

Eco-nutrition : des clés pour l'inventer

Une guerre civile à cause de mesures permettant d'avancer en éco-conception de nos modes de vie ? Certes, nous sommes déjà trop largement taxés, punis monétairement, pénalisés fiscalement ... Mais au fond, l'éco-conception alimentaire est une urgence, et pas simplement un faire-valoir d'une poignée de politiques ayant besoin de remonter dans les sondages.

InterAcademyPartnership l'explique clairement dans un rapport publié fin novembre et propose aux Etats de prendre des mesures.

2050 devra nourrir 10 à 11 milliards d'humains avec 1,5° Celsius de plus.

Nous devons donc travailler sur la durabilité des systèmes et figurez-vous que - Whaou ! - Selon le dernier Food Sustainability Index développé par le Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN) et l'Economist Intelligence Unit, la France est le pays le plus avancé dans ce domaine !

N°1 pour la 3e année de suite

Nous devons repenser notre façon de nous nourrir et de composer nos menus. Pour le futur de l'humanité toute entière et sa planète, mais aussi pour notre santé aujourd'hui et demain.

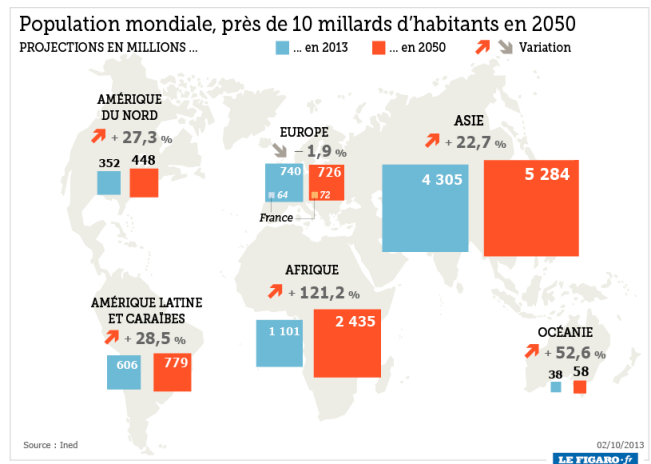
Nous devons donc comprendre les exactes conséquences de nos choix d'hier, voir comment les améliorer et expliquer aux consommateurs en quoi ils sont gagnants sur tous les tableaux. La réduction des déchets est devenue une priorité aussi pour l'environnement.

Innovations alimentaires : c'est le moment !

Le moment pour proposer des aliments éco-conçus. Il faut radicalement chambouler nos façons de considérer l'innovation alimentaire.

On ne vous demande pas seulement de réduire sel, sucre et gras. On vous demande de repenser les approvisionnements, les équilibres et les emballages. La politique du « nudge » ou incitation positive a montré de très bons résultats.

Regardez : après la 1ère vague du PNNS et son « 5 fruits et légumes par jour » : nous avons fait une étude non pas auprès des consommateurs mais sur les plats préparés et autres produits pour un lunch, un repas tout prêt lorsqu'on n'est pas chez soi par exemple. Si le mot « légumes » avait bien augmenté et était présent sur nombre d'emballages, ainsi que le « 1 portion » ou « 5 »... la quantité de légumes mise en œuvre par les



marques n'a pas du tout augmenté. Et il n'y avait pas plus de produits avec des légumes. Donc les industriels n'ont pas mis en application le conseil « plus de légumes » : ils n'ont fait qu'exploiter la tendance marketing « 5 ».

Impossible pour les consommateurs, de mieux manger quand il n'y a pas plus de choix de solutions repas riches en légumes ?

Le « nudge », c'est ça : mettre à disposition de vos consommateurs, mais aussi votre famille et vos amis, des choix alimentaires significativement plus riches en légumes qui leur permettent de mieux manger, sans bouleverser leurs habitudes.



CONSULTATION NUTRITION

Il faut aussi revoir sa copie en termes d'équilibre : la proportion « une entrecôte et une poignée de haricots verts » n'est pas bonne. Il faut une assiette de haricots verts et une poignée de viande. Pour un œuf, il faut 4 à 5 fois sont volumes de légumes. Un couscous doit être composé de semoule, d'un plein de légumes par dessus et d'une cuisse de poulet seulement. Selon les experts, cette modification de proportion des menus

Réduire la viande ?

Selon les mêmes experts, réduire la viande dans les pays développés serait bénéfique sur la santé et le climat. Il faut aussi la remplacer par des aliments innovants : on constate que les légumineuses sont diversement appréciées des consommateurs. Certes nos habitudes sont en cause, mais la digestibilité est parfois médiocre, et le goût ne plaît pas forcément à tous les palais. Une question d'éducation ?

Oui. A nous tous d'encourager le retour des lentilles, pois et fèves. Mais surtout, il faut montrer le chemin et les consommer nous-même avec plaisir et délectation.

A ce sujet, puisez dans le registre abyssal des recettes indiennes où les diverses graines sont accommodées avec le plus grand talent – piment mis à part.

Ne jetons pas aux orties les nouvelles viandes cultivées en

Une question d'éducation

Formation ou information : il faut sans cesse le répéter et le faire entendre. La science, en France, est jugée par les consommateurs comme compliquée, obscure voir réservée à une élite qui garde secrètement les enseignements.

La rupture entre science et conscience est entretenue depuis l'enfance : soit tu es « S » (scientifique), soit tu es « L » (littéraire). Entre les deux, pas d'interface.

C'est ce diktat qu'il faut démonter pierre à pierre.

La collaboration entre sciences naturelles et sciences sociales doit être solidement établie : des ponts sont à jeter.

Regardez combien les médecins sont parfois déconnectés de la réalité humaine, combien les patients se sentent incompris, isolés dans leur souffrance qui ne reçoit que des écoutes techniques... jugées inhumaines.

En Nutrition, c'est bien pareil : certes, nous devons donner des thérapies scientifiquement solides et éprouvées, mais nous ne parlons pas à des estomacs, bien à des êtres humains avec leur passé nutritionnel, leurs sensibilités et leurs forces. La nutrition est un langage familial, puis social.

N'oubliez jamais : la tête et la panse.

Blockchain internationale

Les gens ont peur. Des lanceurs d'alerte font leur travail, mais sont pollués par des messages alarmistes d'opportunistes qui n'ont comme objectif que de vendre leur solution bien chèrement. Les pompiers incendiaires.

Le meilleur des outils ? La blockchain. Ce qui veut dire : mettre dans le domaine public toutes les données liées aux produits

permettrait une réelle baisse des gaz à effets de serre... Et bien entendu une amélioration de la santé des mangeurs.

Il vous faudra expliquer à vos patients qu'ils sont gagnants sur tous les fronts : pour leur santé et celle de leurs enfants ou amis, pour leur portefeuille car la viande coûte très cher par rapport aux légumes ou aux féculents et légumes secs, et pour la planète aujourd'hui donc pour l'avenir de leurs enfants.

laboratoire, les algues unicellulaires qui sont faciles à multiplier, et pourquoi pas, les insectes, si peu consommés dans l'hémisphère nord (un peu au Japon, mais si peu).



Les sciences humaines, naturelles, agronomiques et sociales doivent en plus s'associer aux sciences techniques, technologies et électroniques.

Les outils modernes peuvent apporter nombre de services adaptés. Les Geeks se chargent tous les jours d'inventer de nouveaux outils : à nous d'exiger de la rigueur scientifique pour valider ces outils afin qu'ils ne soient pas destructeurs de valeurs et de bon sens.



alimentaires : les spécifications des ingrédients, les résultats analytiques, les provenances, les certificats de label de qualité, toutes les informations possibles...

Chacun pourra contrôler, vérifier, critiquer ou féliciter. Plus de secret, donc plus de panique.

CONSULTATION NUTRITION

Ampleur du déni

Selon l'ONU/FAO (2017), le nombre d'humains souffrant de malnutrition atteint plus de 800 millions : outre la sous-nutrition, la malnutrition atteint toutes sortes de personnes : déficiences en micronutriments, surpoids, obésité... Il suffit d'un conflit et la malnutrition explose. La terre est capable de nourrir tout le

monde... encore faut-il que les hommes n'empêchent pas la nourriture d'atteindre les bouches qui ont faim. Ajoutons à ces fléaux, le climat : une mauvaise récolte et la malnutrition explose... mais seulement dans les régions où l'homme empêche de laisser passer la nourriture de sauvetage.

Appauvrissement des écosystèmes et de la biodiversité

La révolution verte a fait tant de dégâts pour la biodiversité... aujourd'hui reprise par les cultures à l'échelle de plusieurs départements : grasse de palme, blé, soja, maïs, riz... cette concentration entraîne un grand risque de survenue des

pathologies qui vont décimer, voir éradiquer les cultures. Aujourd'hui, le retour aux polycultures est préconisé, ainsi que le parcellement des productions. Les paysans petits et locaux sont encouragés à produire pour eux et pour les échanges.

Des valeurs nutritionnelles durables ?

Que valent les fruits de ces nouvelles pratiques culturales ? Les légumes, les graines et céréales issues de ces systèmes plus soucieux de la planète, donc moins consommateurs d'intrants et pesticides, sont-ils plus intéressants nutritionnellement ? Il faut savoir que la qualité des sols et leurs richesses en oligoéléments va influencer très directement sur les compositions des produits qui y poussent. Un sol riche en sélénium donne des productions naturellement plus riches en sélénium. Si vous arrosez vos laitues avec des eaux riches, elles seront plus riches. L'hydroponie, curieusement, donne des productions qui sont significativement plus riches en minéraux et oligoéléments que les cultures sur sol.

Mais globalement, le choix de moins de pesticides oblige à choisir des variétés plus rustiques, plus adaptées à l'environnement. Et là, vous y gagnez. Ces variétés sont souvent moins productives, mais plus denses nutritionnellement. Vous serez gagnant côté nutrition, sécurité alimentaire, environnement... il faudra juste mieux rémunérer les paysans et cultivateurs pour produire moins mais mieux.



Deavita



Repères

Sur les 51 milliards d'hectares de notre planète, la surface agricole utilisée est de 5 milliards d'ha (1/3 des terres émergées estimées à 15 milliards d'ha)

- 3,4 milliards d'ha de pâturages
- 1,4 milliard d'ha en terres arables (pouvant être labourées)
- 140 millions d'ha de plantations diverses : vergers, palmiers, vignes, thé, café...

Selon la Banque mondiale, environ 11 % des terres de la planète sont consacrées aux cultures arables, et plus d'un tiers d'entre elles sont agricoles (y compris les pâturages et les terres forestières pâturées).



Visualisation en 2000 de la disparition de la Forêt primaire (en rouge) et restante (en vert)

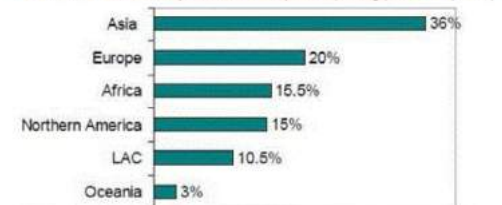


Figure 6: Arable land Share of world's total, by region (% des terres arables)

Répartition des terres arables

<http://eco-fr.e-monsite.com/pages/environnement/la-guerre-de-l-eau-aura-bien-lieu.html>

CONSULTATION NUTRITION

Tendances, tendances : la Suprématie végétale

Que ce soit pour des raisons éthiques, environnementales, de défense du droit animal ou tout simplement économique (parce que les produits animaux coûtent chers, hormis le lait et l'œuf), les consommateurs se tournent vers le végétal, lui donnant même souvent la priorité.

Alternatives éblouissantes

Les aliments et ingrédients de remplacement aux produits animaux vous permettront de vous valoriser, vous et votre nouvelle philosophie de vie. Pas de soja, non, trop banal et potentiellement génétiquement modifié, mais du quinoa, du teff, du blé de Sibérie et autres pseudo-céréales exotiques comme l'amarante.

Les substituts de laits sont eux de coco, d'amande ou de riz.

Les substituts de viandes ou de poisson se nomment pois, pois

Céréales, légumineuses, graines en tout genre... à nous le vert.

Le flexitarisme est de mise : l'adoption d'une alimentation riche en végétaux est même devenue « tendance ». Si vous voulez briller dans vos dîners en ville, revendez-le.

chiches et lentilles, corail de préférence, mais possiblement blondes ou vertes.

Les insectes ne sont pas encore autorisés en Europe, même si on en voit parfois dans les rayons. Les algues de mer ou d'eau douce (chlorelle, odonthella, spiruline, laitue de mer, kombu etc.) ne sont pas forcément du goût de tous. Essayez-les quand même.

Appel au vert

L'industrie commence à comprendre que les consommateurs attendent de la durabilité. Les fabricants sont de plus en plus nombreux en s'engageant pour des produits et des emballages durables : réduction des déchets par le recyclage des ingrédients et le recyclage post-consommation, amélioration de la biodégradabilité et les nouvelles technologies, comme les capsules compostables et les encres végétales.

Demain sera durable.



<http://www.laterredufutur.com>

Sources

Food Sustainability Index développé par le Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN) et l'Economist Intelligence Unit Rapport InterAcademyPartnership - Novembre 2018

ONU / FAO : site web dec 2018

Données du Ministère fédéral allemand de l'éducation et de la recherche (BMBF) Nov. 2018

Données de L'Académie Pontificale des Sciences : Déclaration finale de l'atelier sur la sécurité alimentaire et les régimes alimentaires sains. Nov. 2018

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal  Conception graphique : Douchane Momcilovic  Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu  www.nutrimarketing.eu  T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Cartoonbase - Deavita - <http://eco-fr.e-monsite.com> - www.laterredufutur.com - www.le-bouche-a-oreille.com - Le Figaro - Ciensi - www.lombric.com - NutriMarketing - www.yourdesigner.com - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 87 - Décembre 2018 - Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62