

# LA TRANSITION ALIMENTAIRE POUR CHANGER LE MONDE



**Nourrir le monde de façon durable implique une modification de la façon d'obtenir et de consommer la nourriture, c'est-à-dire une transition alimentaire. Chacun peut y contribuer, par ses choix et son comportement alimentaire.**

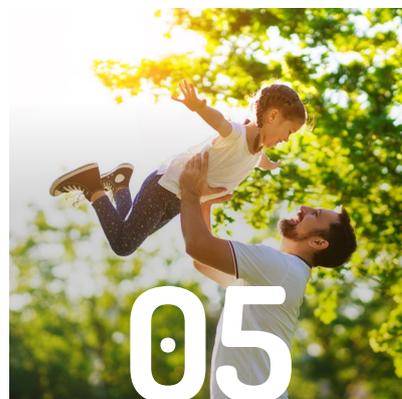
# SOMMAIRE



**La transition alimentaire  
pour un développement  
durable**



**6 piliers  
pour participer à  
la transition alimentaire**



**OBJECTIF 1  
Bonne santé  
et bien-être**



**OBJECTIF 2  
Lutte contre les  
changements climatiques**



**OBJECTIF 3  
Consommation et  
production durables**



**OBJECTIF 4  
Faim «zéro»**



**OBJECTIF 5  
Protéger  
la vie aquatique**



**OBJECTIF 6  
Protéger  
la vie terrestre**



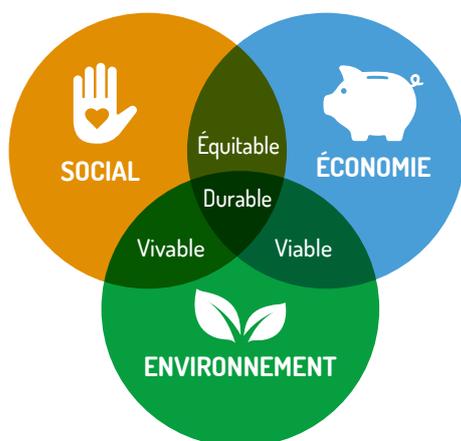
# LA TRANSITION ALIMENTAIRE POUR UN DÉVELOPPEMENT DURABLE

Changements climatiques, malnutrition, surexploitation des ressources, pollution... notre planète est malmenée et cela a des répercussions sur la pérennité de nos sociétés. Il est plus que temps d'agir en faveur d'un développement durable par une transition alimentaire mondiale ! Cette transition alimentaire passe par des modifications de la façon dont nous achetons, transformons et consommons notre nourriture.

## QU'EST-CE QUE LE DÉVELOPPEMENT DURABLE ?

Le développement durable est un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs (Nations Unies).

Le développement durable comporte trois axes : économique, environnemental, social



Les Nations Unies (ONU) ont déterminé [17 objectifs de développement durable](#), qui représentent un appel à l'action pour promouvoir la prospérité tout en protégeant la planète.



**UNE DÉCENNIE**

**POUR AGIR**

En 2019, à l'occasion du **Sommet sur les objectifs de développement durable**, les dirigeants mondiaux se sont engagés à faire de la période 2020-2030 une **décennie d'action et de résultats en faveur du développement durable**.

# 6 PILIERS POUR PARTICIPER À LA TRANSITION ALIMENTAIRE

Notre comportement alimentaire a une influence sur 6 des 17 objectifs de développement durable des Nations Unies. Chacun, à son échelle, dans son mode de vie, peut agir au quotidien en faveur de cette transition. Car ce sont les petites rivières qui forment les grands fleuves.



1

BONNE SANTÉ  
ET BIEN-ÊTRE



2

LUTTE CONTRE LES  
CHANGEMENTS CLIMATIQUES



3

CONSOMMATION ET  
PRODUCTION DURABLES



4

FAIM « ZÉRO »



5

PROTÉGER  
LA VIE AQUATIQUE



6

PROTÉGER  
LA VIE TERRESTRE

À propos de la [Semaine Européenne de Développement Durable](#)



Téléchargez l'infographie  
[« 6 objectifs pour un monde durable »](#)

## OBJECTIF 1

**BONNE**

**SANTÉ ET**

**BIEN-ÊTRE**

La transition alimentaire est indispensable pour permettre à tous de vivre en bonne santé, une des conditions essentielles au développement durable.



Des progrès colossaux ont été engendrés dans le domaine médical. Cependant, nos modes de vie restent un déterminant majeur pour garder la santé le plus longtemps possible. L'alimentation, ainsi que l'activité physique, jouent à ce titre un rôle essentiel.

Nos comportements alimentaires n'impactent pas seulement la santé humaine, mais aussi la santé de la planète. Il est donc impératif d'opter pour une alimentation qui soit à la fois bonne pour la santé humaine, tout en tenant compte de son impact sur la planète. Autrement dit, **il est temps de passer à une alimentation durable !**

### L'ALIMENTATION DURABLE, C'EST QUOI ?

Pour l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), 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 présentes et futures.**

### PLUS DE VÉGÉTAL DANS L'ASSIETTE !

Bien se nourrir tout en respectant la planète passe par une équation fondamentale :



#### **Plus de végétal**

En veillant à puiser dans les quatre familles de végétaux : fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses, fruits à coque et graines.



#### **Moins de produits animaux**

En limitant la consommation de viande rouge et de viandes transformées (charcuteries...). Les produits laitiers peuvent rester présents en quantités modérées (environ 2 portions par jour).

L'objectif n'est pas de manger nécessairement végétarien, mais de déplacer le curseur des produits animaux vers le végétal. On parle de **régime « flexitarien »**, qui consiste en une alimentation essentiellement végétale, tout en consommant de temps en temps de la viande.



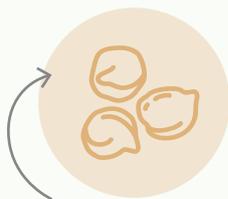
Découvrez notre livre blanc :

[« L'alimentation végétale au cœur des enjeux planétaires »](#)

## COMMENT MIEUX MANGER, POUR SA SANTÉ ET LA PLANÈTE ?

La salade est un excellent aliment, mais elle ne permet pas de remplacer les protéines, le fer, le zinc... de la viande.

Pour ce faire, il importe de diversifier les sources de protéines végétales, que l'on trouve essentiellement dans :



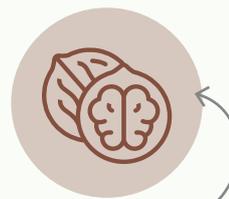
### LES LÉGUMINEUSES

*telles quelles, chaudes ou froides, en galette, burger, falafel, houmous...*



### LES CÉRÉALES COMPLÈTES

*sous forme de pain, de riz de pâtes, ou associées aux légumineuses en galettes, burger...*



### LES FRUITS À COQUE ET GRAINES

*noix, amandes, graines de tournesol, pignons de pin... à croquer tels quels, saupoudrer sur des salades, ajouter dans des plats chauds...*

**« Pour remplacer la viande, veillez à varier les sources de protéines végétales. »**

## OBJECTIF 2

# LUTTE

# CONTRE LES

# CHANGEMENTS

# CLIMATIQUES

La transition alimentaire contribue à contenir les changements climatiques induits par notre mode de vie.

Chaleur record, niveau de dioxyde de carbone et autres gaz à effets de serre... l'**urgence climatique** est là, comme le souligne [le rapport du GIEC « Climate Change 2022 »](#).

Les changements climatiques concernent en effet l'ensemble des pays, affectent des vies, perturbent les économies nationales, entraînent la montée du niveau de la mer et des phénomènes météorologiques plus extrêmes.

### LE SAVIEZ-VOUS ?



Entre 1880 et 2012, la **température moyenne dans le monde** a augmenté de **0,85 °C**. Si rien ne change, elle devrait dépasser **+ 1,5 °C** à la fin du siècle. Une augmentation de **1 degré** entraîne une diminution de la production de céréales d'environ 5 %.



Le **niveau moyen global de la mer** à augmenté de **19 cm** entre 1901 et 2010, et devrait atteindre **+ 40 à + 63 cm** à la fin du siècle.



Les émissions de **dioxyde de carbone** ont augmenté de près de **50 %** depuis 1990.



L'Accord de Paris (2015) vise à maintenir l'augmentation de la température mondiale bien en dessous de **2 °C** au-dessus des niveaux pré-industriels.

## MANGER POUR LE CLIMAT

L'alimentation, que ce soit au travers de la **production** de nourriture, de sa **transformation**, du **transport**, de la **consommation** et des **pertes** alimentaires, a une influence sur les changements climatiques. Heureusement, une alimentation qui contribue à contenir les changements climatiques peut aussi répondre parfaitement aux besoins nutritionnels, pour autant qu'elle soit bien conçue.

Voici les quantités des différents aliments qui composent l'assiette **EAT-LANCET**<sup>1</sup>, conçue pour répondre à la fois aux besoins nutritionnels et aux défis écologiques de planète :

|   | <b>APPORTS</b> en g/jour<br>(intervalle possible) | <b>APPORT CALORIQUE</b><br>en kcal/jour |
|---|---|---|
|  <b>Céréales complètes</b><br>• Riz, blé, maïs et autres               | <b>232</b>  | <b>811</b>                              |
|  <b>Tubercules et végétaux amylicés</b><br>• Pommes de terre et manioc | <b>50 (0-100)</b>                                 | <b>39</b>                               |
|  <b>Légumes</b><br>• Tous les légumes                                  | <b>300 (200-600)</b>                              | <b>78</b>                               |
|  <b>Fruits</b><br>• Tous les fruits                                  | <b>200 (100-300)</b>                              | <b>126</b>                              |
|  <b>Produits laitiers</b><br>• Lait entier ou équivalences           | <b>250 (0-500)</b>                                | <b>153</b>                              |
|  <b>Sources de protéines</b><br>• Bœuf, mouton et porc               | <b>14 (0-28)</b>                                  | <b>30</b>                               |
| • Poulet et autres volailles  | <b>29 (0-58)</b>                                  | <b>62</b>                               |
| • Œufs  | <b>13 (0-25)</b>                                  | <b>19</b>                               |
| • Poisson   | <b>28 (0-100)</b>                                 | <b>40</b>                               |
|  • Légumineuses  | <b>75 (0-100)</b>                                 | <b>284</b>                              |
| • Fruits à coque  | <b>50 (0-75)</b>                                  | <b>291</b>                              |
|  <b>Matières grasses ajoutées</b><br>• Huiles insaturées             | <b>40 (20-80)</b>                                 | <b>354</b>                              |
| • Huiles saturées   | <b>11,8 (0-11,8)</b>                              | <b>96</b>                               |
|  <b>Sucres ajoutés</b><br>• Tous les sucres                          | <b>31 (0-31)</b>                                  | <b>120</b>                              |



« Une façon simple de concevoir ce régime est de penser 1 + 1 pour les protéines animales : par jour environ une portion de produits laitiers et une portion d'autres aliments d'origine animale. À cela s'ajoutent des noix, des légumineuses et des aliments à base de soja, une consommation abondante de fruits et de légumes, des céréales complètes et des graisses saines. »

Walter Willett (Harvard Medical School).

Découvrez l'interview complète

## OBJECTIF 3

# CONSOMMATION

# ET PRODUCTION

# DURABLES

La transition alimentaire vise à ce que l'environnement et les ressources naturelles soient à même de nourrir le monde. Cela nécessite que leur utilisation et consommation doivent être raisonnées. Et passe notamment par moins de gaspillage.

Des cultures plus respectueuses de l'environnement, une production et une consommation accrue de denrées végétales au détriment de l'élevage pour la viande sont des éléments importants pour aller dans la bonne direction.

### LE SAVIEZ-VOUS ?



Selon la FAO, chaque année, **un tiers de la nourriture produite**, soit 1,3 milliard de tonnes **est perdue** (finit dans les poubelles ou se détériore en raison de mauvaises pratiques de transport et de récolte).



En **Europe**, les consommateurs contribuent à **53 % du gaspillage alimentaire**<sup>2</sup>.



La catégorie la plus touchée est celle des **fruits et légumes**, dont **45 %** est perdue.



Lisez **notre e-book** sur comment éviter le gaspillage alimentaire

### L'ALIMENTATION DURABLE, C'EST QUOI ?



Choisissez vos produits frais selon les **saisons** : ils sont à leur apogée pour le goût et c'est plus respectueux pour la planète. [Découvrez pourquoi les légumes de saison ont tout bon.](#)



Privilégiez également le **local**, c'est-à-dire l'achat de denrées dont le lieu de production n'est pas à plus de 250 km de chez vous. À lire : [Manger local : est-ce responsable ?](#)

## 10 ASTUCES ANTI-GASPI

Nous pouvons agir sur la façon de s'approvisionner, de cuisiner et de consommer.



**Ne boudez pas les fruits et légumes avec quelques imperfections** : ils n'en sont pas moins bons !



**Évitez les achats inutiles** : achetez en fonction de vos besoins, ne vous laissez pas tenter par les promotions qui vous incitent à acheter des denrées inutiles ou des quantités trop importantes.



**Adaptez les portions servies à table** : n'ayez pas les yeux plus gros que le ventre !



**Conservez les restes** en les plaçant rapidement au frigo.



Lors de la préparation, dosez bien **les quantités d'ingrédients** par personne, selon l'appétit et le nombre de convives.



**Surveillez les dates de péremption** de vos aliments, pour les consommer à temps.



**Avec des fruits trop murs** : faites des compotes, des crumbles ou des confitures.



**Accommodez les restes** : potages, gratins, pizza, quiches... il y a mille et une façons de donner une deuxième vie à vos aliments !



**Au restaurant** : n'hésitez pas à demander à emporter vos restes.



**Récupérez les invendus.**



Retrouvez des idées et astuces anti-gaspi sur notre page [Facebook](#)

## OBJECTIF 4

# FAIM

# «ZÉRO»

La transition alimentaire peut contribuer à l'éradication de la faim dans le monde, notamment en favorisant les sources de protéines végétales, qui présentent un meilleur bilan environnemental et économique que les protéines animales.



Le nombre de personnes qui souffrent de la faim dans le monde a baissé pendant plusieurs décennies, mais il est reparti à la hausse en 2015. Actuellement, on estime à près de 690 millions les personnes qui souffrent de la faim. L'objectif Faim Zéro dans le monde en 2030 va être difficile à atteindre sans changements drastiques. Si rien ne change, la faim touchera 840 millions de personnes en 2030.

### LE SAVIEZ-VOUS ?



**821 millions** de personnes étaient sous-alimentées en 2017.



Dans le monde, **1 femme sur 3** en âge de procréer est **anémique**.



L'**agriculture** emploie **26%** de la population dans le monde.

Outre des mesures telles qu'une aide humanitaire aux régions les plus à risque, il est impératif de changer profondément le système mondial d'alimentation et d'agriculture, de manière à :



augmenter les capacités de la **productivité** agricole.



renforcer les **systèmes durables** de production de nourriture.

À lire : [Quand la lutte contre le gaspillage alimentaire sert la lutte contre la faim.](#)



## LES ATOUTS DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Produire des protéines de qualité pour toute la population et de façon durable passe par les protéines végétales. L'association de différentes sources de protéines végétales (céréales, légumineuses, fruits à coque et graines) est parfaitement à même de satisfaire les besoins physiologiques. Mais ce n'est pas tout, **les protéines végétales ont également pour atout :**



De limiter l'émission  
de **gaz à effet de serre**



D'améliorer la **qualité**  
et la **fertilité** des sols



De réduire l'épandage  
d'**engrais azotés**



De réduire les **coûts**  
de production

À lire : [Les protéines végétales pour nourrir le monde.](#)



## OBJECTIF 5

PROTÉGER

LA VIE

AQUATIQUE

La transition alimentaire pour un développement durable passe aussi par des choix plus responsables lorsqu'il s'agit de manger du poisson.

Les océans jouent un rôle décisif dans la vie sur terre, que ce soit pour fournir de l'eau de pluie, de l'eau potable, influencer la météo, le climat, et même obtenir une grande partie de nos aliments. Cette ressource vitale doit donc être gérée de façon prudente.

### LE SAVIEZ-VOUS ?



Les **3/4 de la surface de la Terre** sont couverts par les océans.



Les océans absorbent environ **30 % du CO<sub>2</sub>** produit par les humains et atténuent les impacts du réchauffement climatique.



Plus de **200.000 espèces** ont été identifiées dans les océans.

### FAUT-IL ARRÊTER DE MANGER DU POISSON ?

Non, le poisson reste un aliment recommandé dans une alimentation équilibrée. Cependant, mieux vaut consommer du poisson durablement.

### QUE PUIS-JE FAIRE ?



Privilégier les poissons certifiés issus d'une pêche durable (Labels tels que « Friend of the sea », « MSC »).



Éviter de consommer du poisson d'espèces menacées (comme le thon rouge).



Préférez les produits pêchés localement.



Diversifiez les espèces de poisson que vous consommez.

## OBJECTIF 6

# PROTÉGER

# LA VIE

# TERRESTRE

La transition alimentaire doit aussi contribuer à protéger la vie terrestre, notamment en préservant la biodiversité.



La nature nous apporte de l'oxygène, régule le climat, pollinise les cultures, et produit de quoi nous nourrir et nous vêtir. Pourtant, 75 % de la surface terrestre a été altérée par l'activité humaine, et 1 million d'espèces animales et végétales sont menacées d'extinction. Déforestation et désertification posent des défis majeurs au développement durable et au maintien de la vie sur terre. Il est essentiel d'investir dans la restauration des sols.

### LE SAVIEZ-VOUS ?



Depuis 1900, **75 % de la diversité des cultures** a disparu dans les champs des agriculteurs.



Plus de biodiversité agricole peut contribuer à avoir une meilleure alimentation et créer des  **systèmes agricoles plus résilients et durables.**



12 millions d'hectares, soit de quoi produire **20 millions de tonnes de céréales**, sont perdus chaque année en raison de la sécheresse et de la désertification.

Les systèmes de production alimentaire doivent donc devenir plus durables, ce qui est possible grâce à l'**agroécologie**, une approche à la fois écologique et sociale des systèmes agricoles.

En savoir plus sur [l'agroécologie pour transformer les systèmes alimentaires.](#)





Réduisez votre  
consommation  
de viande



Privilégiez les denrées  
issues de l'agriculture  
raisonnée ou Bio

Évitez  
le gaspillage

## MANGER POUR LA BIODIVERSITÉ

Comment adapter  
son comportement  
pour contribuer à préserver  
la biodiversité ?



Limitez  
le plastique

Lisez les étiquettes :  
évittez par exemple l'huile  
de palme qui n'est pas  
certifiée durable



À lire aussi : [Remettre la biodiversité au cœur de l'assiette !](#)



### RÉFÉRENCES

1. EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. Summary Report, 2019.
2. Parlement européen, Eurobaromètre, «Infographie: les chiffres du gaspillage alimentaire dans l'Union européenne», 5/05/2017.