

# Manger sainement sur une planète saine

- Durabilité
- Santé

23.11.2023

Pour nourrir de plus en plus d'êtres humains tout en exerçant le moins d'impact possible sur l'environnement, nous devons adopter une alimentation plus durable. Mais que signifie exactement l'alimentation durable et de quoi devons-nous tenir compte? Une alimentation durable commence avec une empreinte écologique réduite. Mais ce n'est pas tout. La santé, la culture alimentaire et le prix jouent aussi un rôle important dans le succès à long terme.

## **Trilemme: alimentation-environnement-santé**

Le monde doit faire face à un défi de taille: en 2050, la terre comptera près de 10 milliards d'habitants et la demande alimentaire aura augmenté de 50%. Une première étape consiste à encourager les consommateurs à poser des choix alimentaires plus durables. Par ailleurs, nous devons produire davantage et de façon plus efficace avec moins de matières premières et en exerçant l'impact le plus faible possible sur l'environnement.

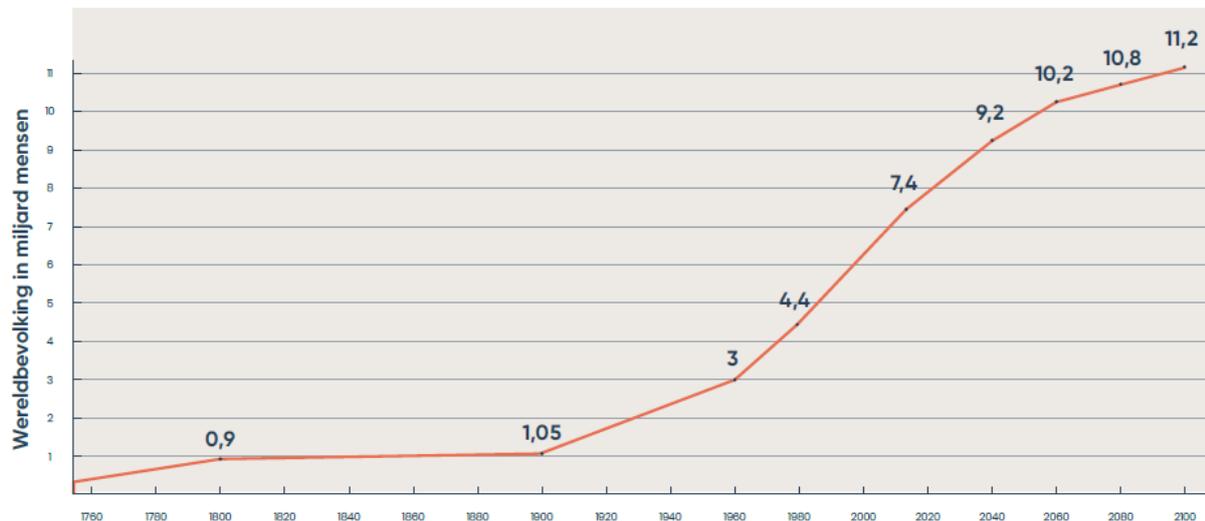
A côté des défis d'ordre écologique et de sûreté alimentaire, il nous faut tenir compte également de l'aspect santé.

Nous devons renforcer la lutte contre la faim et la malnutrition dans le monde. Il s'agit ici, d'une part, de la sous-alimentation générale (821 millions, soit 1 habitant sur 9 dans le monde) et des carences spécifiques en vitamines et minéraux et, d'autre part, de l'obésité (672 millions, soit 1 adulte sur 8 dans le monde) et d'autres affections liées à l'alimentation comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers et l'ostéoporose. Pour pallier cette problématique, il faut une alimentation durable qui contribue à une bonne santé et qui soit saine, sûre, accessible et abordable financièrement pour chacun.

Un renforcement plus réfléchi de la durabilité de la filière alimentaire est plus important que jamais. Cela signifie réduire le gaspillage et les pertes alimentaires

et l'impact sur la planète, mais aussi continuer à procurer à chacun une alimentation suffisamment riche en nutriments et accessible économiquement.

Figuur 1. Groei wereldbevolking, 1750 – 2100



Bron: Ourworldindata.org

## Un système alimentaire accessible et durable

Notre alimentation impacte l'environnement tout au long de la durée de vie des produits alimentaires: production, transformation, transport, conditionnement, conservation, distribution, préparation et gaspillage alimentaire. Et bien qu'il devienne de plus en plus évident que nous devons adopter des systèmes alimentaires plus durables, ce n'est pas si simple. Une approche intégrée est nécessaire pour résoudre ces questions complexes et systématiques en rapport avec l'environnement et la santé. Cela exige des adaptations, tant au niveau de la production et de la distribution des aliments qu'au niveau de la consommation alimentaire.

Un renforcement de la durabilité du système d'alimentation, y compris le mode alimentaire, doit répondre aux différents aspects (écologie, santé, économie et socio-culturel) dans l'ensemble de la filière alimentaire (agriculture, production et consommation). Si cela réussit, on peut parler d'un système alimentaire durable. Il est important ici de maintenir l'équilibre entre les différentes dimensions. Car si une solution tient uniquement compte de l'aspect écologique, par exemple, des problèmes liés à la santé peuvent apparaître. Un système alimentaire réussi nécessite un développement intégré et progressif.

Il n'est donc pas possible de résumer la définition d'une alimentation durable dans un label ou un logo. Il existe différentes définitions, mais elles soulignent

toujours l'aspect multifacettes de la durabilité.

## Manger durablement, c'est aussi manger sainement

Une alimentation durable exerce moins d'impact sur l'environnement. Mais les émissions de gaz à effet de serre ne sont pas le seul critère dont nous devons tenir compte. Une alimentation durable doit être aussi saine, accessible et abordable financièrement. En d'autres mots, elle doit pouvoir répondre à tous les besoins nutritionnels à long terme et contribuer à prévenir le surpoids et d'autres affections liées à l'alimentation.

**L'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture(FAO) définit les régimes alimentaires durables comme:**

“Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines.”



Cette définition de l'alimentation durable atteste d'emblée de la complexité du sujet. Ces quatre dimensions doivent être abordées:

- L'alimentation doit être bonne pour la santé et nutritionnellement adéquate (alimentation et santé).

- La production doit réduire au minimum l'impact sur l'environnement (écologie).
- Le système alimentaire doit être adapté à la culture locale (culture).
- Le mode d'alimentation doit être abordable, accessible et économiquement équitable pour chacun (économie).

## **Références**

Sustainable Diets and Biodiversity - Directions and solutions for policy, research and action, FAO, 2012.

Food And Agriculture Organization of the UN, International Fund for Agricultural Development, UNICEF, World Food Programme, WHO. The state of food security and nutrition in the world. Rome: Food and Agriculture Organization of the UN, 2018

Food And Agriculture Organization of the United Nations, 2010. Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action. International Scientific Symposium, Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger, FAO Headquarters, Rome, Italy, 3-5 November 2010.

Perignon M. et al. How low can dietary greenhouse gas emissions be reduced without impairing nutritional adequacy, affordability and acceptability of the diet? A modelling study to guide sustainable food choices. Public Health Nutrition 2016; 19 (14): 2662-2674

Vieux F. et al. Dietary changes needed to improve diet sustainability: are they similar across Europe? Eur J Clin Nutr. 2018; 72 (7): 951-960