

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%.

Paris le 5 février 2018.

L'équipe de recherche en nutrition dirigée par Nicole Darmon, nutritionniste, épidémiologiste – UMR Moisa – Inra Montpellier –, a conduit en France (mais pas seulement) une série d'études dont l'objectif général est de clarifier les relations entre les quatre piliers de l'alimentation durable (selon FAO), tout en cherchant à identifier des choix alimentaires plus durables.

Ainsi, les Français pourraient réduire les EGES liées à leur alimentation d'environ 30% tout en respectant l'ensemble des recommandations nutritionnelles, sans coûts supplémentaires ni changements majeurs des consommations alimentaires : **plus de fruits et légumes, moins de boissons alcoolisées et un peu moins de viande ; la quantité de produits laitiers n'est pas modifiée.**

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

■ Eviter les raisonnements simplistes

L'alimentation et l'agriculture sont des enjeux primordiaux de ce que l'on nomme couramment développement durable. Ces enjeux sont au cœur des réflexions d'évènements majeurs, comme l'Accord de Paris sur le climat (Décembre 2015), ou encore les Etats Généraux de l'Alimentation qui ont eu lieu en France ces derniers mois.

Même si la notion d'alimentation durable est au centre des préoccupations sociétales depuis plusieurs années, c'est est une idée neuve car elle contraint à faire dialoguer les enjeux environnementaux, socio-culturels, économiques et nutritionnels de l'alimentation. Ces préoccupations sont partagées, non seulement par les consommateurs, mais bien entendu par les acteurs publics comme privés.

Et le dialogue sera en effet nécessaire tant est complexe l'étude de la durabilité de l'alimentation. « *Elle ne peut se limiter à des raisonnements simplistes qui tendraient à considérer qu'une alimentation végétale est nécessairement saine et durable* » déclare Nicole Darmon.

« *Les produits animaux n'ont pas tous un fort impact environnemental, ils ont leur place dans une alimentation durable. Une alimentation plus durable ne demande pas de changement radical, sinon d'augmenter un peu la part des produits végétaux vs animaux* » a-t-elle ajouté.

■ Concilier nutrition, durabilité et culture alimentaire, c'est possible.

Ces études montrent qu'il est possible de diminuer les émissions de gaz à effet de serre (EGES) en améliorant la qualité nutritionnelle au travers de choix alimentaires avisés, sans éliminer des catégories entières d'aliments, et à condition de raisonner en termes de diète globale et non d'aliments pris isolément.

Contact presse : Cécile Guthmann
tél. : 01 49 70 71 67 – 06 13 61 59 87
cguthmann@cerin.org