

Climat : comment parler de la transition climatique d'une manière positive ?

Les politiques climatiques peuvent améliorer la santé physique et mentale, lutter contre l'obésité, et empêcher des dizaines de milliers de morts chaque année

Ce billet est extrait de l'infolettre « Chaleur humaine », envoyée tous les mardis à 12 heures. Chaque semaine, le journaliste Nabil Wakim, qui anime le podcast Chaleur humaine, répond aux questions des internautes sur le défi climatique. Vous pouvez vous inscrire gratuitement en cliquant [ici](#). Et si vous cherchez une question déjà posée (et la réponse qui va avec), vous pouvez les retrouver par là : Climat : vos questions.

Vous pouvez désormais retrouver « Chaleur humaine » dans un canal spécifique sur Instagram, pour suivre les infos mais aussi discuter des épisodes. C'est par là (mais uniquement sur votre téléphone, pas sur votre ordinateur).

La question de la semaine

« Bonjour, je manque d'arguments pour continuer à motiver les gens sur la transition écologique. Avec la série de reculs du gouvernement, on a le sentiment que tous les efforts seront à faire individuellement, sans aucune aide, et c'est très déprimant. Qu'est-ce qui pourrait motiver les gens à ne pas baisser les bras ? Merci ! », question posée par Luca à l'adresse chaleurhumaine@lemonde.fr

Cette semaine, c'est ma collègue Cécile Cazenave, productrice de « Chaleur humaine », qui répond à votre question. Elle est justement en train de préparer deux épisodes en public de « Chaleur humaine » sur ces questions. Tout ceci se passe le 27 juin dans l'auditorium du Monde, à Paris (ou à distance, en visio), avec un petit déjeuner participatif dès 9 heures. Toutes les infos par [ici](#).

Ma réponse : Vous avez raison, les mauvaises nouvelles s'accumulent sur le front de la transition. Voici une manière de regarder les choses autrement : la transition est bénéfique pour le climat, mais aussi pour la santé physique et mentale de chacun d'entre nous. Un projet de recherche en santé publique a montré que, rien qu'en diminuant la pollution, en augmentant les mobilités douces et en modifiant nos régimes alimentaires, on pourrait éviter environ 60 000 décès chaque année dès 2030 ! Et des dizaines de milliers de maladies graves pourraient être évitées ou limitées.

1/Moins de voitures, un air plus pur

Les transports représentent un tiers de nos émissions de gaz à effet de serre, dont la moitié pour la voiture individuelle. L'un des gros enjeux de la transition, c'est donc de réduire considérablement la part de la voiture thermique dans les mobilités. (Vous pouvez retrouver [ici](#) notre épisode sur : Faut-il changer de voiture pour réussir la transition ?)

Or, moins de véhicules thermiques sur les routes, c'est une meilleure qualité de l'air. Par exemple, les particules fines (PM_{2,5}) et le dioxyde d'azote (NO₂), les deux principaux polluants liés aux transports, sont responsables d'environ 40 000 et 8 000 décès par an en France. Les premiers résultats du projet PHILoCTET, qui a pour ambition de mesurer l'impact sur la santé publique des différents scénarios pour aboutir à la neutralité carbone, montrent que la dépollution du transport, couplé à la dépollution du chauffage résidentiel, pourrait aboutir à éviter autour de 20 000 morts par an en 2030.

Autre aspect : promouvoir la marche, le vélo et les transports en commun permet de nous maintenir en meilleure forme. Kévin Jean, épidémiologiste et professeur à l'Ecole nationale supérieure souligne que le manque d'activité physique est à l'origine de 10 % des décès en France. Les chercheurs estiment que certains scénarios de décarbonation qui misent beaucoup sur le vélo et la marche pourraient permettre d'éviter 11 700 décès chaque année à partir de 2030. Kévin Jean sera l'un de nos invités le 27 juin pour deux enregistrements de « Chaleur humaine ».

2/La transition alimentaire, c'est moins d'obésité et de cancers

Tous les scénarios de transition estiment qu'il est nécessaire de changer notre consommation alimentaire. Or, notre alimentation actuelle n'est pas géniale pour notre santé. « 20 % des décès en France sont liés à l'alimentation, à l'origine de maladies cardio-vasculaires, d'obésité, de diabète et de cancers », rappelle Kévin Jean. L'un des postes les plus polluants de l'agriculture est les engrais. Ils émettent des gaz à effet de serre très puissants. Par ailleurs, une production agricole sans engrais phosphatés, c'est moins de polluants, notamment le cadmium, qui imprègne massivement la population française et notamment les enfants à travers la consommation de céréales, de pain ou de pâtes.

L'élevage animal constitue un autre poste important d'émissions. Or les Français mangent deux à trois fois trop de viande par rapport aux recommandations nutritionnelles. Diminuer la consommation de viande rouge et de charcuterie et augmenter la part de légumes et de légumineuses, c'est à la fois lutter contre le dérèglement climatique et se maintenir en bonne santé. Les premiers résultats du projet PHILoCTET chiffrent l'impact sanitaire de certains scénarios de décarbonation entre 30 000 et 40 000 décès évités à l'horizon 2040 par le changement de régime alimentaire. Comme pour la transition des transports, la transition alimentaire a un gros avantage : elle porte ses fruits rapidement en matière de santé. « Ces bénéfices peuvent changer la perception qu'on a de l'action climatique : pour stopper le réchauffement, il faut agir aujourd'hui, mais les bénéfices climatiques sont dans longtemps ; les bénéfices de santé, eux, sont rapides », analyse Kévin Jean.

3/S'investir dans la transition permet de garder espoir

Alors que les mauvaises nouvelles s'accumulent sur le front de la transition, à la fois sur le plan national et international, comment garder le moral ? D'après une enquête récente de l'Observatoire de l'écoanxiété, menée avec l'Agence de la transition écologique, 10 % des Français âgés de 15 à 64 ans se disent « fortement » ou « très fortement » écoanxieux, au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique. Dans une étude publiée en 2021, réalisée auprès de 10 000 jeunes de 16 à 25 ans dans dix pays, du Nord comme du Sud, 45 % d'entre eux affirmaient que l'anxiété climatique affecte leur vie quotidienne de manière négative.

D'après les experts, ce sentiment n'est pas une maladie psychique, mais une réaction saine et légitime à l'état de l'environnement. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut vivre avec, à condition de passer à l'action pour le climat. « Conserver un niveau d'écoanxiété élevé ce n'est pas grave si la personne arrive à faire quelque chose. On peut être pessimiste actif, c'est mieux que pessimiste paralysé », note Laelia Benoit, pédopsychiatre, chercheuse à l'université de Yale et au Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations (CESP) de l'Inserm. La chercheuse mène de nombreuses études pour identifier quels sont les ressorts de l'espoir dans un contexte de réchauffement global. Ils sont avant tout collectifs. « Les gens commencent par des écogestes qui ne soulagent pas vraiment, ils se sentent isolés et commencent à aller mieux quand ils passent aux écoactions collectives, avec leurs voisins ou leurs amis par exemple », explique-t-elle. De fait, réussir à isoler tout un immeuble au lieu de diminuer la température de son logement chacun dans son coin, à organiser un vide-grenier de quartier ou à défendre des assiettes plus végétales à la cantine de ses enfants, sont des actions qui peuvent à la fois nous faire du bien tout en faisant avancer les choses sur le plan du climat.

Un peu de « Chaleur humaine » en plus

Sur mon écran (1). Ce reportage de ma collègue Léa Sanchez dans la réserve maritime de Cerbère-Banyuls, qui pourrait servir de modèle pour les autres aires marines. A lire ici. Nous en avons parlé dans un épisode de « Chaleur humaine » sur la Méditerranée avec le plongeur François Sarano dans cet épisode.

Sur mon écran (2). Les grandes entreprises sont-elles en train d'abandonner leurs engagements climatiques ? Cet article (en anglais) de Bloomberg dresse un bilan sévère des trajectoires des grands groupes. A lire ici.

Dans mes oreilles. Le podcast « Océan vivant », lancé par les éditions Actes Sud, explore à la fois l'infiniment grand des profondeurs et l'infiniment petit du plancton, avec plusieurs invités dans son premier épisode. A écouter ici.

Le conseil de Cécile Cazenave. Lila et le baiser des mers, de Marie Pavlenko et Baptiste Puaud (Glénat, 2024). Dans cet album illustré, la jeune Lila tombe du bateau de son père et, grâce au baiser d'une tortue, peut se déplacer sous l'eau comme une créature marine. Ce récit, épique, aborde la responsabilité des humains sur la préservation des océans sans mièvrerie.

[Cet article est paru dans Le Monde \(site web\)](#)