



Une alimentation durable pour améliorer la santé des hommes et de la planète

Mark Driscoll pour le compte de l'Alpro Foundation - Février 2020

Introduction

L'alimentation est la clé de notre santé et de celle de notre planète. De la culture au gaspillage alimentaire en passant par la transformation, la vente et le stockage d'aliments – tout ce que nous mangeons a un impact sur notre environnement et sur notre propre santé. Selon les prévisions, la population mondiale devrait atteindre 9,7 milliards d'habitants d'ici 2050 et le changement climatique nous empêcherait de cultiver des denrées alimentaires dans certaines parties du monde : **la production en suffisance d'aliments sains et durables est donc l'un des défis majeurs du 21^e siècle.**

Notre mode de culture et de consommation alimentaire contribue au double défi suivant :

- **Crise de la santé des hommes**

Cela inclut une augmentation de l'obésité, de la surcharge pondérale, des maladies non transmissibles (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers), mais aussi la malnutrition.

- **Crise de la santé de la planète**

Cela inclut les émissions de gaz à effet de serre favorisant le changement climatique, le changement d'affectation des terres entraînant la déforestation et les impacts sur la vie sauvage et la nature de l'utilisation de combustibles fossiles pour la fabrication d'engrais et de pesticides.

Une mesure importante qui améliorera considérablement tant notre propre santé que celle de notre planète consiste à **veiller à consommer davantage de protéines d'origine végétale tout en réduisant les quantités de viande et de produits laitiers dans notre alimentation.**

Poussées par des questions de santé, de durabilité et de bien-être animal, bon nombre de personnes d'Europe et d'Amérique du Nord se tournent vers une alimentation plus végétale (flexitarisme, végétarisme et/ou véganisme) et décident délibérément d'augmenter la proportion d'aliments d'origine végétale au sein de leur régime alimentaire.

Les principaux impacts de nos choix alimentaires sur la santé et la durabilité

La production et la consommation d'aliments d'origine animale (viande et produits laitiers) s'avèrent constituer un problème majeur ayant de nombreux impacts sanitaires et environnementaux.

SANTÉ - Plus de 51,6 % de la population européenne affiche une surcharge pondérale et plus de 20 % est obèse.¹ Une mauvaise alimentation est le principal facteur responsable de la diminution de l'espérance de vie en bonne santé en Europe.² Les affections chroniques comme les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2 représentent 70 à 80 % du budget des soins de santé, ce qui correspond selon les estimations à 700 milliards d'euros par an au sein de l'UE. **Une mauvaise alimentation est la principale cause de problèmes de santé à travers le monde**, tandis que suivre un régime limitant les aliments transformés et doublant la quantité de produits d'origine végétale permettrait d'**éviter environ 11 millions de décès prématurés chaque année**.³

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE - De nombreux pays sont confrontés au **double fardeau de la faim et de la dénutrition d'une part, de la surcharge pondérale et de l'obésité d'autre part**. À l'heure actuelle, une personne sur trois dans le monde souffre d'une forme de malnutrition.⁴

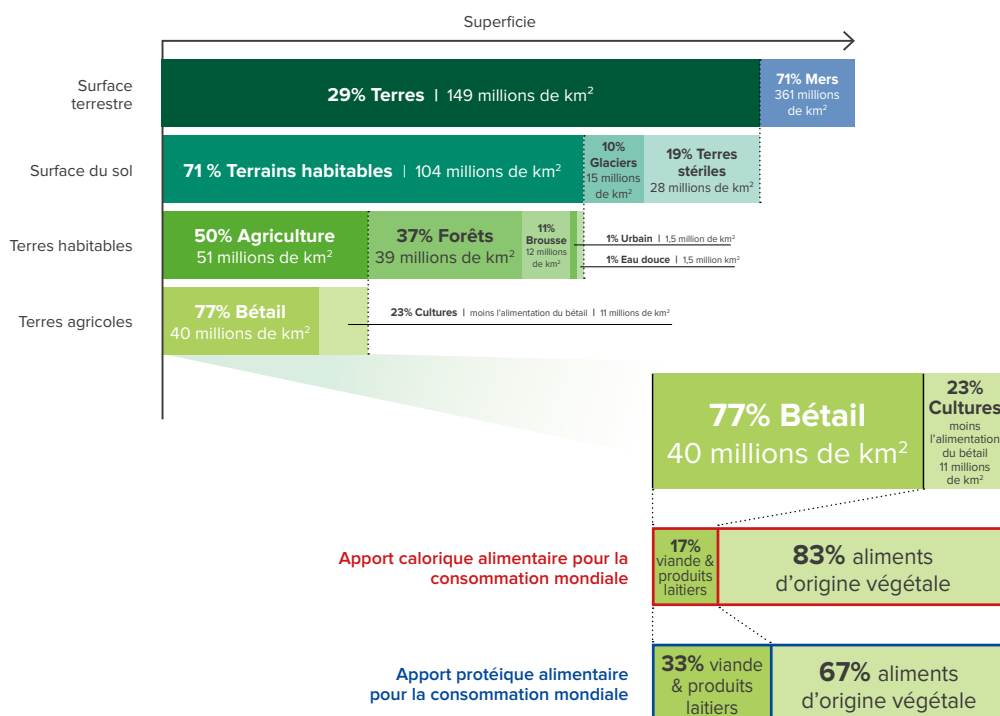
ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE - On estime que notre système alimentaire contribue pour environ 19 à 29 % aux émissions mondiales de gaz à effet de serre (GES) d'origine humaine.⁵ L'élevage représente 14,5 % des émissions globales de GES et d'importantes superficies de terres pourraient être libérées en évoluant vers un régime davantage végétal entraînant une importante réduction des GES.⁶

BIODIVERSITÉ - La nature décline à un rythme sans précédent dans l'histoire de l'humanité, plus de 1 million d'espèces étant menacées d'extinction. Selon une estimation, **30 % de la perte de biodiversité mondiale est liée à la production intensive de bétail**. L'importation de fourrage en Europe constitue une cause importante de changement d'affectation des terres et de déforestation. En Europe, 80 % des cultures dépendent d'insectes pollinisateurs. Pourtant, en raison de l'utilisation excessive de pesticides et de pratiques agricoles intensives, ces insectes déclinent à un rythme sans précédent, menaçant notre sécurité alimentaire future.

RESSOURCES NATURELLES - Aujourd'hui, les hommes utilisent près de la moitié de la surface habitable mondiale pour la production agricole, 77 % des terres agricoles étant dédiées à l'élevage du bétail par le cumul des pâturages et des terres destinées à la production d'aliments pour animaux. Bien qu'ils occupent une place de choix dans l'affectation des terres, la viande et les produits laitiers ne fournissent que 17 % de l'apport calorique global et 33 % de l'apport mondial en protéines. Les 23 % restants des terres agricoles sont destinés aux cultures dédiées à la consommation humaine (qui offrent 83 % de l'apport calorique).⁷ **D'ici 2050, la consommation mondiale de viande et de produits laitiers devrait avoir augmenté de 76 %, augmentant encore la pression sur les ressources foncières limitées.**

GASPILLAGE ALIMENTAIRE - Dans l'UE, environ 20 % des aliments produits sont gaspillés à l'un ou l'autre stade de la chaîne alimentaire - environ 88 millions de tonnes de déchets alimentaires sont générés chaque année et les coûts associés à ce gaspillage sont estimés à 143 milliards d'euros.⁸

Répartition mondiale des superficies consacrées à la production alimentaire



Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?

Un régime alimentaire durable fournit en quantité suffisante les divers nutriments dont nous avons besoin pour rester en bonne santé, tout en étant culturellement acceptable, abordable et durable.

Il existe de plus en plus de preuves solides, comme nous l'avons pointé dans notre [mise à jour scientifique](#), selon lesquelles **les habitudes alimentaires axées sur une proportion accrue d'aliments d'origine végétale ont un impact environnemental moindre et peuvent améliorer les problèmes sanitaires**. Au cours de la dernière décennie, de plus en plus de pays ont commencé à intégrer des notions de durabilité dans leurs politiques alimentaires et leurs programmes d'éducation des consommateurs.

De nombreuses personnes ne réalisent pas que les régimes sains correspondent à 80 % aux régimes durables. Si chacun se nourrissait en se conformant aux directives nationales en matière d'alimentation saine, ce serait bénéfique non seulement pour la santé, mais aussi pour la durabilité. La quantité de

nourriture et de ressources naturelles gaspillées par surconsommation, qui entraîne l'obésité et ses problèmes de santé associés, dépasse même la quantité de déchets alimentaires d'un ménage.¹⁰



Alimentation durable : Il est vital de produire des aliments de manière durable et de veiller à consommer une alimentation saine, nutritive et durable si nous voulons améliorer notre santé et celle de la planète.⁹

Qu'est-ce qu'une alimentation végétale ?

Il existe plusieurs régimes alimentaires à base de plantes : du végétalien au végétarien en passant par le flexitarien. S'ils n'excluent pas forcément tous les produits d'origine animale, ils reposent cependant sur des aliments végétaux tels que les fruits, légumes, légumineuses, céréales, noix, graines, champignons, huiles végétales et les alternatives végétales à la viande et aux produits laitiers.

SPECTRE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALE



VÉGANISME

Absence de tout produit d'origine animale



LACTO-VÉGÉTARISME

Absence de viande, de poisson et d'œufs, mais consommation de produits laitiers.



OVO-LACTO-VÉGÉTARISME

Absence de viande et de poisson, mais consommation de produits laitiers et d'œufs.



PESCO-VÉGÉTARISME

Absence de viande, mais consommation de poisson et/ou de fruits de mer, de produits laitiers et d'œufs.



FLEXITARISME

Consommation occasionnelle de petites quantités de viande ou de poisson.

Que peuvent faire les citoyens ?

En pratique, vous pouvez choisir de consommer des aliments essentiels à une alimentation saine et durable. Cela comprend :

1

Manger davantage d'aliments d'origine végétale

Intégrez plus de fruits, légumes, noix, graines et céréales dans votre alimentation

2

Opter pour une alimentation variée
Mettez de la couleur dans votre assiette

3

Modérer la consommation de viande, tant rouge que blanche.

Lorsque vous achetez de la viande, choisissez-la de meilleure qualité, issue de systèmes agricoles bio ou reposant sur des méthodes agroécologiques (élevage bio, en plein air, en pâturage)

4

Cibler si possible les aliments locaux et de saison

5

Réduire la consommation d'aliments riches en graisses saturées, en sel et en sucre

6

Boire de préférence de l'eau du robinet

7

Opter pour des produits provenant de producteurs certifiés

Choisissez du poisson durable (*Marine Stewardship Council certified*), Fair Trade ou issu d'un élevage bio

Plus d'Informations

Pour de plus amples informations sur l'aspect scientifique d'une alimentation plus végétale, consultez notre dossier plus détaillé :

Une alimentation plus végétale pour le bien de la planète

alpro Foundation
Knowledge in plant-based nutrition



REFERENCES:

1. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics
2. IHME, 2016. Global Burden of Disease. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>
3. Willett et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)
4. <https://globalnutritionreport.org/reports/global-nutrition-report-2018/>
5. Climate Change and Food Systems Sonja J. Vermeulen, Bruce M. Campbell, John S.I. Ingram Annual Review of Environment and Resources 2012 37:1, 195-222 (2016) <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-environ-020411-130608>
6. [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(18\)30206-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(18)30206-7/fulltext)
7. <https://ourworldindata.org/yields-and-land-use-in-agriculture>
8. <http://www.eu-fusions.org/phocadownload/Publications/Estimates%20of%20European%20food%20waste%20levels.pdf>
9. <https://tastingthefuture.com/2018/09/07/sustainable-nutrition-rethinking-sustainability/>
10. Alexander et al. 2017, Losses, inefficiencies and waste in the global food system. Agricultural Systems 153, 190-200.

