

Consommez moins et réduisez votre empreinte climatique

- Durabilité
- Santé

23.11.2023

Nicole Darmon, directrice de recherche à l'Institut national français de la recherche agronomique (INRA), étudie depuis 2010 comment manger de façon durable. La conclusion est claire: nous devons avant tout manger moins. En outre, nous devons réduire notre consommation de viande et consommer davantage de produits végétaux. Il n'est pas nécessaire de réduire drastiquement notre consommation de lait et de produits laitiers.

En produisant des aliments et en les consommant, nous impactons le climat. Pour un avenir durable, il est donc important de limiter autant que possible l'impact climatique de notre alimentation d'assurer en même temps une offre alimentaire saine, accessible et culturellement acceptable.

Nous mangeons encore trop. A vrai dire, nous devrions ingérer quotidiennement 200 kcal en moins

Nicole Darmon - Directrice de Recherche à l'INRA

Envisager l'ensemble du mode alimentaire

L'institut français INRA étudie comment mieux manger à l'avenir. Nicole Darmon: "Nous nous inspirons fortement de la définition de l'alimentation durable donnée par la FAO, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Cette approche holistique souligne que nous devons tenir compte des changements climatiques, de la santé, de l'économie et de la culture. Dans notre étude, nous voulons relier des données relatives à ces quatre dimensions pour comprendre comment nous pouvons manger durablement."

Les conclusions de la recherche sont claires: il y a peu d'aliments distincts capables de répondre à chacune des quatre dimensions. Par conséquent, il est plus important d'étudier comment composer un mode d'alimentation en prenant en compte l'ensemble des aliments consommés, plutôt que d'étudier des aliments séparément. "La conclusion générale est que nous devrions manger moins, environ 200 kcal en moins par jour. En outre, nous devons consommer un peu moins de viande et davantage de produits végétaux, comme les légumes, les fruits et les céréales complètes. Notre consommation de lait et de produits laitiers peut demeurer au niveau actuel, bien qu'il soit préférable de manger un peu moins de fromage et de consommer un peu plus de yaourt et de lait. Les produits laitiers possèdent une haute valeur nutritionnelle. De plus, ils sont bon marché, acceptés culturellement et de nombreux produits laitiers n'ont pas une empreinte climatique particulièrement élevée."

Modifiez vos habitudes alimentaires progressivement

En corrigeant notre mode alimentaire, nous pouvons donc contribuer à un avenir plus durable. La chercheuse française précise que ces changements devraient intervenir le plus rapidement possible. Mais progressivement, pour que chacun puisse adapter ses habitudes alimentaires à sa façon. "De toute manière, nous sommes déjà sur la voie du changement. Il y a de plus en plus de flexitariens et de personnes qui sont davantage conscientes de l'impact qu'exercent leur alimentation et leurs habitudes alimentaires sur notre planète. D'autre part, les gens mangent encore trop en général – et c'est sur ce point qu'on peut faire changer beaucoup les choses."

Pour conclure: quelle est pour vous la spécificité des produits laitiers?

"Les produits laitiers obtiennent un bon score, non seulement sur le plan du prix et de la qualité nutritionnelle, mais aussi parce qu'ils exercent un impact carbone relativement faible par rapport à la valeur nutritionnelle qu'ils apportent. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que leur place reste stable (voire augmente parfois) dans des modes d'alimentation plus durables."

Source: EMF factbook (2019) - Naar een duurzame zuivelsector in Europa: De rol van zuivel binnen een gezond en duurzaam voedingspatroon