

Petit Manuel pour Convaincre sa Grand-Mère de Consommer Responsable



Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez déjà entamé une démarche de **consommation responsable**. C'est cool pour vous, votre famille et pour la planète !

Mais votre entourage peut ne pas comprendre cette manière de vivre. Par exemple :

- votre frère ne pige pas votre exaspération face au sur-emballage dans la grande distribution,
- votre belle-mère éclate de rire quand elle vous voit consommer local et bio,
- vos collègues de boulot sont surpris d'apprendre que vous êtes vigilant à l'usage de vos données sur Internet,
- votre grand-mère a peur pour votre santé depuis qu'elle sait que vous ne mangez plus de viande...

Et c'est pour vous aider à affronter ce type de situation que j'ai écrit ce manuel :

*Expliquer aux autres pourquoi on a décidé d'adopter un mode de **consommation responsable**. Et pourquoi pas un jour, les convaincre de suivre le mouvement !*

Dans premier temps, on va analyser quel angle d'approche employer face à nos interlocuteurs quand on parle de Consommation Responsable. Puis on va décomposer l'argumentaire (mais aussi comment répondre aux contre-arguments) pour les principaux sujets qui nous intéressent aujourd'hui.

Donc, voici le sommaire :

- I - Expliquer ou convaincre ?
- II - Diminuer/Stopper la consommation de produits animal
- III - Consommer Bio
- IV - Consommer Local
- V - Les données sur Internet

1 - Consommation Responsable : Expliquer ou convaincre ?

On est tous à un degré plus ou moins avancé dans notre quête d'une consommation responsable.

Moi, par exemple, à l'heure où j'écris ces lignes, je ne suis ni vegan, ni 0 déchets et il m'arrive encore de commander des produits sur Amazon. D'ailleurs quand vous rencontrez des personnes sensibles à leur impact écologique, social et politique, rares sont ceux qui ont réussi à être à un niveau très avancés dans tous les secteurs.

Ainsi, on a Mme Machin qui vit une vie totalement 0 déchets mais rencontre plus de difficultés à ne consommer que local. Mr Muche, lui, consomme 100% bio tous les jours mais à cause d'un emploi du temps très chargé, fait ses courses en hypermarché et jette 3 emballages différents à chaque fois qu'il mange un gâteau.

Bref, vous l'aurez compris, même les plus actifs dans l'univers de la consommation responsable ne peuvent être exemplaires à tous les niveaux.

Personne n'est parfait ! Ni vous, ni moi.

Donc, avant tout, face à un interlocuteur, quel qu'il soit, vous pouvez envisager de lui **expliquer** votre démarche, essayer de le **convaincre** mais à aucun moment vous ne devez être dans le jugement.

« Juger » n'apporte aucune valeur ajoutée dans un échange. En effet, face à quelqu'un qui véhicule un mode de vie opposé au nôtre, il est plus facile de « juger » que de « comprendre » l'autre. Mais il faut avoir en tête que c'est dans les 2 sens !

Ainsi quand un vegan rencontre un carnivore, le viandard passe pour un assassin. Mais le vegan doit comprendre que pour le carnivore, le vegan est un bobo-socialo-intégriste.

Si aucun des 2 n'est prêt à faire l'effort de comprendre l'autre, ce n'est pas la peine d'entamer une conversation. A moins, bien sûr, de vouloir s'écharper en place publique.

Ensuite, aujourd'hui, les flexitariens, les vegan, les anti-GAFA et les gens qui consomment local sont en minorité. C'est un fait. Donc, c'est à nous de faire l'effort. Si on veut expliquer et convaincre, on se doit de prendre du recul et de toujours garder à l'esprit qu'un jour, on a été comme la personne en face.

Et oui, la plupart du temps, consommer de manière responsable est une démarche personnelle initiée suite à une prise de conscience.

Les plus de 20 ans ont rarement été élevés avec ces valeurs. Leurs parents étaient peu sensibles à tout ça et cela s'en est ressenti dans leur éducation. Ils ne sont pas nés consommateurs responsables, ils le sont devenus.

Attention ! Pour ceux qui ont été élevés avec ces valeurs, la consommation responsable est quelque chose de naturel. La prise de recul est infiniment plus difficile... Mais souvenez-vous que tout jugement de la personne en face empêchera un dialogue constructif.

« - *Mais alors face à un interlocuteur à la consommation non responsable, on explique ou on convainc ?*

- *Et bien, ça dépend...*

- *Ça dépend de quoi ?*

- *Du niveau d'informations de l'interlocuteur. »*

Et oui, on ne regarde pas tous les mêmes émissions télé, on ne lit pas les mêmes livres et on n'a pas le même entourage.

Parfois, pour un interlocuteur, vous êtes le premier flexitarien ou consommateur 0 déchets ou pro-bio... qu'il rencontre.

Vous êtes donc pour lui un extraterrestre !

Dans ce cas-là, pas la peine d'essayer de convaincre la personne. Il suffit d'une simple explication du pourquoi vous êtes dans cette démarche. Et l'inviter, pour aller plus loin, à lire les bouquins ou regarder les documentaires qui vous ont touchés.

Par contre, si la personne est déjà informée et est intéressée par les bienfaits de la consommation responsable, vous pouvez la pousser un peu à **s'engager activement** dans la démarche !

Ah, et j'ai failli oublié aussi ! Parfois vous rencontrerez des gens complètement opposés à votre démarche. Ces gens peuvent être agressifs et à 100% dans le jugement négatif.

Personnellement, quand je les vois, je tourne les talons et je m'en vais. Si ce n'est pas possible (un voisin de table, un compagnon de train...), je fais une blague et change de sujet. Généralement, il n'est pas possible de parler avec ces gens-là.

Alors à quoi bon perdre son temps ?

Dans ce manuel, j'omets sciemment le militantisme car pour moi c'est quelque chose qui peut et doit se faire mais à travers un outil officiel. Cet outil peut prendre pleins d'aspects différents : une association, une entreprise ou plus simplement, un blog, une chaîne YouTube/Facebook/Tweeter, un podcast...

Ce livre est donc destiné à notre vie privée et non-militante.

Ce livre est destiné à expliquer les choses à notre Grand-Mère adorée, pas à changer le monde !



2 - Diminuer/stopper la consommation de produits d'origine animale.

Il existe de nombreux arguments qui vous ont amenés à devenir vegan, végétarien ou flexitarien. Je vais essayer de condenser tout ça dans cette partie afin de faire passer le message de manière scientifique, logique ou morale... Objectif : diminuer la consommation de produits d'origine animale !

Vous êtes prêts ? Go ! On y va !

L'impact écologique

En 2013, la FAO (Food and Agriculture Organisation) a sorti une étude qui a fait grand bruit en avançant que **l'élevage était responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre** dans le monde. C'est tout simplement énorme ! Cela fait de cette industrie l'une des plus polluantes au monde.

Le plus inquiétant, c'est que ce même organisme projette une hausse de 70% d'ici 2050.

A savoir aussi, 9% des émissions de CO2 d'origine humaine est lié à l'élevage. En effet, pour nourrir tous ces animaux, il faut couper de l'arbre... et pas qu'un peu ! 70% de la surface agricole mondiale ne nous est pas destinée. Non, tout ça a pour seul but d'alimenter des bœufs, poules, cochon... qu'on mangera par la suite.

Et 70% de la surface agricole ça représente un bon paquet d'hectares ! Ça en fait de la forêt abattue. Et cette déforestation de masse libère beaucoup mais alors beaucoup de CO2. Demandez au Brésil ce qu'ils en pensent...

Un autre point à souligner : Produire 1 kg de boeuf nécessite 13 500 Litres d'eau (*oui vous avez bien entendu !*). Il faut « seulement » 2 700 Litre pour 1kg de soja et encore moins pour 1 Litre de Blé (1 200 Litres).

Juste réduire notre consommation de viande par des végétaux aux mêmes apports nutritifs diminuerait, en Europe, notre empreinte en eau. On passerait de 38% à 15% !

Une dernière étude a comparé 3 régimes différents et a montré que le végétalisme à l'échelle mondiale était le plus efficace et pouvait réduire nos émissions de :

- 27% pour le CO2
- 21% pour le protoxyde d'azote
- 24% pour le méthane.

L'impact sur la santé

Un peu d'histoire... En 1939, l'Allemagne envahit la Norvège et confisque au pays la viande et les produits laitiers pour l'effort de guerre des militaires allemands. Résultat ? La mortalité liée aux AVC en Norvège a baissé de 17% en 3 ans ! Mais ce n'est pas un hasard. Car 3 ans après leur libération et un retour à une alimentation carnée et lactée, les norvégiens retrouvaient leur taux de mortalité lié aux AVC d'avant guerre.

En 1975, le Dr Campbell mène une étude intéressante pour étudier l'impact de produits laitiers sur notre santé. Il sépare un groupe de rats en 2. Au premier groupe, il donne un régime alimentaire composé de 20% de caséine (protéine principale des produits laitiers) et au second, un régime à base de 5% de caséine.

Pendant les 12 premières semaines, le premier groupe présentait un plus haut taux de croissance de tumeurs précoces du cancer du foie. D'un autre côté, le second groupe ne développait... rien du tout.

Encore plus incroyable, en arrêtant d'alimenter le premier groupe avec de la caséine, les tumeurs régressaient !

L'impact Morale (Bien être animal)

Le bien-être animal est peut-être le plus difficile à expliquer à un amateur de bonne chaire.

Pourquoi ? Parce que c'est lié à notre culture, notre éducation ou nos croyances. Ainsi en Inde la vache est sacrée et quelques centaines de kilomètres plus à l'Est, il n'y a aucun problème à manger du chien ou du chat.

Le sacré est quelque chose de personnel. Généralement, en France, les gens trouvent les chiens et les chats plutôt mignons et il ne viendrait à l'idée de personne d'en faire un bon ragoût.

Pourquoi ne pas utiliser cet argument :

« Tu ne manges pas de chien et de chat car ça te poserait un problème moral ? Et bien moi, je considère une vache, un cochon, une poule au même niveau de conscience qu'un chien ou un chat. Je ne mange donc pas de viande. »

C'est un argument puissant car ça permet de se distancer du contre-argument : « *Vous, les vegans vous préféreriez sauver la vie à un boeuf plutôt qu'à un être humain* ».

Je ne pense pas qu'il faille aller plus en avant sur ce terrain. En effet, on touche ici à nos croyances (pro ou anti-consommation de viande). C'est ici que vous avez de grandes chances de braquer votre interlocuteur.

Je pense qu'insister sur la catastrophe écologique et sanitaire de la viande est plus efficace. Pourquoi ? Tout simplement parce que ce sont des scientifiques en blouse blanche qui le disent ! Et un scientifique en blouse blanche, on le croit facilement (*y'a qu'à voir les pubs pour le dentifrice ! Ça claque non ?*).

Contre-arguments

« *L'homme a toujours mangé de la viande alors les vegans sont débiles.* »

Répondre à cet argument n'est pas très compliqué... En effet, il est rare de vouloir devenir vegan « uniquement » pour être en meilleure santé. L'aspect environnemental et éthique/morale est souvent prépondérant. Donc cet argument est hors-sujet.

Un simple : « *Je ne suis pas vegan pour être en meilleure santé mais pour rendre le monde meilleur selon mes propres valeurs* ».

« *L'homme a besoin de protéine* »

Là aussi, pas très compliqué... Il existe un paquet de végétaux à forte teneur en protéines : soja, poids chiche, tempeh, tofu...

Bien sûr, on va vous parler de « qualité » de la protéine animale etc...

Cela n'a jamais été prouvé scientifiquement donc demander la source de cette information devrait calmer les ardeurs de votre interlocuteur.

« *Une personne qui ne mange pas de viande a des carences importantes* »

Bon, il est vrai qu'un flexitarien, végétarien, vegan doit être beaucoup plus rigoureux dans son alimentation qu'un omnivore. Il doit réfléchir à ce qu'il mange pour garantir un bon apport nutritionnel. S'il ne fait pas ça, bien sûr qu'il s'expose à des carences... mais juste un peu plus qu'un omnivore que ne fait pas attention à son alimentation !

En fait, même avec tous les efforts du monde, un vegan connaîtra une carence en vitamine B12. Il faut donc prendre cette vitamine en complément alimentaire.

Attendez-vous donc à entendre : « *Tu vois, je te l'avais bien dit que ton corps à besoin de viande* ». Référez-vous au premier contre-argument : « *Je ne suis pas vegan pour ma santé mais pour être en phase avec mes valeurs* ».

« Il faut de l'argent pour être vegan »

Manger vegan, bio ou local coûte (peut-être) plus cher. Et alors ? Si je préfère mettre mon argent dans des produits qui me correspondent. Les plus modestes peuvent très bien suivre ce régime, d'ailleurs c'est ce qu'il font !

Terra Eco a réalisé un sondage en 2016. Résultat : il y a deux fois plus de végétariens dans les foyers qui ont un revenu inférieur à 2 000€. C'est une question de choix.

Regardez le caddie de certaines personnes : si on enlève les sodas, gâteaux, bonbons... on peut remplir deux caddies complets de produits vegan, bio et locaux. Alors, on peut manger végétarien, juste en faisant de petits efforts.

Pas la peine de supprimer tous les petits plaisirs non plus hein :p



3 - Les avantages de consommer bio

Je vais être cash, c'est pas le plus compliqué ! Parce que dans ce domaine, les entreprises de l'agro-alimentaire font le job à notre place. A grand coup de marketing et de mise en avant de leur produits, les arguments pleuvent de toute part. Y a qu'à voir le Carrefour pas loin d chez moi : en 5 ans on est passé de quelques produits bio à droites à gauche, à 4 rayons dédiés à la gloire du bio !

Mais pour ceux qui vivent dans une grotte voici quelques arguments massue.

L'impact sur la Santé

La culture bio n'emploie pas d'insecticides, de pesticides, herbicides, fongicides... C'est donc autant de produits chimiques qu'on n'ingurgitera pas.

Les études ont démontré que consommer des produits « non-bio » a plusieurs effets néfastes sur notre santé :

- Impact sur notre système nerveux
- Problèmes neurologiques
- Augmente notre résistance aux anti-biotique (pas terrible pour se soigner quand on est malade !)
- Augmente le taux de maladie cardiovasculaire, de diabète, certains type de cancer, maladie de Parkinson... (*on s'arrête là non ?*)

Le petit plus ? Il a été prouvé que le QI et la mémoire de travail étaient supérieurs chez les consommateurs de produits bio.

L'impact écologique

Naturellement, quand on n'emploie pas une myriade de produits chimiques, c'est autant d'emballages, de transformations de produits et de transports en moins.

En plus, on ne détruit pas l'outil de travail de l'agriculteur : la Terre !

Contre-Argument

« Manger bio, c'est pour les bobos pleins d'argent »

Je te renvoie vers la partie II de ce livre. Pas besoin d'être riche pour décider où on dépense son argent !

De plus, beaucoup d'entreprises se lancent à fond dans le bio. Les prix baissent grâce à une concurrence de plus en plus forte et des coûts de productions moins élevés (car les techniques s'améliorent).



4 - Consommer Local

J'essaye autant que faire ce peu de consommer le plus local possible. Pour la nourriture, je m'en sors pas trop mal mais alors pour certains produits c'est la galère !

Allez trouver des PC fiables fabriqués en France...

Pourtant, je suis persuadé que c'est une solution à de nombreux problèmes !

L'impact écologique

Ahhhh le transport... ça douille un max quand on parle environnement. Consommer les produits fabriqués pas loin de chez soi coûte généralement beaucoup moins cher en empreinte carbone.

Pour les détracteurs, j'en reparle dans la partie Contre-Arguments.

L'impact Social

Et oui, chaque fois que vous sortez votre carte bleu, vous jouez un rôle dans l'économie locale, nationale et mondiale !

A vous de voir si vous voulez soutenir le producteur ou fabricant de votre ville, région ou pays... ou bien ce n'est pas votre problème (ce qui se respecte aussi).

Pourquoi consommer local ? Pour soutenir mes voisins, faire en sorte que leur business soit pérenne pour vivre dans un écho-système dynamique.

Cela un impact positif direct sur le taux de chômage et le pouvoir d'achat. Cela se traduit par moins d'aides distribuées par l'état. Celui-ci peut décider soit de moins prélever (impôts plus faibles) soit d'augmenter la qualité de ses services.

Ça fait un peu bisounours mais à grande échelle, c'est le cas.

On est tous gagnants sacré nom d'une pipe !

oui, j'adore les expressions à la con. Et pour rappel j'essaye de convaincre la grand-mère là !

Contre-arguments

« Consommer de la nourriture locale est parfois plus polluant »

Oui c'est vrai. Faire pousser des mangues au Pas-de Calais ou des tomates l'hiver en Islande demande beaucoup d'énergie. Quand on dit consommer local c'est aussi consommer des fruits et légumes de saisons qui poussent naturellement dans son environnement. Autrement, bien sûr, l'impact écologique et catastrophique et il vaut mieux faire importer sa mangue et sa tomate !

« Les coûts de transports ne sont pas élevés et souvent, c'est le « dernier kilomètre » le plus élevé. C'est quand on va chercher le produit en magasin qu'on pollue le plus. »

En effet, une théière qui vient de Chine ne vient pas toute seule mais par containers entiers. Donc son bilan carbone est réduit. Si je suis seul à consommer local certes l'impact est moindre mais si on commence à être nombreux, on supprimera des cargos entiers ! Ces mêmes cargos qui repartent parfois presque vides vers la Chine (car la balance commerciale est clairement en défaveur de la France).

En plus, mon produit venu de Chine, il se retrouve en magasin ou à mon point relais, donc il faut que j'aille quand même le chercher. Donc, je fais le dernier kilomètre aussi pour le produit venu de Chine...



Au passage, je ne roule pas avec un SUV diesel de 2003 !

5 - La Protection de données

Cela peu paraître surprenant au milieu de la consommation bio, local ou végétarienne mais notre consommation numérique à un impact sur nous, notre ville, notre pays... bref sur le monde.

Peu de gens sont sensibles à ce problème et peuvent avoir du mal à comprendre votre engagement (*si vous êtes engagés là-dedans*)

L'impact Social

A partir de nos données, un entreprise nous connaît mieux que nous nous connaissons.

En fonction de notre comportement sur le net, Facebook pourrait deviner l'orientation sexuelle d'un jeune adolescent qui n'en a pas encore conscience lui-même !

Même si les GAFA (et pas qu'eux) pensent agir pour notre bonheur en utilisant nos données, d'autres sont moins bien attentionnés. On en a eu la preuve ces dernières années avec les scandales Cambridge Analytica aux USA, les élections présidentielles en France en 2017 (la Russie a boosté Marine Le Pen via Facebook), les écoutes des particuliers grâce à Amazon Écho...

Un utilisateur des services Facebook, Google... sera influencé pour acheter des produits certes mais aussi pour voter, manger, s'amuser et même dans ses croyances les plus profondes.

Mais il n'y a pas que ça. Nos données numériques pourront faire de nous un bon ou mauvais citoyen. C'est un futur hypothétique en Europe mais déjà une réalité en Chine ! Ils ont instauré le permis à point du bon citoyen.

Sans aller dans ces extrémités, en 2019 on parle d'autoriser en France les Impôts à contrôler si notre rythme de vie affiché sur les réseaux correspond à ce qu'on déclare. Des expérimentations ont lieu aux USA : les sous-scripteurs à une assurance donnent accès à leur Facebook en vue d'avoir une réduction sur leur contrat.

Ok pas de problème... jusqu'au jour où vous devrez prouver que :
- la Lamborghini en photo n'est pas la vôtre mais une simple location.
- votre cancer n'est pas lié à votre consommation de cigares ! Après tout, vous ne fumez qu'un cigare par an en vacances (*même si à chaque fois vous postez cette photo sur Instagram*).

Pour toutes ces raisons, un homme ou une femme libre doit être maître de ses données.

Contre-Arguments

« Moi, je n'ai rien à cacher. »

A partir de nos données, une entreprise peut tout savoir, jusque dans nos comportements les plus intimes. Est-ce que vous laisseriez quelqu'un regarder par la fenêtre de votre maison 24/24 ? Même si vous ne faites rien d'illégal ?

« Je m'en fous quand même. »

Pas de problème. Par contre, il faut qu'on puisse avoir le choix de communiquer ou pas nos données. Pensez aux lanceurs d'alertes, aux journalistes, aux organisations politiques, associatives indépendantes... Ces groupes doivent pouvoir lire, dire et penser ce qu'ils veulent sans danger pour leur liberté !

Et pour illustrer ces propos, j'adore cette phrase d'Edouard Snowden :

« Dire que l'on se moque du droit à la vie privée parce qu'on n'a rien à cacher, revient à dire que l'on se fiche de la liberté d'expression parce qu'on n'a rien à dire. »

5 - Conclusion

Voilà, c'est la fin ! J'espère que ça vous a plu. Si vous voulez partager un retour constructif, une critique, idée, question... vous pouvez m'envoyer un mail à romain.c2l@pm.me

Gardez en tête que je ne suis un spécialiste de rien. Je suis juste un gars qui essaye de faire de son mieux au quotidien.

Le but de ce manuel est d'expliquer à sa famille et ses amis pourquoi on a entamé une démarche de consommation responsable. Donc pas la peine de me jeter des pierres parce que je n'ai pas parler de tel ou tel argument massue.

D'ailleurs, si vous devez me jeter quelque chose dessus, prenez des tomates, ça fais moins mal :p

J'ai juste écrit un manuel rapide sans prétention. Chacun des chapitres a déjà fait l'objet de nombreux bouquins passionnants. Et il y a tellement à dire et à faire que ça continuera pendant des années.

En attendant, tu peux trouver pleins d'autres infos sur mon blog : www.koukarin.com

