

ALIMENTATIONS DURABLES

COMPRENDRE & AGIR


COMMENT CONCILIER NUTRITION ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL DANS L'ASSIETTE ?

LA DÉFINITION DE L'ALIMENTATION DURABLE

« 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 actuelles et futures**. Ils 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. »¹

NUTRITION (SANTÉ)
 NUTRITIONNELLEMENT ADÉQUATE, SAIN ET SÛRE

ENVIRONNEMENT

PROTECTRICE ET RESPECTUEUSE DE LA BIODIVERSITÉ ET DES ÉCOSYSTÈMES

CULTURE
 CULTURELLEMENT ACCEPTABLE

ÉCONOMIE
 ÉCONOMIQUEMENT VIABLE, ACCESSIBLE ET ABORDABLE

ALIMENTATION DURABLE

Sources :

1. FAO, Biodiversité et régimes alimentaires durables, 2010.

LE POINT DE VUE DE...

Nicole Darmon

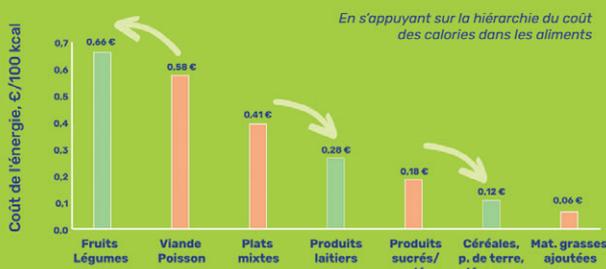
– Directrice de recherche INRAe, Observations et Interventions pour des Systèmes Alimentaires Durables



L'alimentation durable en pratique : quelles assiettes optimales ?

Pour une alimentation équilibrée et financièrement accessible²

« Privilégier les groupes (et sous-groupes) d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix aide à atteindre l'équilibre alimentaire sans dépenser plus »



Les recommandations :

- +** de fruits/légumes
- de viandes/poissons
- +** de produits laitiers
- de plats mixtes
- +** de céréales, pommes de terre, légumes secs
- de produits sucrés/salés



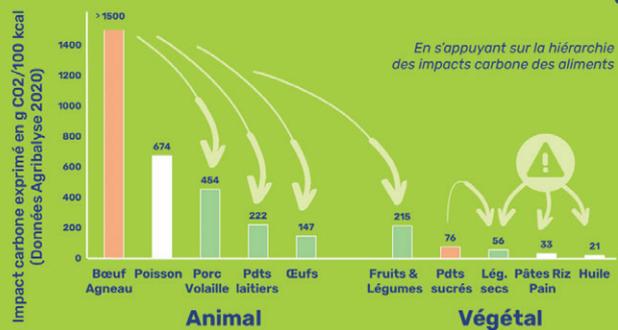
6,80 €/j

le coût moyen de l'alimentation
par personne en France

mais une grande disparité entre les ménages !

Pour une alimentation équilibrée avec un impact carbone plus faible³

« Réduire le bœuf/l'agneau et augmenter la part de végétal – manger moins, gaspiller moins mais manger mieux permet de réduire l'impact carbone de son alimentation »



Animal Végétal

Les recommandations :

- +** de végétal : fruits et légumes et légumes secs
- de produits animaux
- de bœuf et d'agneau de façon drastique
- ↔** substitués par du porc/ de la volaille, des produits laitiers, des œufs et des légumes secs

Une consommation de poisson qui reste équivalente

Veiller à :

- Ne pas consommer exclusivement des produits peu chers à faible impact environnemental tels que les produits sucrés, les pâtes raffinées, le riz blanc...
- ➔ Risque de déficit nutritionnel
- Considérer les conditions de production / transport / stockage
- ➔ Privilégier les produits locaux, de saison, issus de pratiques durables

4 kg CO2 eq/j

la moyenne des émissions par personne
en France pour l'alimentation

Sources :

2. Darmon N, Drewnowski A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutr Rev.* 2015 Oct;73(10):643-60. doi: 10.1093/nutrit/nuv027. Epub 2015 Aug 25. PMID: 26307238; PMCID: PMC4586446. Données Agribalyse 2020, ADEME/INRAE. 3. Vieux, Florent et al. "Greenhouse gas emissions of self-selected individual diets in France: Changing the diet structure or consuming less?" *Ecological Economics* 75 (2012): 91-101. Données INSEE 2016, ménages métropolitains (taille moyenne d'un ménage = 2,22 personnes).

LE POINT DE VUE DE...

Nicole Darmon

– Directrice de recherche INRAe, Observations et Interventions pour des Systèmes Alimentaires Durables



L'alimentation durable en pratique : quelles assiettes optimales ?



1^{ère} place dans le budget
alimentation de l'ensemble
de la population, quelque
soit le niveau de revenu

Focus sur la viande



1^{ère} source d'émissions
de gaz à effet de serre
dans le secteur
alimentaire

➔ à réduire pour une alimentation à la fois accessible et moins émettrice

En pratique :

Comment passer d'un panier de consommation moyen actuel à un panier plus durable ?

PANIER FRANÇAIS « MOYEN »/SEMAINE⁴



Fruits & Légumes
2,5 kg → 3,5 kg



PANIER + DURABLE/SEMAINE

(NUTRITIONNELLEMENT ADÉQUAT, -40 % CO₂)

Raffinés



Produits céréaliers
140 g → 210 g*
Pain = 750 g
Légumes secs :
20 g → 200 g*

Complets,
diversifiés

Pain blanc



Pain complet



Produits laitiers = 175 g
Œufs = 2
Poissons = 200 g



175 g

350 g

175 g

Viandes & charcuteries
700 g → 250 g



100 g

100 g

50 g

*Poids sec

+ Diviser par 2 les produits gras, sucrés et salés pour plus d'équilibre nutritionnel.

A RETENIR

« Équilibre, diversité et modération doivent rester les principaux critères d'une alimentation équilibrée et durable. La question n'est pas tant de savoir de combien réduire la consommation de viande ou de combien augmenter la consommation de produits végétaux, que de trouver les moyens de convaincre le plus grand nombre d'individus à faire un pas dans cette direction, chacun à partir de son propre point de départ »



Sources :

4. Données de la troisième étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA3).

LE POINT DE VUE DE...

Sandrine Monnery-Patris

– Chargée de recherche à l'INRAE au Centre des Sciences du goût et de l'alimentation



Quels freins et leviers pour faire évoluer les comportements alimentaires vers plus de durabilité ?

1. COMPRENDRE le rapport des mangeurs à leur alimentation

2. ACCOMPAGNER les mangeurs qui ne sont pas « experts »

UN CONSTAT : UNE INTELLECTUALISATION DE L'ACTE ALIMENTAIRE

Alors qu'auparavant l'alimentation reposait sur une transmission sociale, culturelle et sensorielle, aujourd'hui, elle s'intellectualise de plus en plus. Le plaisir de manger et la valeur hédonique de l'aliment sont relayés au second plan, tandis le cognitif s'impose (valeur nutritionnelle, injonctions diverses...), ce qui représente un frein pour faire évoluer les comportements



PROTÉINES ANIMALES / PROTÉINES VÉGÉTALES DES PERCEPTIONS OPPOSÉES



Des études interrogeant les consommateurs (non experts) montrent les différences de perceptions des protéines selon leur origine animale ou végétale^{5,6,7}

Dimension cognitive

- Associées à la force, au muscle, à la masculinité, et sont perçues comme rassasiantes.

- Associées à la féminité et nécessiteraient une « expertise » pour être consommées.

Dimension sociale

- Clairement identifiées car très ancrées culturellement, et perçues comme l'élément principal dans l'assiette.

- Un concept « flou », associées aux légumes ou aux féculents, perçues comme un élément périphérique dans l'assiette.

Dimension sensorielle

- Associées au bon goût et au plaisir alimentaire.

- En dehors du registre alimentaire (« choses »), rebutantes (« soja transgénique »), et avec une valeur hédonique jugée plus faible.

Sources :

5. Delphine Poquet, Stéphanie Chambaron-Ginhac, Sylvie Issanchou, Sandrine Monnery-Patris, Interroger les représentations sociales afin d'identifier des leviers en faveur d'un rééquilibrage entre protéines animales et végétales : approche psychosociale, Cahiers de Nutrition et de Diététique, Volume 52, Issue 4, 2017, Pages 193-201, ISSN 0007-9960, <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2017.05.002>. 6. Monnery-Patris S., Laugel V., Poquet D., Melendrez Ruiz J., Chambaron S., Nouveaux aliments à base de légumineuses : les consommateurs sont-ils prêts ?, Innovations agronomiques 74, 2019, Pages 183-191. 7. Melendrez-Ruiz J, Arvisenet G, Laugel V, Chambaron S, Monnery-Patris S. Do French Consumers Have the Same Social Representations of Pulses as Food Industry Professionals? Foods. 2020 Feb 1;9(2):147. doi: 10.3390/foods9020147. PMID: 32024192; PMCID: PMC7073978.

LE POINT DE VUE DE...

Sandrine Monnery-Patris– Chargée de recherche à l'INRAE au Centre
des Sciences du goût et de l'alimentation

Quels freins et leviers pour faire évoluer les comportements alimentaires vers plus de durabilité ?

Agir sur plusieurs leviers pour changer les comportements



Informier et communiquer pour
modifier les représentations erronées



Créer des menus appétents et
intégrant les protéines végétales

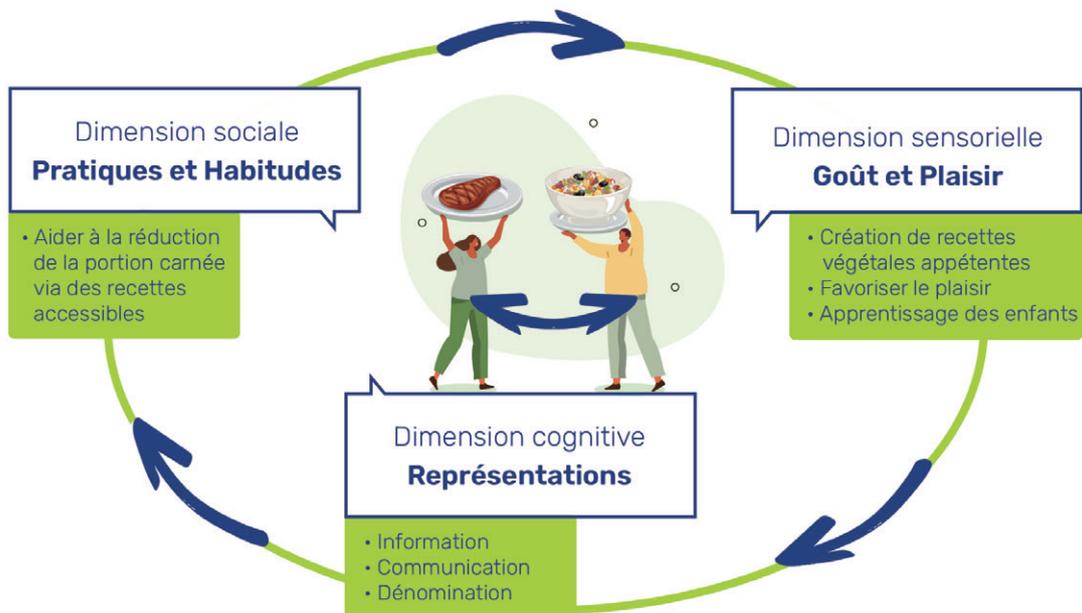


Guider vers de nouveaux usages en
prenant en compte l'attachement aux
habitudes et traditions alimentaires



Favoriser la réappropriation
des gestes et du plaisir de manger
via des recettes, menus pratiques

Prendre en compte toutes les dimensions : un cercle vertueux !



CONCLUSION

Pour concilier nutrition et impact environnemental dans l'assiette, il est nécessaire de prendre en compte les 4 piliers de l'alimentation durable, de comprendre et d'accompagner les mangeurs, notamment sur le sujet de la transition des protéines animales vers davantage de protéines végétales.