

Quelle influence a le contenu de notre assiette sur l'état du monde? Une goutte d'eau dans l'océan à l'échelle individuelle certes, mais qui avec le concours des 7,7 milliards de nos semblables, a un impact considérable. Quels sont les régimes qui amélioreraient la nutrition, tout en diminuant l'impact environnemental du système alimentaire? Y'aurait-il des régimes qui soient plus favorables aux agricultures familiales? Enfin, au-delà des changements préconisés, est-il réellement possible de faire évoluer les habitudes alimentaires?

Pour une assiette durable, qui soutienne les agricultures familiales

Transition alimentaire

La durabilité des systèmes alimentaires est souvent abordée sous l'angle des pratiques de production, de transformation et de commercialisation. Mais de plus en plus d'études insistent également sur l'importance des habitudes alimentaires : un système alimentaire durable nécessiterait un changement dans la consommation alimentaire. Ainsi, selon un article publié dans la revue scientifique *Nature*¹, il est possible de nourrir l'ensemble de l'humanité en 2050 avec l'agriculture biologique, à condition de réduire le gaspillage et la consommation de viande. L'institut de Développement Durable et des Relations Internationales² a quant à lui développé un scénario pour une Europe agroécologique en 2050 qui, au-delà des changements dans les pratiques de production, implique également un changement important du régime alimentaire. Quant au rapport spécial du GIEC sur l'usage des terres publié cet été, il identifie clairement le changement de régime alimentaire comme un levier important : « Les régimes alimentaires sains et durables présentent des opportunités majeures pour réduire les émissions de gaz à effet de serre des systèmes alimentaires et pour améliorer les résultats pour la santé (degré de confiance scientifique élevé) »³. Au-delà du nécessaire travail sur les pratiques de production, l'approche basée sur la consommation s'impose de plus en plus dans la recherche scientifique et dans les débats relatifs à la durabilité des systèmes alimentaires.

La transition alimentaire devrait donc permettre, via la modification de nos régimes, l'évolution du système alimentaire vers un modèle plus durable : un modèle qui respecte la biodiversité et les écosystèmes, qui est culturellement acceptable, économiquement équitable et accessible, abordable, nutritionnellement sûr et sain, et qui permette d'optimiser les ressources naturelles et humaines⁴.

Début 2019, une étude d'ampleur sur la question a fait couler beaucoup d'encre. Il s'agit du rapport de la fondation EAT publié dans la renommée revue scientifique médicale *Lancet*⁵ : celui-ci a établi un lien solide entre alimentation, santé et environnement et propose un régime idéal pouvant nourrir 10

milliards d'êtres humains en bonne santé et évoluant dans un environnement préservé. Si son amplitude est importante, ce n'est pas la première du genre et son constat n'est pas nouveau. Faisons un point sur quelques études qui ont traité de la transition alimentaire et ce qu'elles nous enseignent.

Un régime alimentaire idéal ?

Le présent article s'appuie sur l'analyse de trois études récentes sur la transition alimentaire. Chacune a cherché, avec des approches différentes, à définir ce qui leur semble être un « régime alimentaire idéal » qui serait nutritionnellement adéquat, tout en ayant un impact environnemental soutenable. Deux nous proviennent de France : il s'agit du scénario Afterres 2050⁶ et de l'étude du World Wildlife Fund sur les paniers alimentaires durables⁷. La première décrit quelle devrait être l'évolution des systèmes agricoles et alimentaires français d'ici 2050. Elle propose une évolution des régimes alimentaires qui est fonction d'une mutation possible des systèmes agricoles français. Selon cette étude, il faut substituer, de manière mesurée, les aliments d'origine animale par des céréales comme source principale de protéines. Quant à l'étude du WWF, elle définit une assiette inspirée des aliments les plus consommés en France afin d'optimiser l'impact carbone, le coût et la qualité nutritionnelle. Elle se base donc sur une approche par la consommation influencée par les habitudes alimentaires françaises et les prix des aliments en supermarché. Ses conclusions soutiennent une augmentation massive de la consommation de légumineuses, noix et oléagineux comme source de protéines d'origine végétale pour suppléer à une baisse importante de la quantité de bœuf et de porc dans l'alimentation⁸.

Une tendance commune se dégage : la **diminution** des produits d'origine animale et **l'augmentation** de la consommation de légumes, de céréales et de légumineuses.

La troisième étude est le fameux rapport EAT, qui a une portée mondiale et qui regroupe un panel d'experts scientifiques très conséquent : il décrit un régime alimentaire planétaire idéal, qui préserve la santé humaine et augmente les chances d'atteindre les différents Objectifs de Développement Durable, objectifs que la communauté internationale s'est engagée à réaliser à l'horizon 2030. Dans cette optique, cette étude promeut une alimentation basée majoritairement sur les plantes, et principalement les légumes, en vantant leurs avantages nutritionnels et leur mode de production relativement peu impactant sur l'environnement. Cette étude est celle qui propose la plus grande diminution de la part de viande dans l'alimentation, essentiellement celle de porc et de bœuf, tout en maintenant une certaine part d'aliments provenant d'animaux (produits laitiers, œufs, volailles).

Les recommandations alimentaires issues de ces trois études ont été mises en perspective avec l'étude INCA 3⁹, qui a mesuré la consommation alimentaire moyenne d'un individu en France en 2017.

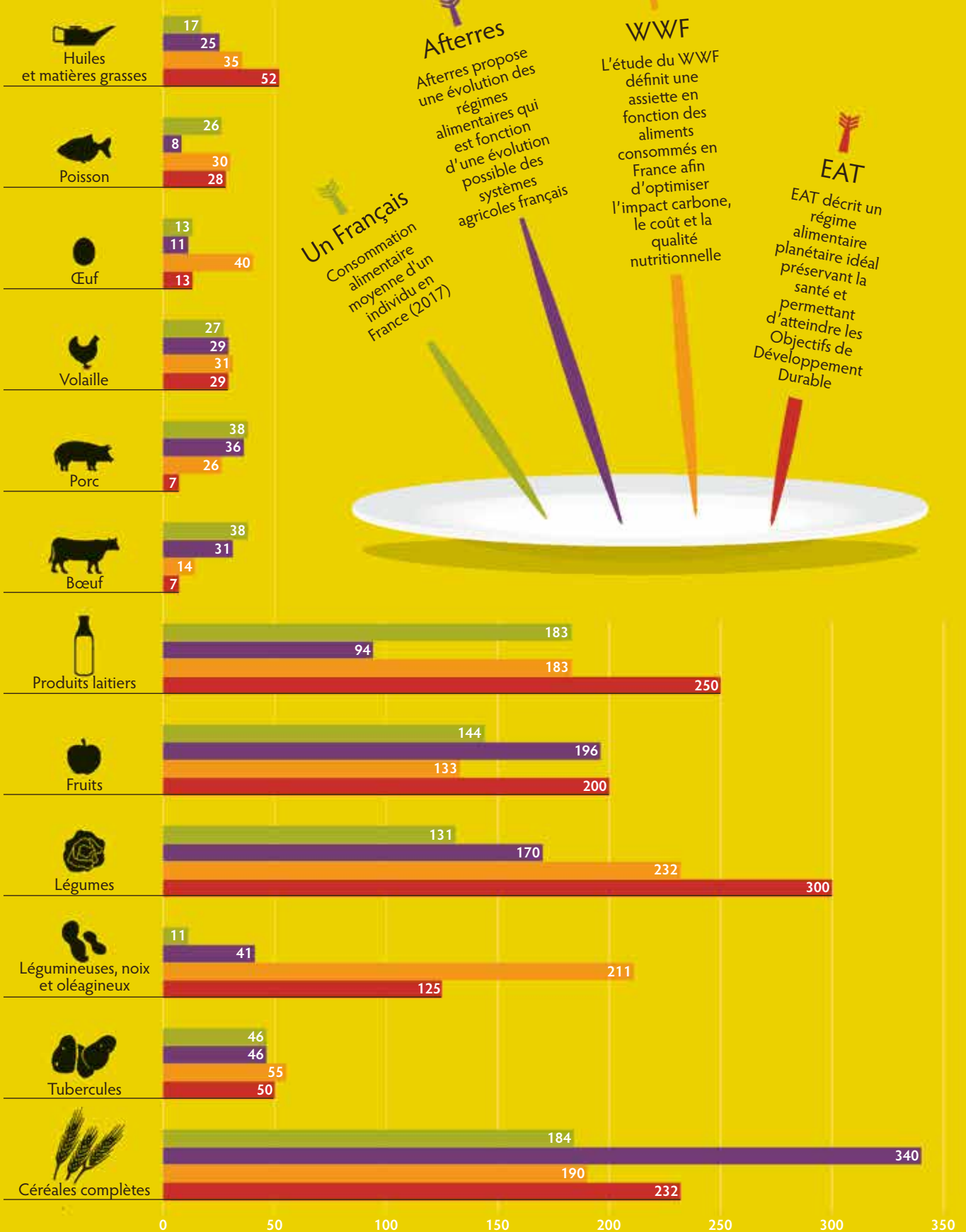
Une tendance commune se dégage de ces trois études. Dans des proportions différentes, elles prônent toute la diminution des produits d'origine animale, notamment de viande rouge, et l'augmentation de la consommation de légumes, de céréales et de légumineuses. Le rapport spécial du GIEC sur l'usage des terres, sans se prononcer avec autant de détail sur cette question, ne dit pas autre chose : « Les exemples de régimes sains et durables sont élevés en céréales secondaires, en légumineuses, en fruits et légumes, et en noix et graines ; et faibles en aliments d'origine animale à forte consommation d'énergie et en aliments facultatifs (comme les boissons sucrées) »¹⁰. Au-delà de cette tendance générale, les trois études analysées comptent quelques divergences notamment au niveau de la consommation de poisson, de produits laitiers et des œufs.

Le sujet de la diminution de la consommation de viande anime régulièrement le débat public. La grande majorité des études va pourtant clairement dans le même sens : il faut diminuer la consomma-

Quel régime pour une alimentation durable

Comparaison des 3 études sur les régimes alimentaires avec la consommation moyenne d'un individu en France

Régime de référence (g/jour)



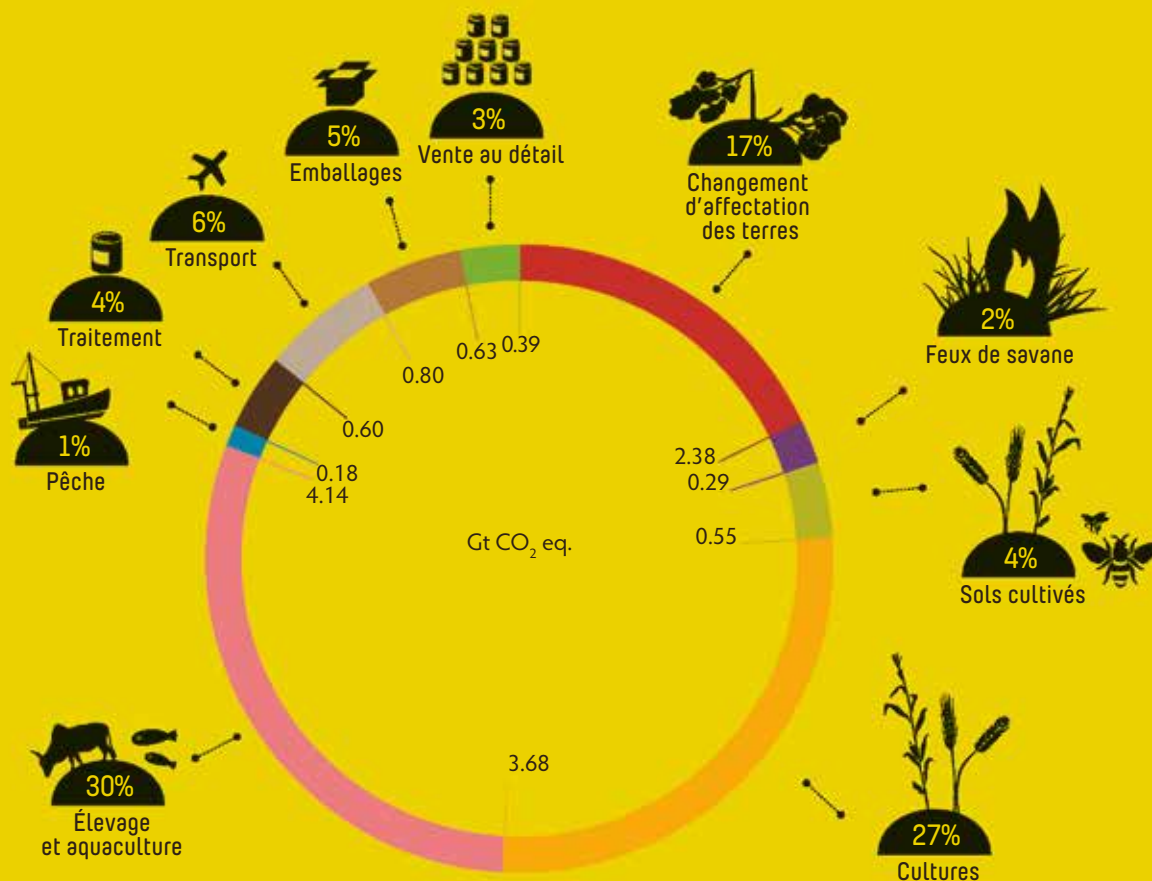
Produits locaux, produits saisonniers, des avantages en termes de durabilité

Manger des aliments de saison a des avantages. Cela permet d'augmenter la qualité nutritionnelle de notre alimentation en consommant des produits plus frais et moins transformés. Les produits de saison respectent le rythme de la nature et sont clairement plus respectueux de l'environnement que les produits cultivés sous serre chauffée. Ils sont généralement adaptés à nos besoins et leur consommation cyclique au fil des années apporte de la diversité dans notre assiette. Quant à la consommation de produits locaux, elle renforce le tissu social et les liens entre agriculteurs et consommateurs en raccourcissant la chaîne de production. Dans de nombreux pays, les importations à bas prix impactent durement l'agriculture familiale ; en valorisant la consommation de produits locaux, les achats alimentaires profitent aux agriculteurs familiaux de la région et sont réinvestis dans des circuits économique locaux. Avoir une consommation alimentaire saisonnière et locale tout au long de l'année aurait encore d'autres conséquences positives pour la durabilité des systèmes alimentaires.

On associe souvent alimentation locale et lutte contre les changements climatiques. Pourtant, selon une étude publiée en 2018¹, seulement 6% des émissions de gaz à effet de serre de notre alimentation sont liés aux transports. L'alimentation locale est intéressante à de nombreux égards, mais son intérêt est plus limité qu'on ne le pense pour préserver l'environnement et lutter contre les émissions de gaz à effet de serre. Pour ces questions, les changements dans les pratiques de production, les changements de régime alimentaire et la saisonnalité sont des leviers d'action beaucoup plus puissants.

¹ Poore, J., Nemecek, T., 2018, Reducing food's environmental impacts through producers and consumers, Science.

Emissions globales de gaz à effet de serre liées à l'alimentation, par étape dans la chaîne d'approvisionnement



Source: Poore & al, 2018



tion de viande¹¹. Ce qui n'empêche pas les débats entre experts sur différents sujets. Il y a tout d'abord le débat sur la manière de produire la viande, entre élevage industriel et élevage paysan : il est loin d'être inopportun et est même essentiel. Un autre débat porte sur le type de viande à privilégier dans notre alimentation: les animaux monogastriques (volailles, porcs...) transforment plus efficacement des calories végétales en calories animales, mais sont nourris avec des aliments pouvant nourrir les humains ; les ruminants (bovins, caprins,...) peuvent assimiler des calories non assimilables par l'homme, et ainsi valoriser des zones non propices à la culture, mais un grand nombre d'entre eux est également nourri avec des produits que les humains peuvent consommer (maïs, soja,...), et dans ce cas la conversion de calories végétales en calories animales est médiocre. Enfin, le troisième débat aborde l'importance des éleveurs et de leurs systèmes de production dans des régions données (par exemple en Wallonie ou dans des régions montagneuses), ainsi que l'importance des modèles de polyculture-élevage dans la production agricole durable. Ces questions sont fondamentales et méritent des réflexions approfondies et nuancées, mais elles n'excluent pas pour autant la tendance de fond qui sort des études analysées : il est nécessaire de réduire la consommation carnée.

Il est important de mentionner que ces scénarios ne tiennent pas compte des spécificités des territoires et des cultures. Leur objectif n'est pas pour autant de standardiser l'alimentation dans le monde. Il s'agit plutôt d'une grille d'analyse qui peut aider les responsables à déterminer des priorités de politique alimentaire et agricole, et qui peut accompagner les consommateurs dans le choix d'un régime alimentaire de qualité, culturellement adapté et respectueux de l'environnement.

Bon pour l'environnement et les agricultures familiales

Le lien entre santé, alimentation et environnement est de plus en plus établi par la recherche. Il commence d'ailleurs à percoler dans les recommandations publiques, comme en attestent les recommandations nutritionnelles de l'agence Santé publique France¹² qui, pour la première fois en 2019, intègrent des considérations environnementales. Néanmoins, cette réflexion sur la durabilité des régimes alimentaires prend peu en compte les questions sociales, notamment la question de la place et de la juste rémunération des agricultrices et agriculteurs. Un régime alimentaire peut-il favoriser une meilleure rémunération des productrices et producteurs ? Ou plus globalement soutenir les agricultures familiales ? Comme ce n'est pas l'aliment fini qui définit la façon dont il est produit, ni comment sont répartis les bénéfices tout au long de son processus de production, il est logique que les études travaillant sur les régimes alimentaires se penchent peu sur cette question. Par contre, plusieurs éléments nous permettent d'avancer que des régimes sains, diversifiés et respectueux de l'environnement peuvent également être des régimes alimentaires respectueux et rémunérateurs pour les agricultrices et agriculteurs, au Nord et au Sud.

En effet, le remplacement d'aliments ultra-transformés par des produits frais, la diminution de produits carnés, et le respect de l'environnement dans son ensemble, peuvent soutenir les agricultures familiales. Premièrement, remplacer des aliments ultra-transformés, avec une faible valeur nutritionnelle et favorisant l'obésité, par des aliments frais et diversifiés, avec une part accrue de fruits et de légumes, est bénéfique pour la nutrition mais aussi pour l'agriculture familiale. Lors du lancement de la décennie de l'agriculture familiale à New-York en juillet 2019, le directeur de la FAO a ainsi estimé que les agriculteurs familiaux avaient un rôle vital à jouer en vue d'augmenter la production et la consommation de produits frais et diversifiés¹³. Face à des aliments ultra-transformés, issus de longues

chaînes de valeur, internationales, standardisées et laissant peu de place aux producteurs, la transition alimentaire peut favoriser des chaînes de valeur plus courtes et plus locales, dans lesquelles la part de la valeur ajoutée est plus grande pour les agricultrices et les agriculteurs. Elle peut également favoriser une alimentation plus diversifiée, ce qui correspond mieux aux productions des agricultures familiales.

Deuxièmement, concernant la consommation carnée, sa production utilise actuellement 30% des calories issues de la production agricole mondiale¹⁴, occupe de larges surfaces de terres et consomme beaucoup d'eau douce. La diminution de la consommation de viande permettrait de diminuer la pression sur les moyens de production agricole que sont la terre et l'eau, et ainsi faciliter l'accès à ces ressources pour les agricultures familiales les plus pauvres.

Enfin, en ce qui concerne les conséquences des changements climatiques, ils impactent et vont fortement impacter les agricultures familiales¹⁵. Dans ce contexte, préserver l'environnement et enrayer le réchauffement climatique permet de préserver l'outil de travail et les moyens de subsistance des agricultures familiales. Un régime alimentaire respectueux de l'environnement est donc aussi un régime qui ne nuit pas aux paysans.

En somme, même s'il faut rappeler que la nature de l'aliment donnera peu d'indices sur les aspects sociaux liés à sa production, une transition alimentaire peut donc également avoir des bénéfices sociaux.

Des régimes sains, diversifiés et respectueux de l'environnement peuvent être des régimes rémunérateurs pour les agricultrices et agriculteurs, au Nord et au Sud.

Est-ce qu'une transition alimentaire est possible ?

S'il semble acquis qu'une transition alimentaire permettra de mettre en place un système alimentaire plus durable, il existe de nombreuses incertitudes sur la faisabilité d'un tel changement. Avec l'augmentation des niveaux de vie à travers le monde et l'apparition d'importantes classes moyennes dans de nombreux pays du Sud, on observe une augmentation généralisée de la consommation de lipides et de protéines, notamment via la part accrue de viande et de produits laitiers dans l'alimentation. Les tendances mondiales ne vont pas dans le sens des scénarios d'une alimentation durable, une transition alimentaire vers plus de durabilité est-elle envisageable ?

Les choix des consommateurs ont évidemment un impact conséquent, mais les choix de consommation individuels orientés vers des régimes alimentaires durables se limitent encore à certaines niches de la population, qui sont d'autant plus limitées dans les pays en développement. Des outils collectifs peuvent-ils orienter les trajectoires de consommation alimentaire ? Plusieurs pays ont tenté de modifier les comportements de leur population en la matière, essentiellement dans le cadre de politiques nutritionnelles.

En jouant sur les prix des différents types d'aliments, plusieurs politiques publiques ont cherché à orienter les choix des consommateurs. Ainsi, dans une série de pays d'Europe, des taxes nutritionnelles ont frappé les sodas, les biscuits et les graisses saturées. Il est apparu que les effets de ces politiques sur les choix des consommateurs étaient assez faibles¹⁶. Ces politiques de prix peuvent également avoir des conséquences non désirées. Ainsi, une taxe sur la viande de porc instaurée en Chine pour diminuer la consommation de matières grasses des populations les plus aisées, a eu comme conséquence indésirable de diminuer les quantités de protéines consommées dans les tranches les

Notes

- 1 Muller et al., 2017, « Strategies for feeding the world more sustainably with organic agriculture », Nature Communication.
- 2 Poux, X., Aubert, P.-M., 2018, « Une Europe agroécologique en 2050 : une agriculture multifonctionnelle pour une alimentation saine. Enseignements d'une modélisation du système alimentaire européen », Institut de Développement Durable et des Relations Internationales.
- 3 Intergovernmental Panel On climate Change, 2019, « An IPCC Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems », p.695.
- 4 Lairon, D., 2012, « Biodiversity and sustainable nutrition with a food-based approach », Sustainable diets and biodiversity, 30-35.
- 5 Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Jonell, M., 2019, Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet.
- 6 Solagro, 2016, Le scenario Afterres 2050.
- 7 WWF, 2017, Étude comparative multidimensionnelle de paniers alimentaires durables: impact carbone, qualité nutritionnelle et coûts.
- 8 Cette nouvelle assiette permettrait de surcroît aux français de consommer, sans surcoût, 50% de produits labellisés bio, label rouge ou pêche durable.
- 9 Anses, 2017, Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 3 (Inca 3), Avis de l'Anses.
- 10 Intergovernmental Panel On climate Change, 2019, « An IPCC Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems », p.695.
- 11 Le rapport du Giec parle de manière explicite de l'impact environnemental de la viande : « Assessment of individual foods within these broader categories showed that meat – sometimes specified as ruminant meat (mainly beef) – was consistently identified as the single food with the greatest impact on the environment, most often in terms of GHG emissions and/or land use per unit commodity » p.754.
- 12 Les guides nutritionnels brésiliens et suédois intègrent également des préoccupations environnementales.
- 13 <https://news.un.org/fr/story/2019/07/1047691>
- 14 Voir baromètre des agricultures familiales 2018
- 15 Voir baromètre 2018

Préserver l'environnement et enrayer le réchauffement climatique permet de préserver l'outil de travail et les moyens de subsistance des agricultures familiales.

plus pauvres de la population¹⁷. Cependant, certaines politiques de prix ont montré des résultats encourageants. Au Maghreb, face à la consommation grandissante de produits issus de l'industrie alimentaire en zone urbaine, plusieurs pays ont mis en place des subsides à la consommation de certains aliments produits localement. Cela a eu pour conséquence de soutenir les communautés locales et limiter ainsi l'exode rural¹⁸. Dans les pays scandinaves, à la fin des années 60, des politiques strictes en matière de fiscalité, couplées à des campagnes d'éducation des consommateurs, ont eu une incidence sur les choix alimentaires et ont induit une évolution positive en termes de santé publique. Des politiques de prix peuvent donc être intéressantes, d'autant plus si elles sont couplées à d'autres actions vers les consommateurs.

Les choix alimentaires ne sont pas uniquement liés aux prix et au goût des produits, de nombreux facteurs influencent les choix : l'intérêt nutritionnel, l'information et la publicité, l'éducation, l'étiquetage, ...¹⁹ Les campagnes de sensibilisation à la nutrition jouent un rôle, mais la publicité, les emballages, les habitudes alimentaires influencent également beaucoup les consommateurs. En définitive, les consommateurs ne font pas systématiquement les meilleurs choix pour leur santé²⁰.

Les politiques publiques visant à modifier les habitudes alimentaires sont donc intéressantes, mais leurs impacts peuvent rester limités. Pour être efficaces, ces politiques doivent combiner différents outils. Ainsi, au Mexique, des mesures anti-obésité ont combiné des taxes sur les sodas, des obligations de menus sains dans les écoles, une obligation d'affichage nutritionnel et l'interdiction de certaines publicités alimentaires à destination des enfants²¹. Ces politiques publiques doivent également dépasser des politiques purement sectorielles liées à la nutrition. Comme le précisait IpseFood dans un récent rapport appelant l'Europe à adopter une Politique Alimentaire Commune : « Nous avons d'ambitieuses stratégies anti-obésité, et en parallèle des politiques agroalimentaires qui rendent la malbouffe abondante et peu chère »²². Pour que les politiques publiques influencent une transition alimentaire, il s'agit donc de développer des politiques alimentaires ambitieuses et transversales, qui orientent l'ensemble du système alimentaire, de la fourche à la fourchette.

Conclusion

Les études récentes illustrent les préoccupations grandissantes pour l'avenir de notre environnement et de notre santé. L'agriculture et l'alimentation sont des domaines d'action clés pour répondre à ces préoccupations. En plus de changements dans les pratiques de production et dans les circuits de transformation et de commercialisation, changer les régimes alimentaires est fondamental pour soutenir l'émergence d'un système alimentaire durable. Plusieurs études identifient des régimes alimentaires plus sains et plus respectueux de l'environnement. Ces régimes pourraient également participer au soutien des agricultures familiales. Les comportements individuels jouent un rôle important, et les politiques publiques peuvent participer à les orienter. La meilleure approche est sans doute de faire de la politique alimentaire une priorité transversale, dont les objectifs nutritionnels, environnementaux et sociaux s'imposent à tous les échelons du système alimentaire ; une priorité transversale dont les objectifs s'inscrivent dans toutes les politiques publiques, de l'agriculture à la santé, en passant par le climat et le commerce. ◆

Rédaction : Iles de Paix

16 Clark, J. S., Dittrich, L. O., & Xu, Q., 2014, Empirical evidence of the efficiency and efficacy of fat taxes and thin subsidies, Central European journal of public health.

17 Guo, X., Popkin, B. M., Mroz, T. A., & Zhai, F., 1999, Food price policy can favorably alter macronutrient intake in China, The Journal of nutrition.

18 Alary, V., & El Mourid, M., 2005, Les politiques alimentaires au Maghreb et leurs conséquences sur les sociétés agropastorales, Revue Tiers Monde.

19 Garnett, T., Mathewson, S., Angelides, P., & Borthwick, F., 2015, Policies and actions to shift eating patterns: What works, Foresight.

20 Groupe mondial d'experts sur l'agriculture et les systèmes alimentaires au service de la nutrition, 2016, Systèmes et régimes alimentaires : Faire face aux défis du 21^{ème} siècle.

21 Swinburn et al., 2019, The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report.

22 <https://www.euractiv.fr/section/agriculture-alimentation/news/collective-of-400-eu-stakeholders-call-for-a-common-food-policy>