

ALIMENTATIONS DURABLES

COMPRENDRE & AGIR

Guider son patient vers une alimentation plus durable

**OUTIL PRATIQUE POUR LES
CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES**

POURQUOI CET OUTIL ?

L'alimentation représente 22% de l'empreinte carbone de la France. C'est donc un secteur-clé de la transition écologique et un levier fondamental pour atteindre l'objectif 2 de tonnes fixé par les Accords de Paris pour 2050.

Pour faire évoluer le système alimentaire vers une alimentation plus durable, l'ADEME a fixé trois objectifs :

- 1 **Produire** des aliments à faible impact environnemental et promouvoir leur consommation.
- 2 **Réduire** drastiquement les pertes et le gaspillage sur toute la chaîne alimentaire.
- 3 **Faire évoluer** les pratiques alimentaires pour réduire l'impact de notre assiette.

En tant qu'experts de l'alimentation et des comportements alimentaires, **les diététicien·nes ont un rôle clé à jouer pour accompagner leurs patients et les populations vers des pratiques plus durables.**

C'est dans ce cadre que Nestlé Nutri Pro a développé cet outil en collaboration avec une diététicienne libérale pour **permettre aux experts de la nutrition de diagnostiquer le niveau d'engagement et de pratiques de leurs patients sur l'aspect durabilité de leur alimentation** à travers un questionnaire, qui s'inscrit dans l'enquête alimentaire, et une liste de ressources utiles pour donner envie à son patient d'aller plus loin.

Un outil réalisé en collaboration avec **Florence Urbaniak, diététicienne nutritionniste**

Mme Florence Urbaniak, diététicienne nutritionniste, exerce en cabinet libéral depuis 2007. Elle est également titulaire d'un Master 2 en Sciences Humaines - Sciences de l'Éducation et entre autres d'un diplôme Universitaire « Psychologie et Pédagogie du Comportement Alimentaire ».



LE QUESTIONNAIRE ET SON GUIDE D'UTILISATION

L'objectif de ce questionnaire est, en premier lieu, d'évaluer le niveau d'engagement et de sensibilité du patient sur le sujet de l'alimentation durable afin d'adapter l'accompagnement et les conseils qui lui seront apportés.

Il a également pour objectif de favoriser un changement de comportement en s'appuyant sur des techniques qui ont fait leurs preuves, parmi lesquelles :

Éveiller l'intérêt du patient sur le sujet, ici de l'alimentation durable



Le faire se questionner sur ses pratiques



Valoriser et maintenir les efforts mis en place



Influencer et sensibiliser son entourage à ce sujet



Proposer des solutions adaptées à son niveau de motivation (à co-définir) pour aller plus loin



Il convient en effet de s'appuyer sur la motivation qui va *in fine* stimuler la mise en pratique d'un nouveau comportement :
« plus je me sens capable (ou je crois être en capacité) et plus l'environnement est favorable, plus je vais être motivé·e et vouloir adopter ce comportement. »

Ce questionnaire est constitué de **13 questions autour de 7 thématiques clés qui définissent une alimentation durable** : le niveau de végétalisation et la saisonnalité du régime alimentaire, la provenance des produits, l'implication dans la cuisine, la présence des labels, la réduction des emballages et le gaspillage alimentaire. **Il pourra être réalisé en complément de l'enquête alimentaire habituelle, et adapté en fonction du contenu de cette dernière.**

Il est à noter que ce questionnaire n'a pas pour objectif de mesurer de manière précise les pratiques du patient en matière d'alimentation durable, mais d'évaluer son niveau d'engagement et de motivation. C'est pour cela que des réponses simples sur des notions de fréquences sont proposées :

Souvent / Parfois / Rarement / Jamais.

Le/la diététicien·ne devra juger de ce que représente la fréquence en fonction de la question posée (Ex : « souvent » pour la consommation de viande peut correspondre à « tous les repas » tandis que « souvent » pour la consommation de fruits exotiques peut correspondre à 1 fois par semaine).

QUESTIONNAIRE

0. Question introductive

→ Selon vous, est-ce que vos choix et pratiques alimentaires peuvent avoir des conséquences positives ou négatives sur la planète ?

Oui / Non / Je ne sais pas

1. Niveau de végétalisation du régime

→ Consommez-vous de la viande ?

1/ Jamais 2/ Rarement 3/ Parfois 4/ Souvent

→ Consommez-vous des alternatives végétales à la place de la viande ou des produits laitiers (légumineuses, soja, tofu, steak végétaux, yaourt au soja...) ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

→ Vous arrive-t-il de consommer des repas 100% végétaux ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

2. Saisonnalité du régime

→ Achetez-vous vos fruits et légumes frais en fonction de la saison ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

3. Provenance des produits

→ Privilégiez-vous l'achat de produits alimentaires locaux et/ou français ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

→ Consommez-vous des fruits ou légumes frais exotiques (avocat, banane, mangue...) ?

1/ Jamais 2/ Rarement 3/ Parfois 4/ Souvent

4. Présence de labels apposés sur les produits achetés

→ Privilégiez-vous la consommation d'ingrédients labellisés (BIO, AOP, IGP, rainforest alliance...) ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

5. Implication dans la préparation des repas

→ Cuisinez-vous vos repas ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

→ Utilisez-vous des ingrédients bruts dans la préparation de vos repas (fruits & légumes frais, farine, œufs...) ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

6. Réduction des déchets liés aux emballages

→ Achetez-vous des produits en vrac ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

→ Privilégiez-vous les produits peu emballés ou emballés de façon éco-responsable ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

7. Réduction du gaspillage alimentaire

→ Mettez-vous en pratique des actions pour limiter le gaspillage alimentaire (gestion des portions, conservation adaptée, bonne gestion des DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale), cuisine des restes, achat d'aliments à DDM (Date de Durabilité Minimale) courtes anti-gaspi en magasin...) ?

1/ Souvent 2/ Parfois 3/ Rarement 4/ Jamais

Profils et enjeux clés d'accompagnement
à retrouver à la page suivante



DÉFINITION DES PROFILS D'ENGAGEMENT DU PATIENT

Le questionnaire permet de définir le niveau d'engagement et de pratiques en matière d'alimentation durable du patient sur la base de 4 profils prédéfinis :

Profil 1

(un maximum de réponses 1 & 2)



Personne engagée et déjà sensibilisée aux sujets de l'alimentation durable, qui a mis en place des mesures dans son mode d'alimentation et de consommation alimentaire.

Enjeux clés de l'accompagnement : s'assurer de la couverture des besoins nutritionnels, vérifier les références et ressources utilisées par le patient et l'orienter vers des outils validés.

Profil 2

(un maximum de réponses 2)



Personne sensibilisée, qui commence à mettre des choses en place, qui a une marge de progression sur le sujet et qui peut être en recherche de solutions pour y arriver.

Enjeux clés de l'accompagnement : encourager les efforts, s'appuyer sur les leviers de motivation identifiés et les nourrir avec des ressources présentant des solutions sur les points de progrès identifiés.

Profil 3

(un maximum de réponses 3 & 4)



Personne un peu sensibilisée mais qui n'opère pas ou peu de changements dans sa pratique alimentaire.

Enjeux clés de l'accompagnement : identifier les freins et proposer des solutions simples (stratégie des petits pas) en s'appuyant sur des ressources ludiques, des partages d'expériences...

Profil 4

(un maximum de réponses 4)



Personne pas du tout ou très peu engagée et sensibilisée aux enjeux de l'alimentation durable.

Enjeux clés de l'accompagnement : susciter le questionnement en s'appuyant sur des ressources présentant le sujet de manière simple et ludique (vidéos, influenceurs à suivre sur le sujet...).

LISTE DES RESSOURCES UTILES

Sur la base des objectifs que vous formaliserez avec votre patient dans le cadre de votre accompagnement, vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive de ressources utiles et validées pour l'accompagner vers une alimentation plus durable.



Pour en savoir plus sur les changements de comportements et l'entretien motivationnel :

- 🔗 Changer les comportements, faire évoluer les pratiques sociales vers plus de durabilité, ADEME.
- 🔗 Le site de l'Institut du Marketing Social.
- 🔗 Le livre « Nudge et marketing social » de Patricia Gurviez et Sandrine Raffin.
- 🔗 L'entretien motivationnel par l'HAS.
- 🔗 L'intervention motivationnelle brève par l'HAS.



Pour sensibiliser sur le sujet de l'Alimentation Durable de manière générale & ludique :

- 🔗 L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France, ADEME (profil sensibilisé).
- 🔗 Une alimentation plus durable en 10 questions, ADEME (tout profil).
- 🔗 Le livre « Le Guide de l'alimentation durable : s'engager pour la planète sans se prendre la tête » d'Aline Gubri.
- 🔗 La BD « Produire sain, manger demain » de l'IRD.
- 🔗 La fiche thématique « Empreinte alimentaire » de la CFSI (Comité Français pour la Solidarité Internationale).
- 🔗 Le film « La théorie du boxeur » de Natahanël Coste (partage de l'eau, résilience alimentaire, perte de biodiversité et futur de l'agriculture française).
- 🔗 Les 4 panneaux et fiches pédagogiques « Enjeu planétaire : l'alimentation durable » de l'ADEME.
- 🔗 Le compte Instagram de l'ADEME.
- 🔗 Le compte Instagram « JE MANGE POUR LE FUTUR » de la chaire INCA d'Agro Paris Tech.
- 🔗 Le compte Instagram de la Fondation GoodPlanet, un lieu dédié à l'écologie.
- 🔗 Le compte Instagram de FoodUnfolded pour découvrir les origines et le futur de notre alimentation – compte en anglais.



Pour encourager la diminution de la consommation de viande :

- 🔗 [Place de la viande rouge dans une bonne alimentation](#), fiche didactique de la SFN.
- 🔗 [Quels sont les bénéfices et les limites d'une diminution de la consommation de viande](#), INRAE.
- 🔗 [Alimentation et environnement : les enjeux de la consommation de viande en France](#), République Française.



Pour encourager la consommation de fruits, de légumes et légumineuses :

- 🔗 [Toutes les bonnes raisons de manger plus de Fruits et de Légumes](#), fiche didactique de la SFN.
- 🔗 La fiche « [Les légumes secs aux petits oignons](#) » de l'ADEME et du gouvernement.



Pour consommer des fruits et légumes de saison :

- 🔗 Le « [conso-guide des saisons](#) » de WWF pour les produits de France métropolitaine.
- 🔗 Le « [Calendrier de saison](#) » de Manger Bouger.
- 🔗 La fiche « [À chaque mois ses fruits et légumes](#) » de l'ADEME.



Pour inspirer les patients sur des recettes plus végétales :

- 🔗 [La Fabrique à Menus](#) de Manger Bouger.
- 🔗 Le livre « [Protéines : priorité au végétal](#) » de Claude Aubert et Dr Lylian Le Goff.
- 🔗 [8 recettes à base de légumineuses](#), ministère de l'Agriculture et de la souveraineté alimentaire.
- 🔗 Le livret « [Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses](#) » de l'ADEME.



Pour limiter le gaspillage alimentaire :

- 🔗 La fiche « [Comment traquer le gaspillage alimentaire](#) » de l'ADEME et du gouvernement.
- 🔗 La fiche « [Un frigo bien rangé : mieux conservés, les aliments sont moins gaspillés](#) » du ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire.
- 🔗 Le livret « [20 recettes "zéro déchet"](#) » de l'ADEME et du gouvernement.
- 🔗 La méthode « [Ma recette anti-gaspi](#) » de l'ADEME et du gouvernement.