

## ÇA VIENT DE PARAÎTRE

**Se nourrir durable c'est possible : les Français pourraient assez aisément réduire les émissions de gaz à effet de serre liées à leur alimentation d'environ 30%.**

### **Les 4 piliers de l'alimentation durable**

Selon la FAO, les régimes alimentaires durables sont « des régimes 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 ». En se basant sur cette définition, l'alimentation durable repose sur 4 piliers : l'environnement, le socio-culturel, l'économie et la nutrition en lien avec la santé. **(Nutrinfo hebdo)**

*FAO, 2010*

### **Qualité nutritionnelle ne rime pas forcément avec faible impact carbone**

L'alimentation durable ne peut se limiter à des raisonnements simplistes qui tendraient à considérer qu'une alimentation végétale est nécessairement saine et durable. Les produits animaux ne sont pas tous fortement impactants pour l'environnement. Les produits végétaux ne sont pas tous bons pour la santé.

A partir des données de consommation réelle des Français, les études montrent que ceux dont l'alimentation a la meilleure qualité nutritionnelle ne sont pas ceux dont l'alimentation a le plus faible niveau d'émissions de gaz à effet de serre (EGES). Au contraire, pour un même apport calorique, plus la qualité nutritionnelle des diètes est bonne, plus les EGES associés à ces diètes sont élevés.

Ceci s'explique en partie par le fait que pour manger équilibré, il faut réduire la consommation de produits de densité énergétique élevée comme les produits gras et/ou sucrés et augmenter la consommation d'aliments de faible densité énergétique tels les fruits et légumes, le poisson ou les produits laitiers frais. Mais plus grande est la quantité ingérée, plus élevés sont les EGES. **(Nutrinfo hebdo)**

*Vieux F, Soler LG, Touazi D, Darmon N. Am J Clin Nutr. 2013; 97(3):569-83*

### **Concilier nutrition, durabilité, prix et culture alimentaire, c'est possible.**

La modélisation de rations alimentaire a permis d'identifier les changements alimentaires nécessaires pour respecter l'ensemble des recommandations nutritionnelles à différents niveaux de réduction des EGES, tout en restant au plus proche des habitudes alimentaires des Français et ce, sans surcoût.

Les résultats montrent que jusqu'à 30 à 40% de diminution des EGES, l'adéquation nutritionnelle peut être atteinte sans modification notable de l'alimentation pour un prix équivalent : il suffit de manger plus de fruits et légumes, moins de boissons alcoolisées est augmentée, un peu moins de viande sans toucher à la quantité de produits laitiers.

Au-delà de 40%, les changements alimentaires requis sont nettement plus importants, ce qui en compromet l'acceptabilité. **(Nutrinfo hebdo)**

*Perignon M, Masset G, Ferrari G, Barré T, Vieux F, Maillot M, Amiot MJ, Darmon N. Public Health Nutr. 2016 ;19(14):2662-74.*

### **Au-delà de la France**

Outre la France, les études ont concerné 4 autres pays : le Royaume Uni, l'Italie, la Suède et la Finlande. Partout en Europe, les changements alimentaires qui permettent d'avoir une alimentation plus durable passent par une moindre consommation de produits gras et sucrés associée à une augmentation de la consommation de fruits, légumes et féculents, mais les modifications concernant les produits animaux dépendent des habitudes alimentaires des populations. Par exemple dans les diètes « plus durables », la consommation de produits laitiers est augmentée en Suède et en France chez les hommes comme chez les femmes, mais en Finlande chez les hommes seulement. Autre exemple, la consommation de poisson est augmentée en France et en Italie, mais diminuée en Finlande. **(Nutrines hebdo)**

*Vieux F, Perignon M, Gazan R, Darmon N. 2018 sous presse.*