

# Manger local ça vous gagne!

## Des familles témoins mises à contribution pendant un mois



*en partenariat avec*



Un Français produit en moyenne 365 kg de déchets par an. Face à la société de consommation dans laquelle nous évoluons, chacun peut faire le choix d'être actif vis-à-vis de sa production d'ordures.

Des habitudes alimentaires différentes peuvent-elles influencer la production de déchets ? Manger local permet-il de faire des économies financières et limiter son impact sur l'environnement ? Voilà les questions posées en début d'étude.

Durant quatre semaines, seize familles résidant dans la région lédonienne ont participé à une étude visant à quantifier leur production de déchets alimentaires et les coûts réservés à l'alimentation.

### Aspects étudiés

Le poids des ordures issues de l'alimentation a fait l'objet principal de cette étude. Les déchets ont été triés en quatre flux : le verre ; les autres emballages recyclables comme le plastique (bouteilles, flacons, films), le carton ou encore les boîtes de conserves ; la



**Pesée des OMR (ordures ménagères résiduelles) par une famille témoin**

Ce projet avait pour but d'observer les différences entre des familles s'efforçant de consommer des produits locaux ainsi que d'autres prêtant moins attention à la provenance des produits. Pour cela,

chacun a dû respecter les consignes de tri du Jura à la lettre et peser ses déchets durant tout le long de l'étude. Cette brochure vise à présenter les résultats obtenus.

part compostable (les déchets organiques, les épluchures par exemple) et enfin le reste, la poubelle grise. Une empreinte écologique alimentaire a été calculée pour chacune des familles, visant à quantifier l'impact environnemental de leur alimentation. Les montants des

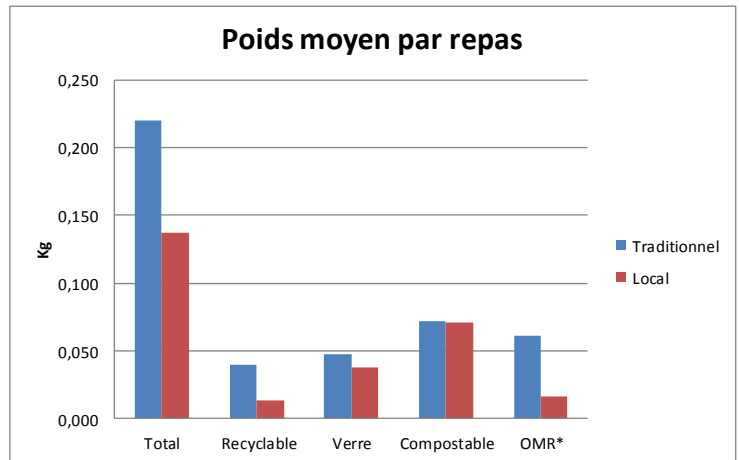
dépenses alimentaires ont aussi été étudiés et comparés en fonction des deux groupes de familles, les traditionnelles et les locavores, afin de déterminer s'il y a une différence de coût entre les deux régimes alimentaires.

## Une différence de poids...

« **Locavore : Mouvement prônant la consommation de nourriture produite dans un rayon allant de 100 à 250 km maximum autour de son domicile** »

Les pesées des ordures issues de l'alimentation ont permis de montrer les différences entre les déchets des deux groupes de familles.

Le graphique montre que les locavores produisent globalement moins de déchets que les familles traditionnelles : ils ont nettement moins de recyclables et d'ordures ménagères résiduelles (OMR, soit la poubelle grise). En revanche, les deux groupes produisent la même part de déchets organiques compostables. Il y a une légère différence quant aux déchets de verre. Souvent on retrouve des emballages non recyclables dans la poubelle grise;



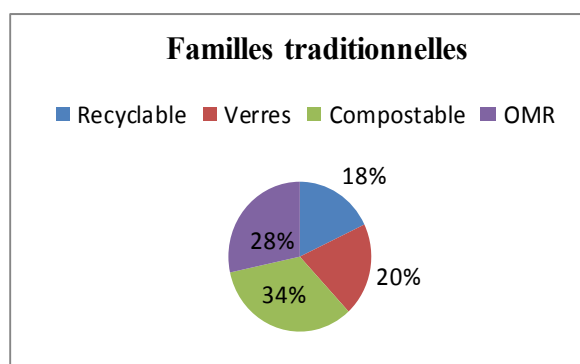
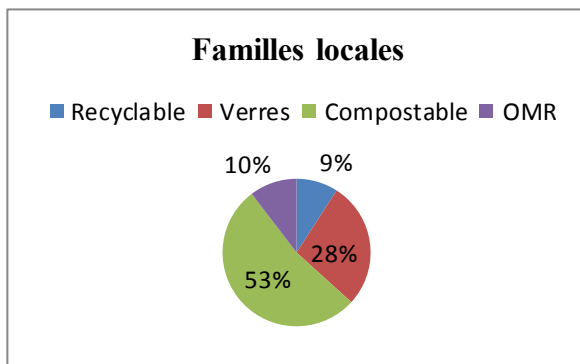
les locavores produisant en général moins d'emballages, cela peut expliquer ces différences de poids.

On peut donc observer, au vu de cette étude, que les familles engagées dans une

démarche d'alimentation locale ont une production de déchets plus faible que les foyers traditionnels.

## ... et de proportions

Ces deux graphiques circulaires comparent les proportions de chaque flux produits, entre les foyers traditionnels, et ceux mangeant local.



On observe des pourcentages bien différents entre ces deux catégories : La production de biodéchets, la plus importante, représente 34% du poids total pour les premiers, ce qui est proche de la moyenne nationale (32.2%, chiffre ADEME). Viennent ensuite les OMR, avec encore 28% de la production. Pour finir, verres et emballages recyclables comptent pour 20 et 18% de ces poubelles.

Ces résultats sont à mettre en relation avec le graphique précédent. En effet, les quantités de biodéchets et verres sont très proches, cependant les proportions observées varient de façon considérable. Ce sont donc les OMR et les recyclables qui créent ces différences. Les locavores achètent principalement des produits pas ou peu emballés, ce qui pourrait entraîner une faible production de ces déchets.

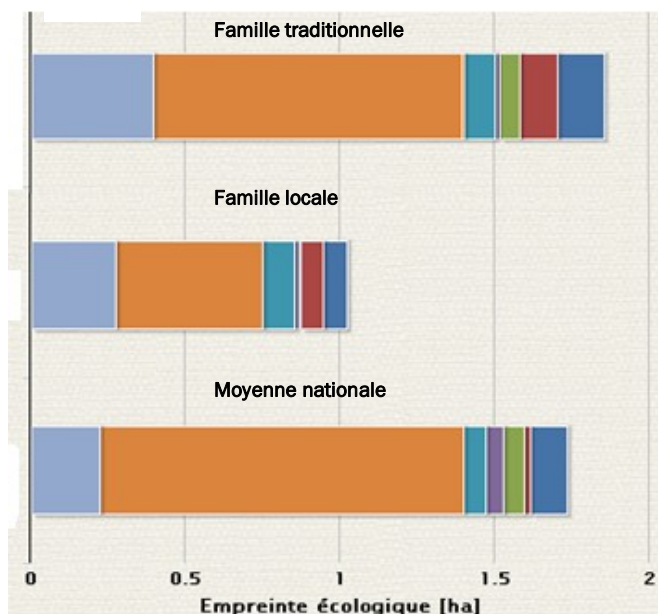
Du côté des locavores, les compostables représentent plus de la moitié du poids total mesuré, tandis que les déchets recyclables et OMR sont minimes, avec 9 et 10%. Le verre est également une part importante avec 28%

## Empreinte écologique alimentaire

L'empreinte écologique alimentaire est un indicateur ainsi qu'un mode d'évaluation environnementale. Le résultat, exprimé en hectares, comptabilise les pressions exercées par l'homme envers les ressources naturelles et prend en compte le cycle de vie des aliments et de leurs emballages, de leur production à leur élimination. Avec des questions concernant nos habitudes alimentaires et les modes de transports liés aux achats, ce calculateur complet nous donne des indications quant à la superficie nécessaire pour se nourrir.

Tout en sachant que l'empreinte idéale, pour permettre à tous de subvenir à ses besoins, est de 0,9 ha, la moyenne française est d'environ 1,79 ha. Il reste donc encore beaucoup d'efforts à faire pour que tous puissent avoir les mêmes chances.

**« L'empreinte idéale, pour permettre à tous de subvenir à ses besoins, est de 0,9 ha »**



Highcharts.com

L'empreinte alimentaire se calcule sur la base d'une seule personne. Les calculs ont donc été faits pour une personne représentative de chaque famille. Les empreintes calculées se situent de part et d'autre de la moyenne nationale, mais aucune n'est en dessous de la limite des 0,9 ha. Cependant un seuil dans les valeurs a été observé : les

familles traditionnelles ont des résultats supérieurs à 1,30 ha, tandis que les locavores obtiennent des valeurs inférieures à cette limite. L'hypothèse tirée de cette étude est qu'en mangeant de façon locale, nous réduisons notre impact sur l'environnement. La part des produits issus d'animaux est le facteur le plus déterminant dans le calcul

de l'empreinte. Les végétariens ont donc un impact considérablement réduit, à conditions qu'ils n'abusent pas des produits laitiers!

## Coûts

Sur les seize familles participantes, seulement la moitié ont communiqué leurs budgets alimentaires. Cette étude a permis d'observer qu'en moyenne, un locavore dépense 3,46 euros par repas contre 3,01 euros pour une personne

considérée comme traditionnelle, soit 45 centimes de différence. Manger local semble être plus coûteux mais les intermédiaires entre les producteurs et les consommateurs sont réduits, ainsi l'argent dépensé permet de maintenir les

circuits courts. De plus, les prix d'achats des aliments locaux semblent être plus représentatifs de la réalité.

Une des limites de ces résultats vient du fait que beaucoup de familles mangeant locales achètent également des produits

certifiés « agriculture biologique ». Ce facteur influence la moyenne des coûts à la hausse.

Rédigé par Magali, Julie et Amaël, étudiants  
en Licence Professionnelle Gestion et  
Traitement des déchets à Lons le Saunier.

Projet en partenariat avec Jura Nature  
Environnement

[www.jne.asso.fr](http://www.jne.asso.fr)

21 avenue Jean Moulin  
39000 Lons le Saunier – Jura

Tel: 03 84 47 24 11

Courrier électronique: [contact@jne.asso.fr](mailto:contact@jne.asso.fr)



Informations complémentaires:

- Guide des consignes de tri du Jura sur [www.lettri.com](http://www.lettri.com), dans la rubrique « les consignes de tri ».
- Test de l'empreinte écologique alimentaire sur [www.wwf.fr](http://www.wwf.fr); dans la rubrique « s'informer » puis « calculer votre empreinte écologique ».

## Penser global, agir local

**« AMAP: Association pour le maintien de l'agriculture paysanne. Groupement d'agriculteurs locaux proposant leurs produits dans différents points de vente où ils peuvent échanger avec les consommateurs »**

En tant que consommateur, chacun d'entre nous a le pouvoir de faire changer le monde dans lequel nous vivons et surtout de l'améliorer. La consom'action, acte militant citoyen et forme de refus des fondements de la société actuelle, consumériste et ne tournant plus rond, permet de donner du pouvoir à tous nos actes du quotidien. Chacun est libre de la pratiquer de la façon dont il l'envisage, selon ses propres moyens et convictions. Privilégier les produits artisanaux, locaux. Boycotter les grandes surfaces, la grande consommation, qui ne respectent ni les producteurs, ni les clients, ni la planète. Réduire sa consommation de viande. C'est en s'y mettant tous ensemble que ces actions prendront de l'ampleur et

parviendront à renverser les modèles actuels au profit du bien commun.

L'alimentation est l'un des plus grands facteurs de gaz à effet de serre (GES), à travers toutes les étapes de production, transformation, transport ou encore gaspillage. Par le simple locavotisme, nous pouvons lutter contre ces effets. En effet, ce régime alimentaire permet au niveau environnemental, la réduction des transports, donc des émissions de GES, en sachant qu'en moyenne les aliments voyagent 2400km avant de se retrouver dans nos assiettes. Les emballages sont en général réduits ou inexistant pour les produits locaux, cela permet des économies d'énergie et de matières. De plus, bien que local ne signifie pas biologique, les produits d'AMAP

notamment sont souvent bio, donc meilleurs au goût mais aussi et surtout pour la santé et les terres. Pour finir, s'adresser directement au producteur permet d'obtenir des prix équitables pour les deux partenaires, sans l'intervention d'intermédiaires.