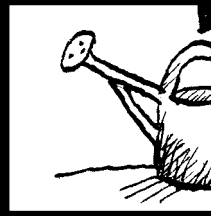


# Fiche focus

numéro 9



# Consom'acteurs

*Aujourd'hui la plupart d'entre nous achètent ses aliments plutôt que de les produire. En y regardant de plus près, cet acte si banal est chargé de significations, d'implications... un acte qui concrétise une série de choix et entraîne des conséquences.*

Se nourrir est un besoin vital quotidien nécessaire à notre santé, mais c'est aussi un acte qui traduit notre appartenance culturelle et nos spécificités en tant qu'individu (goûts, émotions, habitudes liées à l'acte de se nourrir...). Mais manger est aussi un acte qui nous définit et par lequel

nous pouvons agir dans un sens ou dans un autre. En effet, en tant qu'individu, en tant qu'acteur... nous ne consomons pas passivement mais en faisant des choix! En général, une bonne partie de ces choix et orientations alimentaires sont peu réfléchis: on ne se pose pas systématiquement

mille questions avant d'engloutir un sandwich à midi...

Quand vient l'heure de manger... Je mange où? Quand? Avec qui? Qu'est-ce que je choisis? Quels sont les critères qui entrent en jeu?... Comment les plats sont-ils préparés, avec quels ingrédients, comment sont-ils associés? Dans l'acte de se nourrir, une foule d'éléments interviennent: le temps consacré, l'énergie disponible, l'intérêt, l'envie, le budget, les besoins, la taille de la famille, les sources d'approvisionnement et leur localisation, l'offre et la disponibilité des produits, le lieu de vie, la culture et les habitudes alimentaires... Chacun adapte son mode de consommation à ces critères. Aujourd'hui, même si des potagers ressurgissent çà et là, nous nous fournissons principalement chez des tiers. Des nouveaux comportements alimentaires sont apparus avec l'évolution de nos modes de vie, influencés par l'industrie qui, en inventant sans cesse de nouveaux produits, suscite de nouveaux besoins à l'aide de la publicité et du marketing. Le consommateur ainsi formaté recherche des denrées sans défaut, pratiques, faciles, prêtes à consommer, propres visuellement et d'un point de vue sanitaire. Les produits transformés constituent un énorme marché dont les bénéfices reviennent à la grande distribution et à l'industrie alimentaire.

## DES CONSOMMATEURS... AUX CONSOM'ACTEURS

Une des conséquences de ces évolutions est qu'il est bien difficile aujourd'hui de savoir quand, comment, où et par qui notre alimentation est produite! Il ne s'agit donc pas uniquement de maîtriser les labels et étiquettes, la qualité et la quantité des aliments, mais encore de se poser des questions qui « dépassent » l'aliment lui-même. Par exemple toutes les dépenses énergétiques liées au produit: l'énergie nécessaire pour produire et utili-

ser des engins agricoles, des pesticides, des fongicides et autres -ides, l'énergie dépensée pour stocker la production et la conditionner, la distribuer dans les grandes surfaces,... ou encore l'énergie dépensée pour l'aménagement des zones de stockage, des points de vente, sans oublier celle consommée pour le recyclage du produit, la restauration des zones abîmées par l'activité industrielle, la dépollution de l'habitat... D'autres critères sociaux, économiques et éthiques s'imposent à propos des conditions de fabrication du produit: salaire décent, conditions de travail, juste prix, avantages sociaux, contexte socio-économique et politique du pays producteur...

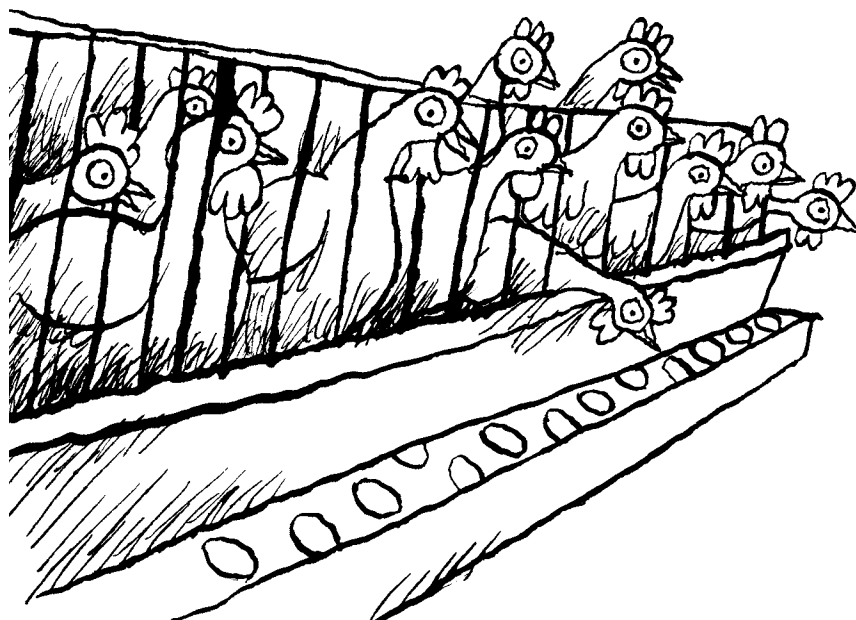
En achetant, acte a priori anodin, nous soutenons donc un producteur, un fabricant, un distributeur, un commerçant... et nous l'encourageons à continuer. Par nos achats, nous pouvons donc choisir de favoriser tel ou tel type de production, de filière, de commerce... Chacun peut, à son rythme, s'interroger sur sa consommation, progressivement et selon ses préoccupations, pour modifier petit à petit ses habitudes et passer d'une consommation éclairée à une consommation engagée, en assumant les conséquences de ses choix et de ses actes. L'étape suivante sera sans doute de questionner «le besoin de consommer» et nos besoins fondamentaux.<sup>1</sup>

## INFORMATION ET ACTION

Les produits n'éclotent pas spontanément dans les rayons des magasins mais ont tous une histoire que l'on peut décrypter si l'on se prête au jeu de «je m'informe».

En observant les produits disponibles dans le commerce, on trouve sur les étiquettes, sur les emballages et dans les rayons, l'information que le producteur/distributeur donne sur le produit... encore faut-il savoir la décoder!

– Sur les étiquettes, on retrouve: les ingrédients (voir fiche focus n° 2 "additifs"), la valeur nutritionnelle, l'origine, le mode d'emploi, le poids, l'adresse du fabricant, la date de fabrication et de péremption, le



prix, des suggestions de préparation ou de présentation...

– Sur les produits vendus dans les supermarchés, il est difficile, de connaître le producteur, le mode de production exact, les différents stades de transformation du produit...

– Les labels donnent une indication sur le mode/type de production du produit (voir fiche

focus n° 3 "modes de production").

Le label «Fairtrade» du commerce équitable garantit que les producteurs sont payés au juste prix pour leurs récoltes et que les deux parties s'inscrivent dans une relation commerciale durable. Un des plus répandus est «Max Havelaar» qui certifie aussi que le produit est réalisé dans des conditions décentes et

# & Trucs astuces

- Divers réseaux/lieux existent, peut-être à proximité de l'école, pour s'approvisionner en circuits courts, que ce soit pour la collation ou la cantine; l'avantage en est de connaître plus exactement l'origine et le mode de production des aliments. Ils impliquent l'échange et la communication entre le producteur et le consommateur. Ex: acheter des pommes à un grossiste qui s'approvisionne dans la région ou directement au producteur du coin.

- Examiner les labels. Pour une information claire et détaillée, se référer au site: [www.infolabel.be](http://www.infolabel.be). Chaque label a son cahier des charges avec des contraintes et des normes à respecter. Certains sont plus souples que d'autres. Il existe peu de labels qui prennent simultanément divers critères en compte (social, environnemental, local, artisanal, entre autres).

- Préparer en classe une grille de lecture de l'aménagement et du fonctionnement d'un supermarché. Donner comme tâche aux élèves de l'utiliser lors de leur prochaine visite d'un supermarché pour tenter d'analyser et déjouer ses pièges: un bon exercice de consomm'acteur.

- Les SEL ou Systèmes d'échanges locaux offrent un autre mode d'action sans recours à l'argent: ils sont basés sur une communauté de personnes qui s'organise autour d'échanges de biens, de services, de savoirs et valorise la solidarité et l'entraide entre personnes. Pour plus d'info, voir le site des SEL francophones en Belgique: [www.sel-lets.be](http://www.sel-lets.be).

- Le Réseau consommateurs responsables (R.C.R) ([www.asblrcr.be](http://www.asblrcr.be)) propose une série d'initiatives pour «consommer» ou agir autrement pour satisfaire nos besoins.

<sup>1</sup> Daniel Cauchy, «L'alimentation, un thème pour se positionner et se questionner!», 2011; un article disponible sur [www.objecteursdecroissance.be](http://www.objecteursdecroissance.be)

respectueuses de l'environnement. Près de la moitié des produits alimentaires des Magasins du Monde Oxfam sont quant à eux labélisés bio.

- dans les publicités: on trouve de l'information publicitaire mise en avant par le producteur ou le transformateur avec des avantages, des bienfaits et des «allégations santé» («contient des antioxydants», «favorise la flore intestinale»...) dont le but commercial est avant tout d'attirer le client et de vendre ces produits.

Pour les produits issus de circuits «courts» ☼ (voir fiche focus n° 11 "circuits de distribution"), les informations concernant le lieu, le mode de production et les ingrédients sont disponibles directement chez le producteur. C'est donc une démarche qu'il faut parfois entreprendre... mais aussi une occasion de voir comment ces aliments sont produits et d'échanger avec le producteur.

Ensuite, il y a ce que disent les spécialistes sur les procédés de fabrication, d'emballage, de distribution, les effets sur la santé, l'environnement... On trouve généralement cette information dans les études, documentaires, analyses scientifiques, rapports d'enquêtes, ouvrages de vulgarisation... Parfois il existe des avis contraires, des arguments opposés et des logiques différentes, il est donc important d'identifier la source d'information et de s'interroger sur d'éventuels intérêts qui lieraient cette source au produit ou au fabriquant.

Enfin, il y a chacun d'entre nous à qui il revient de se forger une opinion à partir des différentes informations. L'esprit critique – que l'on développe entre autres à l'école – donne la capacité de se situer par rapport aux informations et au monde, de prendre position et de faire des choix responsables. Parce qu'acheter est aussi un acte citoyen, politique, par lequel on «soutient» un produit. L'école aussi, par ses pratiques d'achats, contribue à encourager tel ou tel mode de production, de distribution, de consommation.

## LES ÉLUCBRATIONS D'UN CONSOM'ACTEUR DEVANT DU SEL DE TABLE CONDITIONNÉ AVEC DOUBLE OUVERTURE (=DES GRANDS TROUS ET DES PETITS).

Sur l'emballage, j'apprends, entre autres, que le sel est iodé et fluoré. Il est même indiqué que l'Unicef recommande l'iodation du sel et qu'on ne peut pas consommer ce produit si l'eau de boisson contient plus de 0.5mg/l de fluor. La liste des ingrédients de ce «sel» est la suivante : sel de mer, fluorure de potassium, iodure de sodium, antiagglomérants: magnésie, E 535. Je vois aussi que l'emballage est recyclable à 100%, que ce «sel» est produit en France, qu'il est «fruit de la mer, du soleil et du vent», qu'il contient 0g de lipides, de fibres...

A présent, je ne peux pas dire que j'en sais bien plus. Ces mots ne sont pas très concrets pour moi. Qu'est-ce exactement que le fluor? Comment est-il produit? À quoi sert-il? Pourquoi l'Unicef en fait-il la promotion? Il y a du fluor dans mon eau? Pourquoi de l'iode? Qu'est-ce qu'un E 535? Pourquoi rajouter autant de choses alors que le sel se conserve très bien tout seul? Quant à l'emballage, de quoi est-il composé? Comment est-il recyclé et l'est-il vraiment? («Recyclable» n'indique pas qui doit mettre cela en œuvre!) Qu'est-ce que cela implique?...

Quand on se pose ces questions, on peut petit à petit, sur base des informations récoltées par ailleurs, donner du sens à ce qui est inscrit sur l'emballage et questionner tout ce qui ne s'y trouve pas! Comment ce sel est-il récolté? Acheminé? Conditionné? Où ce sel est-il extrait exactement? Quels sont les impacts de l'activité sur la région en terme social, environnemental, économique, écologique? Et moi dans tout ça? Quelle est ma consommation? Quel est l'impact de ce sel sur ma santé, pourquoi ce sel-là plutôt qu'un autre? Avec les



réponses que j'obtiens à ces questions, comment vais-je orienter mes choix de consommation?

Si la manière dont on élève les poulets qui finiront en filets dans les assiettes du réfectoire de l'école me révolte ☼ (voir fiche focus n° 5 "viande"), si toute l'énergie dépensée pour produire des tomates au mois de décembre m'inquiète, si la rapidité à laquelle les poubelles se remplissent me questionne, si je trouve qu'il est important de verser un salaire décent aux récolteurs de haricots du Kenya dont je me régale à midi... je peux adapter ma consommation en fonction de ces préoccupations et cesser de soutenir ces modes de production pour en valoriser d'autres, plus proches de mes convictions et mes valeurs!

Réfléchir à nos pratiques d'achat, c'est réfléchir au modèle que l'on veut transmettre à nos enfants... L'école, lieu d'apprentissage de la citoyenneté, est l'endroit idéal pour commencer à s'interroger sur les pratiques que nous encourageons. Les pique-niques, les repas de la cantine, les collations, les boissons... autant d'occasions pour poser des choix et agir en conséquence.

## VOUS AVEZ DIT « EMPREINTE ÉCOLOGIQUE » ?

L’empreinte écologique représente la charge que fait peser sur la nature une population donnée. Elle s’exprime en hectares et représente la superficie « consommée » annuellement par chaque individu en divisant la surface nécessaire à produire l’ensemble des biens consommés par la communauté par le nombre d’individus qui la compose. Soit tout ce qui est nécessaire à la production de biens en tout genre mais aussi tout ce qui a trait à la résorption des déchets.

Chacune de ces étapes nécessite de l’énergie qu’elle soit humaine, animale, électrique, thermique ou autre. Cette « énergie grise » représente donc l’énergie nécessaire sur l’ensemble du cycle de vie d’un produit ou d’un matériau : la production, l’extraction, la transformation, la fabrication, le transport, la mise en œuvre, l’utilisation, l’entretien et à la fin, le recyclage. En cumulant l’ensemble des énergies consommées pour produire et acheminer des aliments jusque dans notre assiette, on peut prendre la mesure du besoin énergétique de ces produits. Cela peut donc guider ou renseigner les choix que peut faire le consommateur notamment pour en réduire l’impact environnemental. Par exemple, la pomme provenant d’un verger voisin de l’école et produite sans aucun pesticide et sans transport, a une énergie grise presque nulle tandis que celle achetée en grande surface a une énergie grise importante. Les coûts réels des produits de l’industrie alimentaire sont sensiblement plus élevés que le coût payé à première vue par le consommateur lors de l’achat en grande surface mais ces coûts sont « externalisés » : ils sont renvoyés à la collectivité (en général à son insu) au lieu d’être assumés entièrement par les producteurs.

Le calcul de l’énergie grise nécessaire à un produit permet de comparer l’impact de ces modes de production, transformation et de consommation. Quand on sait, par exemple, que le fait de remplacer 5h d’avion par 5h de train permet une économie de 1000m<sup>2</sup> d’empreinte écologique par an (d’après le WWF), on peut imaginer le poids que les modes de transport des aliments, par exemple, peuvent avoir sur ces « coûts externalisés ». ■

# Oui Mais...

**Oui...** il y a, à y réfléchir, pas mal de choses avec lesquelles je suis en désaccord. Je n’aime pas la vie que l’on fait vivre au bétail dans les fermes industrielles, ni l’idée qu’on tue les abeilles à coup de pesticides ou que mes chaussures sont fabriquées par de jeunes indiens sous-payés... mais par où commencer ?

**Mais...** un premier pas est déjà de se remettre en question, de s’informer et de choisir par rapport à toute cette information ce qui me paraît le plus important, le plus juste pour l’ensemble de l’humanité.

**Oui...** j’ai l’impression d’être dépassé avant même de changer quoi que ce soit ! En effet, à vouloir tout changer d’un coup, on se décourage face à l’énormité de la tâche !

**Mais...** voyons ce qui est le plus facilement réalisable, ce qui a le plus d’impact, ce qui me motive, ce qui est susceptible de mobiliser mes proches ou d’autres que moi, ce qui coûte peu (en terme économique mais aussi en terme d’efforts)... C’est le premier pas qui compte. Pour cela réfléchissons ensemble à ce qu’on a envie de changer. C’est important de sentir qu’on appartient à une collectivité qui a envie de s’investir et se responsabiliser. Il est clair que de nombreuses contraintes pèsent sur l’école quant à l’offre alimentaire, mais malgré celles-ci, il nous reste quand même pas mal de latitude pour réfléchir à ce que nous voulons pour notre alimentation.

**Oui...** on parle de plus en plus de l’empreinte écologique qu’il faut réduire pour le futur de la planète.

**Mais...** cela devrait remettre en question toute notre façon de penser l’économie et le développement : « Dans nos pays, le niveau excessivement élevé de l’empreinte écologique par personne est directement lié à la surconsommation de ressources ainsi qu’à une importante production de CO<sup>2</sup> par habitant. Une telle situation est généralement légitimée par et pour la croissance de l’économie, jugée indispensable à notre bien-être. Si la liaison entre croissance économique et bien-être est aujourd’hui radicalement battue en brèche dans les pays riches, le mythe d’une croissance économique matérielle infinie dans un monde pourtant fini est bien au cœur des enjeux écologiques pour nos pays occidentaux<sup>2</sup> »

<sup>2</sup> « La Belgique et son empreinte écologique », Rapport WWF 2010 disponible sur [www.footprintnetwork.org](http://www.footprintnetwork.org).

## Pour aller plus loin

- L’asbl Rencontre des continents organise de nombreux débats, à partir de films, pour prendre conscience de l’impact de nos modes de production et de consommation.
- Alimen’terre, Empreintes asbl, 2011 ; un jeu de société pour prendre conscience en équipe de l’impact de nos choix alimentaires sur l’environnement.
- [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be) : LE site pour devenir un consommateur impliqué et averti.
- [www.amisdelaterre.be](http://www.amisdelaterre.be) : sur le site des Amis de la terre, on trouvera des pistes pour réfléchir en groupe à des manières de vivre et de consommer plus simplement.
- Les sites du Réseau des acteurs bruxellois pour l’alimentation durable : [www.rabad.be](http://www.rabad.be) et du Réseau des acteurs wallons pour une alimentation durable : [www.rawad.be](http://www.rawad.be)
- Le site de Nature et progrès : [www.natpro.be](http://www.natpro.be) pour toute information et l’actualité sur le monde de la Bio.
- « Malette pédagogique pour le droit à l’alimentation » CNCD-11.11.11 Education au Développement 2013. 18 outils pour des animations en lien avec les questions alimentaires, l’agriculture, l’accaparement des terres, la souveraineté alimentaire, etc. A destination des élèves du secondaire supérieur ou de groupes d’adultes.