



SUR LES TRACES

DU

# PANDA

février 2020

N°99

À LA UNE

## Sauvons la planète en mangeant !

EN TÊTE À TÊTE AVEC

Vincent Riou

LE POINT SUR

Requins : les grands  
vainqueurs de la CITES

# LA JOIE DU COMBAT

**C**ouchée sur le pont du bateau, je regarde ma petite planète qui fonce dans le cosmos. Je la vois si étrange, unique et magnifique, avec son océan, sa vie et ses êtres doués de sensibilité et d'intelligence. Elle m'importe tout à coup furieusement et je me dis que c'est peut-être là que résident des premières clés. Et si nous restaurions notre rapport à la nature ? Reprenons contact avec ce qui vit autour de nous. Arbres, oiseaux, insectes... retrouvons ce sentiment d'être au sein de la nature et pas au-dessus ou au-delà.

On a souvent recours à la parabole du colibri pour illustrer l'inertie politique. Pourtant, le courage du frêle oiseau met aussi en lumière la force qui sommeille en chacun de nous. Il est évidemment la métaphore des actions spontanées qui sont menées au sein de la société civile. Ne sous-estimons pas la puissance du changement qui s'impose, d'abord à bas bruit, puis comme une évidence. En laissant ces petits combats envahir nos vies, c'est bien la marée du collectif que nous provoquons.

Il n'y aura pas de personnage providentiel, de super-héros volant à notre secours in extremis. Je crois au collectif, celui qui va de la famille à l'ONU, en passant par le village, l'entreprise ou l'association. Agir ensemble est, de plus, le parfait remède à la mélancolie. Car ce n'est pas que pour échapper à la catastrophe que nous agissons, ce n'est pas que la peur qui nous mobilise, c'est l'irrépressible désir d'inventer le monde de demain plutôt que de rabâcher celui d'aujourd'hui qui, visiblement, ne fait pas notre bonheur.

À tous ceux qui désespèrent, je recommande la joie du combat, la gaieté du brassage des idées, des inventions, des constructions.

Regardez la marée, elle ne monte que millimètre après millimètre, mais elle est irrésistible. Rendons la transition écologique irrésistible non pas par peur, mais par bonheur.

**Isabelle Autissier,**  
Présidente du WWF France




# SAUVER LA PLANÈTE EN MANGEANT

**Notre façon de nous nourrir affecte notre environnement mais aussi notre santé. En faisant les bons choix, nous pouvons améliorer l'impact de notre alimentation. Ensemble, goûtons un monde meilleur !**

## LE GOÛT AMER DE NOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

**É**rosion de la biodiversité, destruction des sols, pollution des eaux, déclin des pollinisateurs, insécurité alimentaire, mal-être des agriculteurs ou encore maladies des consommateurs.

À elle seule, la production agricole est responsable d'environ 20% des émissions de gaz à effet de serre et de 70 à 80% de la déforestation dans le monde, via l'élevage intensif, la production de soja, d'huile de palme et l'agriculture vivrière.

Les océans ne sont pas épargnés puisque 90% des stocks de poissons sont surexploités ou pleinement exploités afin de répondre à notre consommation croissante en produits de la mer.

Bien que la production alimentaire mondiale soit suffisante pour satisfaire aux besoins alimentaires des 7 milliards d'êtres humains, 1 personne sur 3 ne mange pas à sa faim et 30% de la nourriture est perdue ou gaspillée dans le monde. Pourtant, consommer des produits de meilleure qualité, avec un impact moindre sur l'environnement, c'est à la portée de tous. 70 à 80% de la déforestation dans le monde provient de la production agricole.

## RÉCONCILIER LE CHAMP ET L'ASSIETTE

En faisant les bons choix de produits et en changeant nos habitudes en cuisine, nous avons les clés pour agir et protéger la planète. C'est pourquoi, à l'occasion de la journée mondiale de l'alimentation, nous avons décidé de mettre à la disposition de tous des outils pour mieux manger. Au menu, des centaines de défis et des recettes durables à consommer sans modération, disponibles dans l'appli WAG –We Act for Good– et sur notre site Internet.

Parce que l'élevage coûte cher à la planète, nous avons cherché à mieux caractériser ses impacts au travers du rapport *Viande : manger moins, manger mieux*. L'objectif de ce guide : donner au citoyen les clés pour choisir les produits issus des élevages les plus durables. Riches

en protéines, les légumineuses sont une alternative de choix pour remplacer la viande. Variées, peu coûteuses, regorgeant de fibres et débordant de vitamines... Et si on remettait au goût du jour les pois chiches, les lentilles et les fèves ? Dans le rapport *Pulse Fiction : Pour une transition agricole et alimentaire durable*, le WWF France imagine les contours d'une agriculture qui ferait la part belle à ces plantes délaissées.

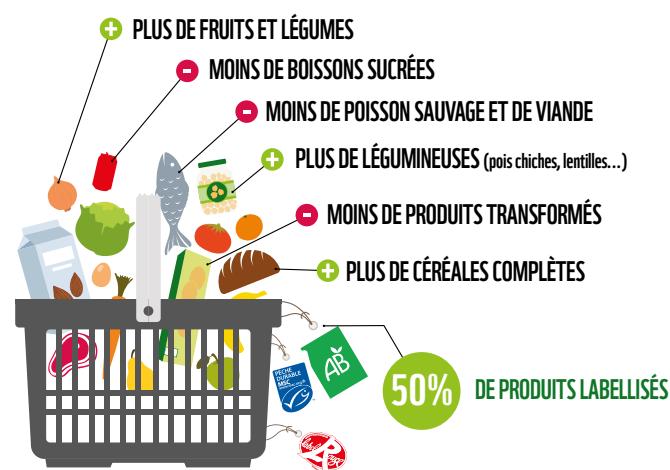
## DEMAIN, TOUS FLEXITARIENS ?

Ni végétarien, ni carnivore, le régime flexitarien consiste à manger moins de viande au profit des fruits et légumes, légumineuses et céréales complètes, et à choisir des produits de saison plus qualitatifs. Le flexitarien pourrait se définir comme un consommateur éclairé, qui mange de tout, en quantité raisonnée et en privilégiant des produits de saison et respectueux de l'environnement (AB, Demeter, etc.). Ce régime alimentaire permet de couvrir ses besoins nutritionnels, tout en limitant son empreinte carbone. En deux mots, il permet de mettre l'ensemble de nos recommandations en pratique.

Le coût d'un panier flexitarien, qui comprend 50% de produits labellisés, est équivalent à celui du panier alimentaire moyen des Français. Son impact carbone est moindre, ce qui signifie que la quantité de gaz à effet de serre, en équivalent CO<sub>2</sub>, émise pendant tout le cycle de vie d'un aliment (production, transformation et transport) est inférieure. Enfin, sa qualité nutritionnelle est adéquate, c'est-à-dire adaptée aux besoins de notre corps. Elle est calculée selon l'approche du Nutri-Score, la signalétique nutritionnelle promue par le Ministère de la santé, avec cinq notes allant de A à E, selon la valeur nutritionnelle du produit.

Comme quoi, manger mieux sans payer plus, c'est possible et ça profite tout autant à notre santé qu'à celle de nos écosystèmes.

### PANIER FLEXITARIEN



DU 11 AU 19 JUIN 2020

# CONGRÈS MONDIAL

POUR LA NATURE DE  
L'UICN À MARSEILLE

## TORTUES RESTAURER LA PARITÉ POUR PERPÉTUER L'ESPÈCE

C'est une conséquence attendue et désormais démontrée du réchauffement. Au nord de la Grande Barrière de corail, la parité n'est plus. Parmi les 200 000 tortues vertes (*Chelonia mydas*) que compte la région, les femelles sont bien plus nombreuses, le sexe des embryons étant déterminé par la température des sites de ponte. D'où l'idée de nos experts : rafraîchir les nids de manière artificielle afin de rétablir l'équilibre. La première technique, dite du « parasol », consiste à créer une ombre artificielle en disposant des feuilles de palmier au-dessus des nids. La seconde, dite « d'irrigation », consiste à arroser les nids à l'aide d'eau de mer ou de pluie. L'une comme l'autre ont été payantes puisque la température a sensiblement baissé dans le sable. Un rafraîchissement salutaire pour les jeunes mâles qui ont repris l'avantage du nombre sur les femelles.

« LES LOIS DE LA PHYSIQUE  
ET DE LA CHIMIE PERMETTENT  
[DE LIMITER LA HAUSSE À 1,5 °C],  
AINSI QUE LES TECHNOLOGIES,  
LE CHANGEMENT DES MODES DE VIE  
ET LES INVESTISSEMENTS.

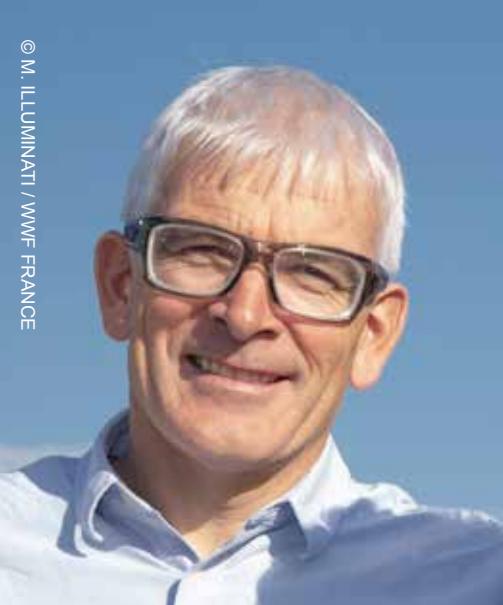
LA DERNIÈRE CHOSE, À LAQUELLE  
LES SCIENTIFIQUES NE PEUVENT  
RÉPONDRE, C'EST SI C'EST FAISABLE  
POLITIQUEMENT  
ET INSTITUTIONNELLEMENT. »

JIM SKEA, MEMBRE DU GIEC ET DE L'IMPERIAL COLLEGE DE LONDRES

## UNE PETITE NOIX AUX GRANDES VERTUS

C'est l'un des secrets les mieux gardés de la forêt amazonienne... la noix de Baru regorge de bienfaits. Savoureuse, peu calorique, elle est surtout bénéfique pour son milieu ! Le baruzeiro, l'arbre dont elle provient, est endémique des forêts du Pérou, de Bolivie et du Brésil. Outre les abeilles d'orchidée, les agoutis et les exploitants de son fruit à coque, bien sûr, de nombreuses plantes et animaux dépendent de lui pour leur survie. Les coques vides, par exemple, se remplissent d'eau de pluie et deviennent ainsi un lieu de reproduction pour les demoiselles, la grenouille poison et le crapaud. Contrairement à la monoculture du soja, l'exploitation de la noix de Baru n'alimente pas le phénomène de déforestation en Amazonie. C'est pourquoi nous poussons la certification de la filière. A ce jour, l'industrie de la noix de Baru emploie près de 20 000 personnes. Près de 15 tonnes du fruit à coque ont été vendues en 2019 contre 10 tonnes l'année précédente...





## EN TÊTE-À-TÊTE AVEC

# VINCENT RIOU

## NAVIGATEUR ET AMBASSADEUR DU WWF FRANCE

**D**epuis plus de vingt ans, je sillonne les océans. Je passe par des endroits où le commun des mortels n'ira jamais. Spectateur privilégié de la beauté du monde mais aussi, hélas, des effets dévastateurs de nos modes de consommation. Il y a quelques années, alors que je naviguais en solitaire, au beau milieu de l'Atlantique, j'ai aperçu, au loin, des taches blanches. Intrigué,

je m'approche. Et là, c'est le choc. Une vingtaine de congélateurs sont en train de dériver à la surface, blocs de polystyrènes géants qui flottent tout autour de moi. Un cargo avait dû égarer l'un de ses containers... Ça a été une vraie prise de conscience ! Protéger les océans, c'est protéger l'ensemble de la planète et de l'humanité. Si je peux apporter ma vision de l'importance de la pêche responsable, de l'utilité de développer les aires marines protégées ou si je peux sensibiliser le grand public à la pollution plastique des océans, alors j'aurais donné encore plus de sens à mon projet

de course au large. Peu de temps après, je deviens ambassadeur du WWF France sur la vie des océans. J'ai, entre autres, pris le départ de la Route du Rhum-destination Guadeloupe avec le logo du panda à l'étrave. Et j'espère mener encore beaucoup d'autres projets aux côtés de l'ONG. En matière d'écologie, la jeunesse nous devance. J'ai vraiment hâte qu'elle soit en âge de prendre les rênes de l'économie car, plus consciente, mais aussi plus radicale, je suis convaincu que la nouvelle génération saura, elle, imposer le grand changement que nous n'osons pas impulser...

## ON PASSE À L'ACTION

# BON POUR MOI BON POUR LA PLANÈTE !

**N**ous mangeons trois fois par jour. Et en cela, nous pouvons avoir un impact positif sur le climat et la vie sauvage. Dans le régime végétarien que nous vous proposons, le « moins » se transforme en « plus ». Moins de viande mais plus de couleurs, plus de saveurs et plus de nutriments !

**1 On équilibre les apports :** l'équation parfaite pour un repas végétarien, c'est de combiner légumineuses, féculents et légumes (bio et de saison). Ensuite, il suffit de laisser parler sa créativité !

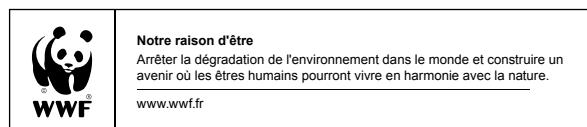
**2 On revisite ses plats préférés :** dans notre burger, la galette de haricots noirs vient remplacer le steak.

Plus original encore, du « faux fromage », le « faux-mage » aux noix ou du « faux foie-gras », le « faux-gras » aux champignons. Plus étonnant : les peaux de bananes bio se mangent, mixées dans des muffins au chocolat. Délicieux !

**3 On succombe à la mode du bocal :** idéal pour manger équilibré, même à l'extérieur. Dans un bocal, on alterne des niveaux de légumineuses, de féculents, de légumes, d'épices ou d'herbes aromatiques. Coloré et tellement bon !

**4 On ose de nouvelles saveurs :** des poires dans une raclette ? C'est surprenant mais délicieux. Chou-rave, blettes, crosnes.... On teste tous les légumes de saison mais aussi des produits originaux comme le tahin (la purée de sésame), parfait pour relever une soupe de carottes.

*Pour plus d'idées de défis et reprendre le pouvoir sur votre consommation, téléchargez l'application WAG développée par le WWF.*



# REQUINS

## LES GRANDS VAINQUEURS DE LA CITES

**La Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction met les squales à l'abri : 18 espèces de requins et de raies font leur entrée à l'annexe II et voient ainsi leur commerce régulé.**

### LE FLÉAU DU COMMERCE ILLÉGAL

**P**risés pour leurs cornes, à qui la médecine traditionnelle chinoise prête de prétendues vertus, ou consommées tout simplement comme un symbole de richesse, l'année dernière, c'est encore plus de 760 rhinocéros qui ont été tués rien qu'en Afrique du Sud, soit un peu plus de deux par jour. Les éléphants d'Afrique ne sont pas mieux lotis, avec environ 415 000 animaux restants sur la planète, soit 110 000 pachydermes de moins qu'il y a 10 ans du fait du braconnage, afin de satisfaire l'insatiable appétit de l'Asie pour l'ivoire. De nombreuses autres espèces, parfois moins emblématiques mais tout aussi indispensables au maintien du bon état écologique de la planète, sont ainsi menacées d'extinction en raison de leur commerce, le plus souvent illégal. C'est notamment le cas du requin...

### LA CITES AU SECOURS DES ESPÈCES SAUVAGES

Du 17 au 28 août 2019, la 18<sup>ème</sup> session de la Conférence des Parties s'est tenue à Genève, une opportunité réelle pour la communauté internationale de s'unir contre le braconnage. À ce jour, la CITES contribue à la protection de plus de 35 800 espèces de plantes et d'animaux, au profit, tant des populations locales qui conservent ainsi leurs moyens de subsistance, que de l'environnement. Depuis sa création, le WWF participe activement à toutes les sessions de la Conférence des Parties, apportant son expertise fondée sur plus de 45 ans d'expérience sur le terrain dans le monde entier.

### LE SQUALE REPREND SON SOUFFLE

100 millions de requins sont tués chaque année par la pêche commerciale. Il y a 10 ans, leur conservation était encore considérée comme un problème marginal. Heureusement, les mentalités évoluent. Les gouvernements participant à la CdP 18 de Genève ont voté à une écrasante majorité en faveur de la protection du squal. Au total, ce sont 18 espèces de requins et de raies, menacées par l'ampleur du commerce international de leurs ailerons et de leur chair, qui ont reçu les protections essentielles de l'Annexe II lors de ce grand meeting. L'inscription concerne le requin-taupe bleu et le petit requin-taupe en voie de disparition, ainsi que six espèces de guitares de mer et dix espèces de raies. Désormais, leur exportation sera proscrite depuis chacun des 183 États membres de la CITES, à moins d'avoir été formellement autorisée, permis et certificats à l'appui, par le pays en question.



## À DÉCOUVRIR

### PRÊTS POUR LE 10<sup>ème</sup> PANDATHLON ?



Les 27 et 28 juin prochain, le Pandathlon fait son retour à l'Alpe d'Huez. Pour participer à cette course d'orientation fun et écolo organisée par le WWF, deux prérequis : former une équipe de trois personnes et collecter un minimum de 1200 euros par équipe.

Inscrivez-vous dès maintenant à cette 10<sup>ème</sup> édition sur <https://www.pandathlon.fr/>

### L'ÉCO-AVENTURIER MON TOUR DE FRANCE AU SERVICE DE L'ENVIRONNEMENT



Accomplir le plus long triathlon au monde, c'est le challenge complètement fou qu'a relevé Julien Moreau. Plus de 6 000 km à travers la France pour mobiliser la population et les politiques en faveur d'une écologie citoyenne engagée. Au menu : 4 500 km à vélo de Paris à Marseille, 375 km de nage jusqu'à Monaco, puis 1 150 km de course à pied jusqu'au siège de la Fondation pour la Nature et l'Homme créée par Nicolas Hulot, son mentor et ami qui préface d'ailleurs son ouvrage.

*Parution : septembre 2019*

### WWF IMMERSION 360 RENATURER LA CAMARGUE



Dans ce quatrième épisode, enflez vos bottes pour vivre une aventure inoubliable en compagnie de Max Bird, l'humoriste ornithologue. Rendez-vous dans les Étangs et Marais Salins de Camargue. Vous découvrirez notre travail pour la renaturation hydraulique d'un site de plus de 6 500 hectares. Grâce à WWF Immersion 360, partez en mission avec nous : la pêche scientifique et le suivi des cistudes (tortues des marais) dans les étangs et lagunes de Camargue, comme si vous y étiez !

Découvrez tous les épisodes sur <https://www.wwf.fr/360>

## NOUS SOMMES LA SOLUTION

# UN CLUB DÉDIÉ AUX PME

**A**u cœur du tissu économique français, PME (Petites et Moyennes Entreprises) et TPE (Très Petites Entreprises) créent de l'emploi et de la valeur ajoutée. En France, elles sont 4 millions et réalisent chaque année plus du tiers du chiffre d'affaires total des entreprises nationales. 36% très exactement.

En interaction avec de nombreuses parties prenantes, chacune a un rôle déterminant à jouer pour la protection de la nature et la réduction de l'empreinte écologique. C'est pourquoi nous avons créé « Entreprendre pour la Planète », un club dédié aux PME et TPE qui souhaitent faire rimer croissance avec écologie et progrès social.

Parce que l'écologie n'est pas l'apanage des multinationales, désormais les petites et moyennes entreprises ont leur club de mécénat environnemental pour soutenir nos actions de conservation. À ce jour, un an après le lancement de l'initiative, 21 membres ont déjà rejoint le club.



**C'EST LA PART DU CHIFFRE D'AFFAIRES  
RÉALISÉ PAR LES PME ET TPE**

SUR LE CHIFFRE D'AFFAIRE TOTAL DES ENTREPRISES FRANÇAISES