreaux, le soleil automnal se reflétant sur vos cheveux, coupant vos bûches sans craindre le froid naissant et l'humidité belge ! Le bois, cette ressource renouvelable et écolo… Ha le tableau est idyllique ! Un foyer heureux, chauffé sans énergie fossile et neutre en carbone.

Vous sentez le « mais… » arriver ?

Si vous souhaitez que votre bois soit considéré comme une **ressource renouvelable**, il faut qu'il soit **issu d'une forêt gérée durablement** (on coupe moins d'arbres que ce que l'on replante, pour laisser la forêt se régénérer).

Brûler du bois **émet du CO_2** mais cette émission est compensée par le carbone absorbé lorsqu'il était un beau et grand arbre. C'est pour cela qu'on entend parfois dire que se chauffer au bois est « neutre en carbone ». Ce calcul n'est cependant pas correct à 100 % car il faut tout compter : l'énergie utilisée pour fabriquer les appareils, pour transporter le bois, pour traiter et recycler les déchets… (ben oui, ce serait trop facile sinon…).

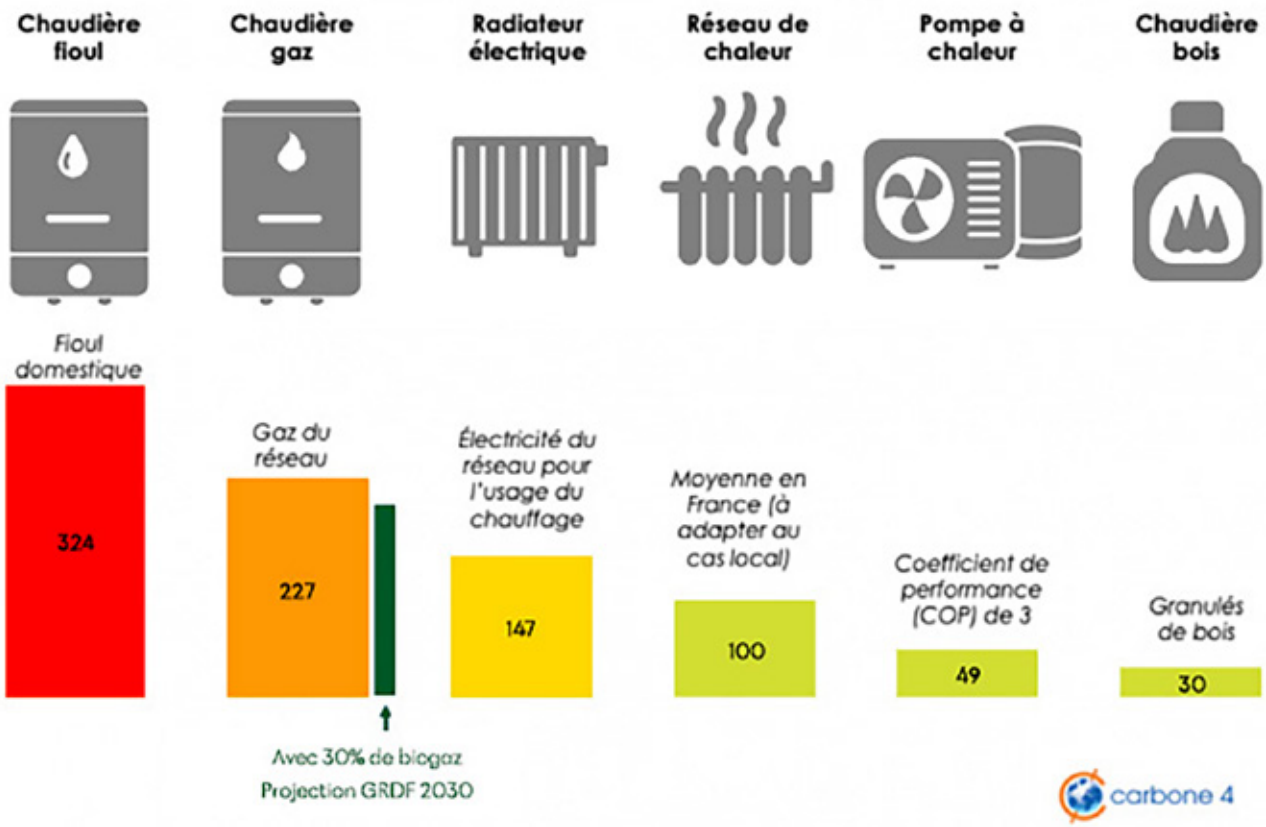
Malgré cela, le bois (issu de forêts locales) est, de loin, **l'alternative la moins émettrice de carbone comparée aux autres sources de chauffage.**

Moins émettrice de GES mais qui pollue bel et bien l'air car brûler du bois rejette des particules fines (monoxyde de carbone, oxydes d'azote…).

Les solutions : pas n'importe quel bois, un appareil performant et un usage responsable :

- bois issus de forêts locales et gérées durablement ;
- bois bien sec ;
- bois brûlé dans un appareil fermé et performant, conforme à la réglementation et bien entretenu chaque année par un ·e professionnel·le.

Emission de gaz à effet de serre (g de CO2équivalent) pour la consommation de 1kWh de chauffage, en 2018



HABITAT

« Pour sauver la planète, je mets un pull et baisse le chauffage de ma maison ou mon appartement. »

JE REFORMULE MA PHRASE

C'est utile pour l'environnement de baisser le chauffage de mon logement.

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Est-ce que le chauffage a un impact sur nos émissions de CO_2 ?
- Qu'utilisons-nous pour nous chauffer ?
- Et pour les frileux · euses ?
- Il n'est pas plus utile d'isoler son logement ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Réduction des GES (gaz à effet de serre)
- Neutralité carbone
- Sobriété énergétique
- Inégalités sociales
- Mesures structurelles et courage politique

À RETENIR POUR CLÔTURER

Vous êtes plus Team sauna ou Team pull ? Et finalement, est-ce qu'enfiler ce maudit gros pull et baisser le chauffage change vraiment quelque chose à notre empreinte carbone ?

En été, facile de choisir votre équipe, mais une fois arrivées les soirées fraîches et humides de l'automne, le choix devient plus compliqué, n'est-ce pas ? Alors pas question d'envisager de le faire si ce n'est pas vraiment utile !

« Selon des données de Bruxelles Environnement, en diminuant le chauffage… d'1 °C, il est possible de faire 7 % d'économie d'énergie, sans perte de confort[1] ».

Cet écogeste permettrait de réduire la facture de chauffage jusqu'à 7 %[2] et de diminuer nos émissions de GES. En effet, nos chauffages utilisent en grande partie des énergies fossiles comme le gaz, le mazout et le charbon (ressources limitées, rappelons-le) qui émettent du CO_2 (gaz en grande partie responsable des dérèglements climatiques).

Le chauffage représente une part importante de l'empreinte carbone des Belges. En diminuant de quelques degrés la température dans la maison et en ne chauffant que les pièces où l'on se trouve, on peut réduire nos émissions d'une tonne à une tonne et demi par personne et par an[3].

Il faudrait ainsi chauffer à **19 degrés pendant la journée, et 16 degrés la nuit**. Cette diminution de température ne changera pas notre confort et aura un effet immédiat sur notre empreinte sans devoir toucher à la structure du bâtiment (contrairement

1 https://www.lavenir.net/actu/societe/2021/02/08/enfiler-un-gros-pull-et-diminuer-le-chauffage-plus-de-500-ecoles-belges-relevent-le-defi-ce-mardi-BTZ6ON4OEFFH5L6QHAYOOEE5NY/

2 https://actu.fr/societe/cest-journee-gros-pull-faites-geste-la-planete_15537746.html

3 https://www.ecoconso.be/fr/content/economiser-le-chauffage-pour-reduire-le-co2

à des travaux pour isoler sa maison par exemple).

Pour diminuer l'empreinte carbone de son chauffage, les moyens les plus efficaces sont d'isoler notre logis (réduit de 500 à 1250 kg de CO_2 par personne et par an en moyenne[4]), de changer de système de chauffage (chauffage à condensation, pompe à chaleur… et c'est ici encore une diminution de 250 à 500 kg de CO_2).

Malheureusement, ces mesures nécessitent de nombreux investissements et il est donc indispensable que les pouvoirs publics les encouragent (primes, prêts…), forcent les propriétaires à isoler les logements qu'ils et elles proposent à la location…

Il sera également indispensable d'isoler les bâtiments publics et d'encourager les entreprises à faire de même. Bref, on ne pourra pas dire que l'urgence climatique ne sera pas source d'emplois !

4 https://www.ecoconso.be/fr/content/economiser-le-chauffage-pour-reduire-le-co2

CONSOMMATION

« La mode est une activité très polluante. »

JE REFORMULE MA PHRASE

Acheter des vêtements contribue aux dérèglements climatiques.

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Où sont fabriqués vos vêtements ?
- Quelles sont les informations sur les étiquettes de votre vêtement ? (Est-ce qu'on parle de toutes les étapes de fabrication de votre vêtement ?)
- Peut-on aimer la mode et la planète en même temps ?
- Je ne peux plus faire de shopping alors ?
- Se vêtir, ce n'est pas un besoin primaire ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Réduction des GES (gaz à effet de serre)
- Santé
- Différences Nord/Sud
- Inégalités sociales
- Consommation durable VS surconsommation

À RETENIR POUR CLÔTURER

La mode, gros émetteur de GES et nocive pour l'environnement ?

Je vous vois déjà paniquer en vous imaginant devoir reporter votre pull acheté l'année passée ! (La couleur orange, c'était vraiment à la mode ?). Mais soyons honnêtes, il faut bien reconnaitre que la fast-fashion (ce truc qui explique que si on repère un super pantalon, il faut l'acheter tout de suite sans réfléchir puisque la semaine prochaine, il sera déjà remplacé par un autre) ne nous aidera pas à atteindre nos objectifs climatiques. Au final, chaque année, ce sont 4 millions de tonnes de déchets vestimentaires[1] jetés par les consommateurs·trices, mais aussi par les entreprises elles-mêmes qui se débarrassent de leurs invendus (parfois en les incinérant !).

Cette production frénétique provoque de nombreux problèmes écologiques et humains (surtout du côté des populations les plus pauvres de la planète, eh oui, encore elles) et cela à chaque étape de la fabrication de notre vêtement.

Remontons le temps, lorsque notre pull n'était qu'une petite fibre…

Pour commencer, il a fallu **produire les matières premières**. Et là, on a le choix entre des **fibres naturelles** comme par exemple le coton qui exige une bonne dose de pesticides, d'engrais et d'eau (1 t-shirt = 70 douches ![2]) ou les matières animales (laine, soie, cuir) qui s'obtiennent trop souvent au détriment du bien-être animal. On peut également opter pour des **fibres chimiques** comme le polyester qui est produit grâce au pétrole (ressource limitée donc) et qui relâchera une dose de microfibres plastiques à chaque lavage.

Nous avons ensuite **transformé** nos matières premières. Il a fallu les **teindre** en utilisant de nombreuses substances

1 La mode sans dessus-dessous (ademe.fr): https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-mode-qqf/
2 La mode sans dessus-dessous (ademe.fr): https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-mode-qqf/

toxiques qui polluent les eaux et provoquent de graves problèmes de santé pour les travailleurs·euses et pour nous, qui portons les vêtements.

Enfin, après confection, nous avons **transporté notre vêtement** (en avion le plus souvent) car pour être toujours plus rentable, il a probablement été fabriqué au Bangladesh ou au Pakistan (au diable la planète et les droits sociaux !). On en profite pour « payer » des salaires indécents et pour surexploiter les travailleurs·euses. On n'hésite pas non plus à faire travailler les enfants !

Notre petite fibre a fait beaucoup de chemin depuis le début de notre histoire. C'est aujourd'hui un beau pull à la pointe de la mode (pour quelques semaines, vous l'aurez compris) et il est enfin dans votre dressing ! C'est bon, il a fini de polluer vous me direz. Eh bien non, pas tout à fait. Selon l'ADEME[3], l'entretien de nos vêtements représente la moitié de leurs impacts sur l'environnement. Suite à leurs passages en machine, c'est ainsi 240 000 tonnes de microparticules de plastiques qui sont relâchées dans l'environnement chaque année soit 24 milliards de bouteilles en plastique[4].

D'accord mais si je tiens quand même à continuer à m'habiller, alors comment faire ?

Avant d'acheter, on commence par se demander si **on en a vraiment besoin**, on prend le temps de choisir, on va plutôt vers des modèles intemporels…

Pas de panique ! Les séances shopping sont toujours au programme, mais différemment : on va préférer des vêtements fabriqués dans des **fibres recyclées ou dans des matières plus respectueuses pour l'environnement** comme le lin, le chanvre ou le coton biologique. On va également orienter notre choix vers des modèles portant des labels comme Oeko-Tex Standard 100, GOTS…

On n'hésitera pas à **bouder les grandes enseignes classiques** au profit d'un dépôt-vente, d'une friperie, du troc de vêtements ou pourquoi pas un magasin de location (comme le propose par exemple studio Paillette). Quel bonheur de pouvoir réinventer la mode et la manière de se faire plaisir et de consommer !

Si notre vêtement subit un petit accident de la vie (ça arrive même aux meilleur·e·s !) comme une déchirure ou un bouton perdu, on ne le jette pas aux oubliettes, **on le répare** et on en profite pour développer de nouvelles compétences.

Pour terminer, nous l'avons vu, l'**entretien de nos vêtements** pose également problème. On va donc les laver moins souvent, à 30°, avec des lessives portant l'Écolabel européen et on boycotte les adoucissants parfumés ! Enfin un petit passage par le

séchage à l'air libre quand c'est possible et le tour est joué.

3 ADEME : Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (France)

4 La mode sans dessus-dessous (ademe.fr): https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-mode-qqf/

EU
Ecolabel
www.ecolabel.eu

CONFIANCE
TEXTILE
Testé substances nocives
d'après Oeko-Tex® Standard 100
00000000
Institut

GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD
GOTS

IVN ZERTIFIZIERT
NATURLEDER

FAIRTRADE
MAX HAVELAAR

SANTÉ

« La pollution n'a aucun impact sur ma santé. »

JE REFORMULE MA PHRASE

L'air pollué ne me rend pas malade.

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Pourquoi interdit-on certains véhicules dans quelques grandes villes ?
- Quelles actions pourrait-on mettre en place pour limiter cette pollution et donc améliorer notre santé ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Réduction des GES
- Santé
- Inégalités

À RETENIR POUR CLÔTURER

Selon un rapport de l'Agence européenne pour l'environnement (AEE) publié en octobre 2018, près de 500 000 Européen·ne·s décéderaient chaque année à cause de la surexposition aux polluants de l'air. Les personnes âgées et les enfants sont les plus sensibles et les citadin·e·s sont considéré·e·s comme une population à risque (importante circulation automobile et rejets industriels).

Les polluants de l'air pénètrent dans l'organisme principalement via le nez et la bouche, ce sont surtout les organes qui composent l'arbre respiratoire qui paient le prix fort. Parmi les pathologies liées à la pollution : asthme, mauvais développement des poumons chez les enfants, cancer du poumon, cancer de la bouche, crise cardiaque mais également des impacts neurologiques, des naissances prématurées…

Comment limiter cette pollution atmosphérique ? Quelques pistes :

- la « Low Emission Zone » (LEZ) signifie en français « Zone de Basses Emissions ». C'est le terme utilisé pour désigner une zone qui interdit la circulation aux véhicules les plus polluants. Cette mesure est prise dans quelques villes belges (Bruxelles, Anvers, Gand) et européennes pour améliorer la qualité de l'air et donc la santé publique.
- Promouvoir les modes de **transport "actifs"** : la marche ou le vélo pour les courtes distances (en plus, c'est excellent pour la santé) et les **transports en commun** pour les longues distances.
- Chauffer raisonnablement son logement (source de pollution atmosphérique importante), on enfile plutôt un pull et on envisage des travaux d'isolation à la maison quand c'est possible.
- Aérer son logement 10 minutes par jour : la pollution de l'air intérieur est aussi nocive pour la santé.

LA POLLUTION DE L'AIR :
UN TUEUR SILENCIEUX
Chaque année, près de
7 MILLIONS DE DÉCÈS
sont imputables à l'exposition à la pollution de l'air extérieur et intérieur.
La pollution de l'air est un risque environnemental majeur pour la santé. En la réduisant, les pays peuvent faire baisser le nombre :
des AVC
des cardiopathies
des cancers du poumon, mais aussi des maladies respiratoires aiguës et chroniques, comme l'asthme.
ESTIMATIONS SELON LES RÉGIONS DE L'OMS :
Plus de 2 millions de décès
dans la Région de l'Asie du Sud-Est
Plus de 2 millions de décès
dans la Région du Pacifique occidental
Près de 1 million
dans la Région africaine
Environ 500 000
dans la Région de la Méditerranée orientale
Environ 500 000
dans la Région européenne
Plus de 300 000
dans la Région des Amériques
UN AIR PUR POUR RESTER EN BONNE SANTÉ
#AirPollution
Organisation mondiale de la Santé

SANTÉ

Les impacts des dérèglements climatiques sur ma santé.

À RETENIR

Depuis quelques années maintenant, on a l'impression que l'actualité nous ressort les mêmes dossiers chaque été : **vagues de chaleur, orages violents, inondations, tempêtes, incendies, sécheresses**. On sait aujourd'hui que cette répétition de phénomènes est causée par les dérèglements climatiques. En plus des dégâts matériels recensés, ces évènements, qui reviennent plus intensément et fréquemment, ont également un impact sur notre santé (hyperthermie ou coup de chaleur, déshydratation, noyade, épuisement…).

Notre **santé mentale** est également mise à l'épreuve : se remettre du traumatisme vécu lors d'une inondation par exemple. De plus en plus de gens souffrent d'éco-anxiété (mélange d'émotions comme la colère, la tristesse et la peur face aux dérèglements du climat, à l'inaction et à une impression de fatalité).

Les dérèglements climatiques impactent la santé de **manière inégale et injuste** : nous sommes plus à risque selon notre âge (les jeunes enfants et les personnes âgées sont plus vulnérables), l'endroit où nous vivons (certains endroits du monde deviennent inhabitables) et également notre niveau socio-économique (un terrain situé dans une zone inondable est moins cher à l'achat !). Pourtant, les plus jeunes et les populations les plus pauvres sont les moins responsables de ces dérèglements climatiques !

Mais ces dérèglements ne déplaisent cependant pas à tout le monde : **les tiques et les moustiques** apprécient et en profitent pour nous remercier avec des cadeaux comme la maladie de Lyme, la dengue[1] , le paludisme… D'autres heureux : **les pollens** qui peuvent se répandre plus longtemps et plus intensément grâce à la hausse des températures et la baisse des précipitations (cocktail parfait pour développer des troubles allergiques !).

Enfin, ajoutons à cela d'autres facteurs de risques sur notre santé comme des pénuries d'eau (déshydratation), des récoltes agricoles moins bonnes (malnutrition), des eaux de mauvaise qualité (bactéries et algues toxiques)…

C'est ainsi que, selon l'OMS, les changements climatiques pourraient provoquer **250 000 décès supplémentaires** chaque année à partir de 2030 en raison de la malnutrition, du paludisme, des diarrhées et des vagues de chaleur. Les coûts de santé résultant directement des changements climatiques sont estimés de **2 à 4 milliards de dollars par an** d'ici 2030[2].

1 La dengue est une infection virale causée par le virus de la dengue (DENV) et transmise à l'être humain par piqûre de moustiques infectés.
2 https://climat.be/changements-climatiques/consequences/sante

AUTRES

« Ce sont les riches qui polluent le plus. »

JE REFORMULE MA PHRASE

Ce sont les personnes les plus riches qui émettent le plus de GES (gaz à effet de serre).

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Quelles sont les activités réservées aux plus riches qui pourraient être mauvaises pour la planète ?
- Est-ce qu'on subit les effets des dérèglements climatiques de la même manière partout (selon l'âge, l'endroit où on vit, la situation socio-économique) ?
- Comment peut-on réduire cette injustice ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Justice climatique
- Différences Nord/Sud
- Inégalités

À RETENIR POUR CLÔTURER

Nous savons aujourd'hui que les dérèglements climatiques sont causés par les GES émis par nos activités humaines.

Nous avons beau vivre sur la même planète, ces dérèglements ne nous impactent pas de la même façon (selon notre âge, notre niveau socio-économique ou l'endroit où nous vivons).

En effet, les conséquences graves comme les inondations, les ouragans, les sécheresses… touchent plus durement les personnes les plus pauvres, tandis que les plus riches trouveront plus facilement les ressources nécessaires pour s'adapter.

Comble de l'injustice : ce sont ces personnes précarisées qui sont les moins responsables de cette crise climatique. Et nous n'avons même pas abordé le cas des plus jeunes, à qui nous refilons une planète déréglée !

On estime ainsi que « **les 1 % les plus riches de la planète émettent maintenant plus de deux fois plus de CO_2 que la moitié la plus pauvre de la population mondiale** »[1]. (En effet, les plus riches prennent souvent l'avion, conduisent de grosses voitures, vivent dans de plus grandes maisons…).

Il est donc important de comprendre que la crise climatique, les inégalités et la pauvreté doivent être traitées ensemble et qu'il faut agir pour construire une véritable **justice climatique**.

Pour cela, il nous faudra commencer à la source et réduire nos émissions de GES ainsi quesoutenir les pays en développement (financièrement, logistiquement et en partageant également nos connaissances pour lutter contre les dérèglements climatiques).

1 https://oxfambelgique.be/justice-climatique

AUTRES

« Nos petits gestes ne servent à rien. »

JE REFORMULE MA PHRASE

Ce n'est pas en prenant mon vélo pour aller à l'école que je vais sauver la planète.

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Est-ce à nous d'agir ou plutôt aux hommes et femmes politiques (et aux grosses entreprises) ?
- Quels sont les gestes individuels les plus utiles ?
- Qui parmi vous a déjà mis en place des actions dans son quotidien ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Réduction GES
- Éco-anxiété

À RETENIR POUR CLÔTURER

Qui doit agir ? Chacun·e d'entre nous, en adoptant plus souvent des comportements écoresponsables plus connus sous le nom de « petits gestes », ou plutôt les États et les entreprises ?

Au fond de vous, vous connaissez la réponse à cette question : c'est tout le monde. On a donc besoin des actions individuelles ET des États qui vont encourager ces « petits actions » par des campagnes de sensibilisation mais aussi par des incitations financières : il faut que l'ensemble de la population ait les moyens de faire ces gestes et qu'ils ne soient pas réservés aux tranches les plus favorisées pour se donner bonne conscience.

Selon l'asbl Carbone 4, nos « petits gestes » pourraient réduire jusqu'à 25 % nos émissions de GES[1]. Ce n'est donc pas négligeable ! Mais **quels sont les gestes les plus utiles ?**

1. Passer au régime végétarien (réduction de 10 % en moyenne de l'empreinte carbone) ;

2. prendre le moins possible l'avion ;

3. utiliser plus le vélo que la voiture pour tous les trajets courts (ou les éviter) ;

4. covoiturer.

Notons également que ces actions individuelles réduisent[2] l'éco-anxiété et peuvent aussi avoir un effet éducatif autour de soi (à condition que celles-ci soient valorisées socialement).

La part restante de 75 % de réduction des GES sera réalisable grâce à une impulsion politique et collective. Les entreprises et l'État doivent donc aussi se transformer en profondeur. Chaque individu peut avoir une influence sur ces transformations en allant manifester, en changeant ses habitudes de consommation...

1 Faire sa part ? (carbone4.com): https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part

2 Ces actions permettent de lutter contre le sentiment d'impuissance qui génère cette anxiété. Si elles sont réalisées collectivement, elles permettent également de créer des liens et un sentiment d'appartenance à une communauté (facteurs favorables à la santé mentale).

FAIRE SA PART ?

POUVOIR ET RESPONSABILITÉ DES INDIVIDUS, DES ENTREPRISES ET DE L'ÉTAT FACE À L'URGENCE CLIMATIQUE

2019

11 t CO_2 éq.

Aujourd'hui, en 2019, l'**empreinte carbone moyenne** d'un Français est d'environ **11 tonnes de CO_2 équivalent par an**.

2050

2 t CO_2 éq.

Pour respecter l'**Accord de Paris**, cette empreinte doit être réduite à **2 tonnes de CO_2 éq. par an** d'ici à 2050, soit **une baisse de 80 %**.

QUELLES ACTIONS POUR L'INDIVIDU ?

– 25 %

Les **changements de comportement individuel significatifs** (devenir végétarien, privilégier le vélo, ne plus prendre l'avion…) permettent de **réduire l'empreinte de 25 %** au mieux.

+

– 20 %

Les **actions avec investissement** (rénovation thermique, changement de chaudière, remplacement d'un véhicule à essence ou diesel par un véhicule électrique) **compléteraient la réduction de 20 %**.

=

– 45 %

L'engagement individuel permettrait donc en principe d'engendrer une baisse de l'empreinte carbone moyenne de près de 45 %.

N.B. : Au-delà de leur potentiel rôle pédagogique, les « petits gestes du quotidien » (faire le tri, éteindre la lumière…) n'ont pas d'impact significatif sur l'empreinte carbone moyenne des individus.

! **Mais ces estimations se fondent sur un engagement personnel « héroïque » !**

– 20 %

Un engagement individuel « modéré », plus réaliste, permettrait d'atteindre une baisse de l'empreinte carbone d'environ 20 % (tous types d'action confondus).

Une réduction qui correspond à 1/4 de l'effort nécessaire pour faire passer l'empreinte carbone de 11 à 2 tonnes de CO_2 équivalent par an.

ET LA PART RESTANTE ?

Notre empreinte carbone est fortement contrainte par l'**environnement social, technique et politique** dans lequel nous vivons.

– 60 %

- **Décarbonation de l'industrie**
- **Décarbonation du système agricole**
- **Décarbonation du fret**
- **Décarbonation des services publics**
- **Décarbonation de l'énergie résiduelle consommée (chaleur, gaz, électricité)**

…

Sur les 80 % de baisse nécessaires, 60 % ne pourront être réalisables que grâce à une impulsion politique et collective.

11 t CO_2 éq.

– 20 % | **– 60 %** | **2 t CO_2 éq.**

Gestes perso. — 1/4

Action collective — 3/4

Pour que l'empreinte carbone des Français diminue, les entreprises et l'État doivent donc aussi se transformer en profondeur.

Source : étude Carbone 4 (juin 2019) - www.carbone4.com

carbone 4

AUTRES

« On s'en fiche du réchauffement climatique ! »

« Quelques degrés en plus, c'est une bonne nouvelle ! »

JE REFORMULE MA PHRASE

Je ne serai pas impacté·e par le réchauffement climatique.

IDÉES DE QUESTIONS POUR RELANCER LE DÉBAT

- Le réchauffement est aujourd'hui à +1,2°C, est-ce que ça change déjà quelque chose au climat ?
- Quels sont les effets du réchauffement climatique pour la planète et pour les humain·e·s ?

THÈMES LIÉS ET ENJEUX

- Réduction des GES
- Justice climatique
- Santé
- Viabilité de la Terre

À RETENIR POUR CLÔTURER

Actuellement, nous vivons dans un monde à +1,2°C. Vous allez me dire, "ça va, ce n'est pas catastrophique". En êtes-vous si sûr·e·s ?

Déjà, il s'agit d'une moyenne, certains endroits deviendront beaucoup plus chauds ! Et ces dérèglements de température bouleversent les phénomènes météorologiques et notre climat.

Sécheresses, canicules, inondations, cyclones, augmentation du niveau des mers et des océans… Voilà des conséquences des dérèglements climatiques dont nous commençons à avoir l'habitude. Certaines régions sur Terre sont d'ailleurs déjà devenues inhabitables ! (Prenons l'exemple du Pakistan qui a frôlé la barre des 50°C avec un taux d'humidité très important en 2022. Ce taux d'humidité élevé rend cette chaleur potentiellement mortelle car cela empêche de transpirer correctement et notre corps ne peut donc plus réguler sa température).

Alors on continue vers +1,5°C, + 2°C… ?

Au fond, la « machine est lancée », qu'est-ce que ça changerait ces « petites » différences de températures ? Découvrons donc le menu que nous proposerait notre inaction.

Tout d'abord, commençons par un apéritif maison avec une planète de moins en moins capable d'**absorber le CO_2**. Par exemple, les feux de forêt nous privent d'arbres bien précieux pour piéger le carbone, ce qui va accentuer l'effet de serre.

Ensuite, vous pourrez profiter davantage de notre assortiment d'**évènements climatiques extrêmes, que vous pourrez même parfois combiner** (plat du jour proposé : canicule, suivie de mégafeux). Préférez un réchauffement à +2°C que +1,5°C pour plus de choix !

En dessert, nous vous proposons des **conflits** régionaux liés aux migrations des **réfugié·e·s climatiques** sur tous les continents.

Pour l'addition, attendez-vous à une « note salée » car toutes ces catastrophes **coûteront** très cher, bien plus que ce qu'il aurait fallu investir pour limiter le réchauffement.

En plus de tout ça, il ne faut pas oublier les possibles petites surprises que nous ne pouvons pas bien anticiper (par exemple, que nous réserve la fonte du permafrost ?).

Trop tard pour agir ?

La situation actuelle peut faire peur mais il est FAUX de dire que nous sommes déjà condamné·e·s. Le GIEC[1] le dit : **nous avons encore le temps de faire les changements nécessaires pour vivre dans un monde soutenable.**

Comment agir ? Il n'y a pas de secret : il faut diminuer nos émissions de GES car ce sont elles qui provoquent ce réchauffement.

Pour cela, nous allons devoir changer nos modèles de société, consommer moins et plus localement, moins compter sur les énergies fossiles[2] mais plutôt privilégier les énergies renouvelables, changer notre façon de nous déplacer (transports actifs comme la marche et le vélo, transports en commun, covoiturage)…

De plus, cette crise climatique étant également une crise sociale, il sera important de tenir compte des pays du Sud et des populations précarisées.

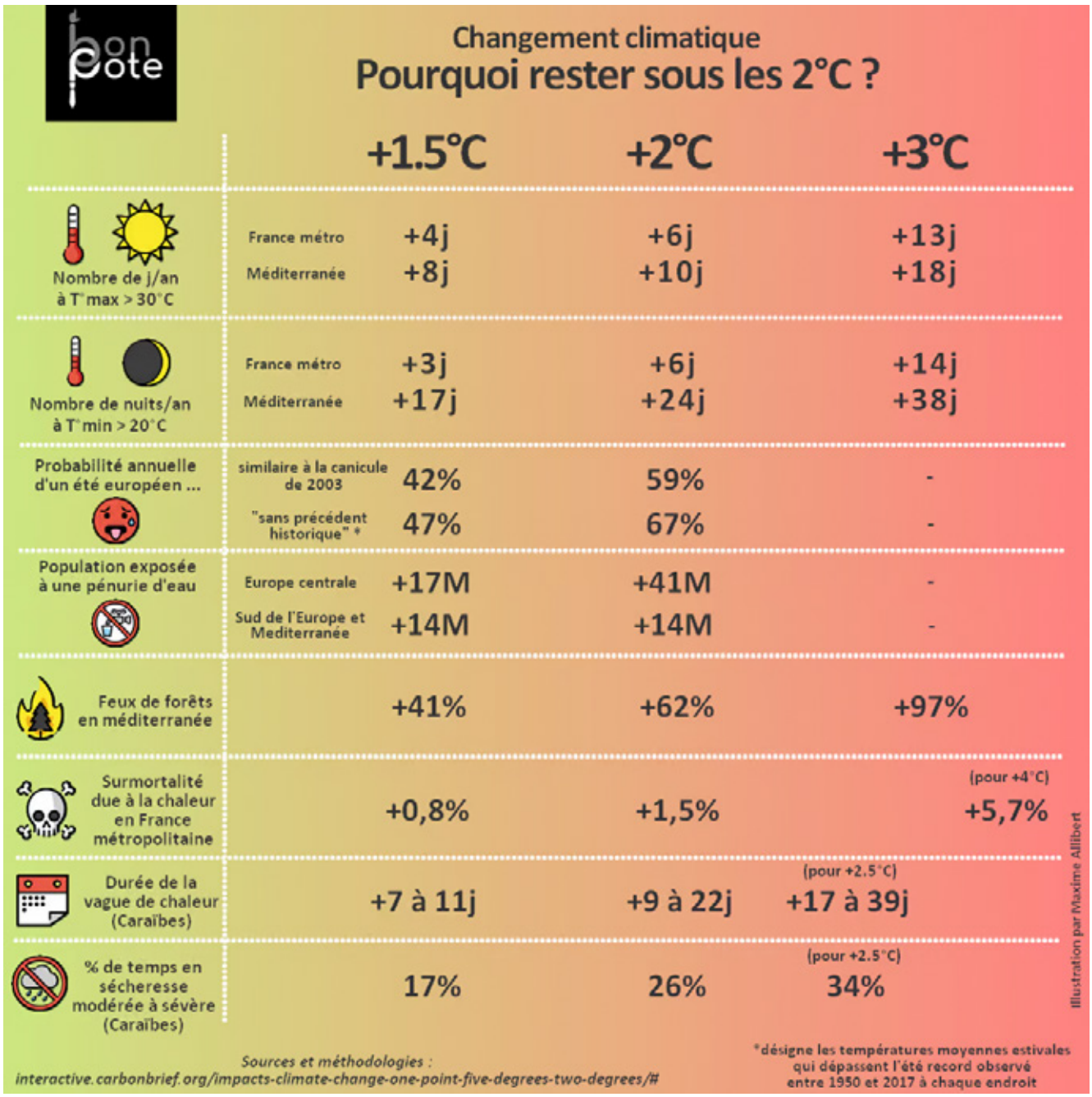
Il sera également nécessaire d'inciter les multinationales à adopter des comportements écoresponsables.

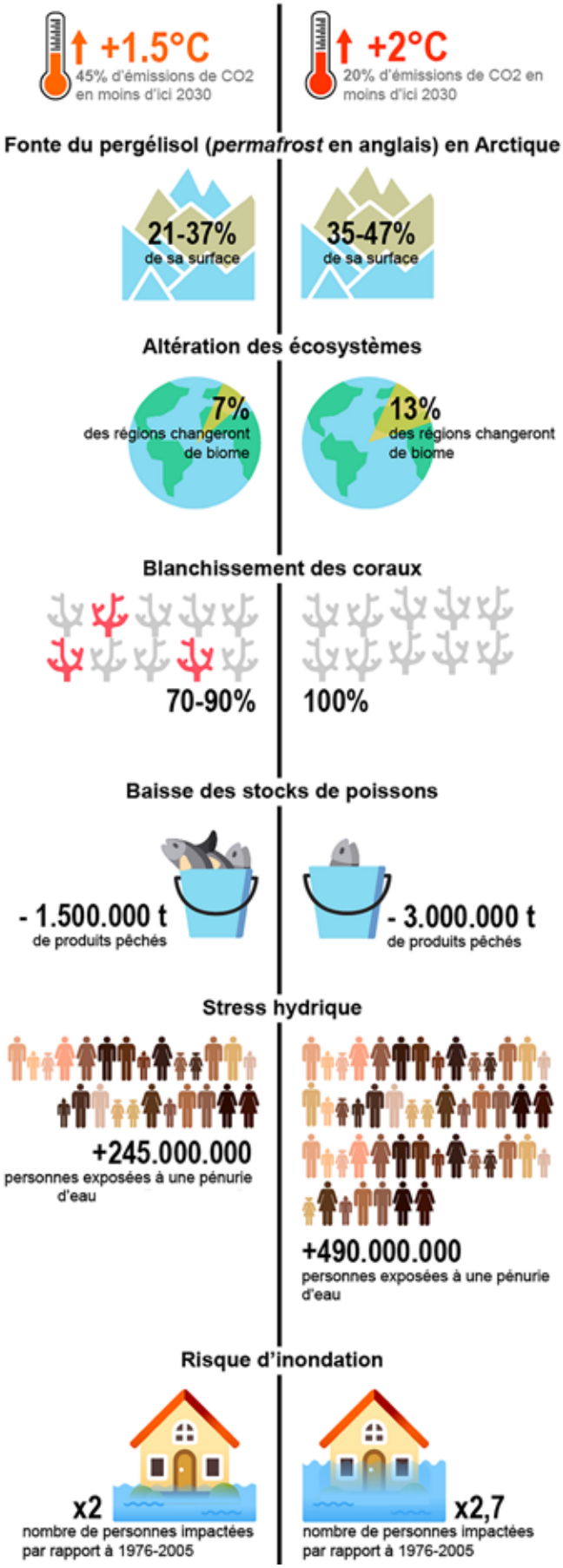
Enfin, il est essentiel de continuer à sensibiliser dès le plus jeune âge aux dérèglements climatiques, à leurs enjeux et aux gestes individuels et collectifs possibles.

À tout le monde d'agir face à ce défi : les citoyen·ne·s, entreprises et politiques.

1 GIEC : Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (fondé en 1988) chargé d'évaluer l'ampleur, les causes et les conséquences du changement climatique en cours.

2 Les énergies fossiles sont issues de gisements souterrains, formés par la décomposition de la matière organique (à base de carbone) des êtres vivants - bactéries, plantes, champignons et animaux. Cette transformation de la matière s'étale sur plusieurs centaines de millions d'années, l'énergie fossile est de ce fait considérée comme une énergie non renouvelable. Les exemples les plus connus sont : le pétrole, le gaz naturel et le charbon.


bon pote
Changement climatique
Pourquoi rester sous les 2°C ?
+1.5°C
+2°C
+3°C
Nombre de j/an à T°max > 30°C
France métro +4j +6j +13j
Méditerranée +8j +10j +18j
Nombre de nuits/an à T°min > 20°C
France métro +3j +6j +14j
Méditerranée +17j +24j +38j
Probabilité annuelle d'un été européen ...
similaire à la canicule de 2003 42% 59% -
"sans précédent historique" * 47% 67% -
Population exposée à une pénurie d'eau
Europe centrale +17M +41M -
Sud de l'Europe et Mediterranée +14M +14M -
Feux de forêts en méditerranée +41% +62% +97%
Surmortalité due à la chaleur en France métropolitaine +0,8% +1,5% (pour +4°C) +5,7%
Durée de la vague de chaleur (Caraïbes) +7 à 11j +9 à 22j (pour +2.5°C) +17 à 39j
% de temps en sécheresse modérée à sévère (Caraïbes) 17% 26% (pour +2.5°C) 34%
Sources et méthodologies :
interactive.carbonbrief.org/impacts-climate-change-one-point-five-degrees-two-degrees/#
*désigne les températures moyennes estivales qui dépassent l'été record observé entre 1950 et 2017 à chaque endroit
Illustration par Maxime Allibert



Le permafrost est un terme qui désigne les sols dont la température reste sous le seuil de 0 °C pendant au moins deux années consécutives. Le terme correct en français est celui de “pergélisol” (https://www.geo.fr/).

Un biome est une unité écologique. Elle fait référence à une vaste zone géographique qui partage un climat, une faune et une flore similaires : un ensemble d'écosystèmes aux conditions écologiques identiques (https://www.geo.fr/).

Relecture et conseils

Sophie Vandemaele, Gwendoline Rovai, Lucie Pe, Mohamed Houssein, Chloé Berquemanne, Nathalie Stas et Benjamin Delfosse.

Suivi et rédaction du projet

Wendy Thibaut et Éléonore Naomé

Graphiste

Lara Pérez Dueñas

1000 mercis

Aux membres du groupe de travail : Ines Yaakoubi, Margo Rosolen, Catherine Bernier, Jonas Hubaut, Marie Vanrossomme.

À Natasha Sensique de Réseau Idée.

À Frédérique Muller de Point culture.

Ed. resp. : Latitude Jeunes asbl

N° d'entreprise : 0414 133 481 | n° de compte : BE95 8777 9684 0158 | Registre Personnes Morales : Bruxelles

Siège social : 32-38 rue Saint-Jean, 1000 Bruxelles | Tél. : 02 515 04 02 | Mail : latitude.jeunes@solidaris.be

LATITUDE JEUNES

réseau Solidaris