

## Transition alimentaire et gaspillage métabolique

*Développement durable, gâchis alimentaire, la transition alimentaire regorge de conseils, règles ou procès pour évoquer toutes ces questions planétaires. Oui, les vaches demandent beaucoup de nourriture, utilisent beaucoup d'espace. ... Mais qu'en est-il de nos propres consommations ?*

### Transition alimentaire, clé de la santé de l'humanité

Quel régime alimentaire devrait-on adopter pour satisfaire notre santé et celle de la planète ? Le surpoids et l'obésité sont les premiers facteurs de risque de décès au niveau mondial. 44 % de la charge du diabète, 23 % de la charge des cardiopathies ischémiques et de 7 % à 41 % de la charge de certains cancers sont attribuables au surpoids et à l'obésité.

**Le monde compte 150 millions d'enfants et d'adolescents obèses, un nombre qui devrait atteindre 250 millions d'ici à 2030.**

L'OMS a l'objectif d'enrayer la multiplication du nombre de cas d'obésité infantile d'ici 2025.

Un Français sur deux est en surpoids ou obèse. Un Américain sur deux est obèse ! Leur espérance de vie est en recul depuis déjà plusieurs années. ... Jusqu'où va-t-on aller ?

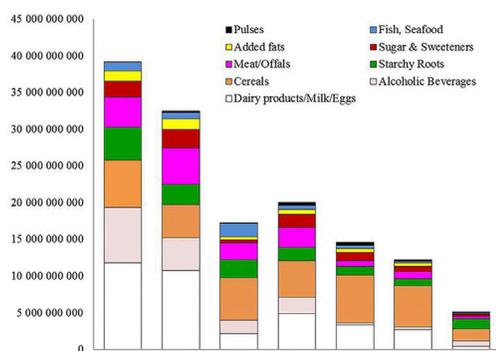
Nous sommes trop gros ! Ça coûte trop cher<sup>1</sup> ! C'est trop polluant ! Nous mangeons trop de calories, mais aussi, trop de protéines (en France, nos apports en protéines sont 20 % plus élevés que ce dont nous avons vraiment besoin<sup>2</sup>). Pour autant, nous cherchons à en consommer toujours plus !

Rentrons un peu plus dans le détail.

### Déchets liés au gaspillage alimentaire métabolique

140 milliards de tonnes de nourriture sont associées au surpoids et à l'obésité dans le monde, l'Europe en étant la première responsable devant l'Amérique du Nord et l'Océanie réunie, pour un impact écologique 14 fois plus important (en termes d'eau, de terre et d'empreinte carbone) que l'Afrique subsaharienne.

Une évaluation des excès de graisse corporelle dans la population en surpoids et obèse, a été faite, exprimée en tonnes de nourriture :



UE : Europe, NAO : Amérique du Nord et Océanie, LA : Amérique latine, IA : Asie industrialisée, NAWCA : Afrique du Nord, Asie occidentale et centrale, SSEA : Asie du Sud et du Sud-Est, SSA : Afrique subsaharienne  
Source : Frontiersin.org

Soyons logiques : le premier geste pour la planète comme pour notre santé, c'est de couper une fourche à notre fourchette ! En réduisant de 15 % le contenu de nos assiettes, notre poids de forme et notre santé seront moins en danger. Il est urgent de réduire ce qu'on nomme **le gâchis métabolique**.

Prenons des sujets de poids normal qui font 3 repas par jour classiquement. Si on leur ajoute un repas de plus, il est nécessaire de produire et de cultiver plus, de transporter plus, d'avoir plus d'emballages, de déchets. ... Nos sujets vont grossir, pèseront plus lourds, seront donc plus lourds à transporter (voiture, bus, avion. ... ) et auront tendance à bouger moins car ce sera plus lourd pour eux aussi.

Évidemment, leur santé sera plus fragilisée et les risques de pathologies comme diabète, maladies cardiovasculaires et cancers augmenteront.

Ce 4e repas excédentaire représente d'une part du gâchis métabolique et d'autre part de la production inutile d'aliments, d'énergie, de matériaux et emballages.

On voit que les viandes, les produits laitiers et les œufs sont les principaux contributeurs des empreintes écologiques élevées. Ne les éliminez pas toutefois, car ils ont des apports nutritionnels intéressants (fer, vitamines et calcium), mais limitez-les et, dans la mesure du possible, choisissez leur origine (proximité du lieu de production, conditions d'élevage, source d'alimentation des animaux, etc.).



Si toute la population suivait un régime dit occidental et avait un mode de vie français, il nous faudrait 2,8 planètes (vs 1,75 planète pour l'ensemble de la Terre). (Source : Statista)



Le modèle de consommation actuel nous permet d'estimer à 70 % la croissance de la demande d'aliments carnés d'ici 2050 (Source : Lonnie et al, 2020).

<sup>1</sup>A l'échelle mondiale, les coûts sanitaires directs et indirects associés à une mauvaise alimentation sont estimés à 1 300 milliards de dollars (Source : Politique Alimentaire Française)

<sup>2</sup>ANC comparé aux consommations INCA 3 - NutriMarketing

# CONSULTATION NUTRITION

La consommation moyenne de viande dans le monde est 288 % fois supérieure à ce qui est suggéré pour une alimentation équilibrée et saine. En outre, les lipides apportés par le régime occidental sont pour la plupart saturés ou oméga 6 et oméga 9 et on constate un déséquilibre du rapport  $\Omega 6/\Omega 3$  observé en moyenne à 15 dans le régime occidental au lieu de 5 recommandé (Source : Downie LE et al., 2022), ceci sans compter les effets dévastateurs de la monoculture d'huile de palme par exemple (déforestation en Asie du Sud-Est, déséquilibre de la

faune et de la flore, ...).

Ces 140 millions de tonnes d'aliments consommés en excès dans le monde pourraient participer à réduire la faim dans le monde si elles étaient mieux réparties, soit participer à la sauvegarde de la planète si elles n'étaient pas produites !

La transition alimentaire n'est pas uniquement le lot des agriculteurs et éleveurs : elle passe d'abord par nous tous, qui devons réduire nos consommations, et en améliorer la qualité !

## De plus en plus de Early Adopters !

Autour de nous, des consommateurs souhaitent de plus en plus s'engager : on voit une prise de conscience étendue : 71 % des consommateurs connaissent le lien entre leurs choix de consommation et l'avenir de la planète et 76 % des Français se mobilisent en faveur de la consommation responsable.



Source : Baromètre de la Consommation Responsable 2022, GreenFlex - ADEME

Les consommateurs attendent des marques des démarches plus éthiques et durables tant pour leur santé que pour celle de la planète et de toutes les autres espèces qui y vivent.

## Conclusion

Nous avons tous un rôle à jouer sur notre santé et sur l'avenir de la planète et nous avons l'occasion de faire d'une pierre deux coups.

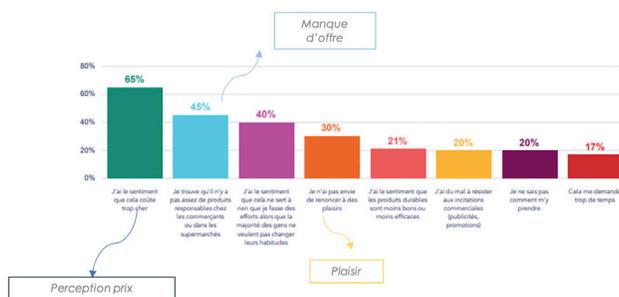
Comme nous avons réussi cet hiver à réduire collectivement notre consommation d'électricité de 10 % avec un effet sur nos finances, mais aussi sur le climat, en réduisant/optimisant nos consommations alimentaires, nous avons le pouvoir, chacun à notre niveau de concourir à améliorer notre santé et celle de la planète.

### Sources

Baromètre de la Consommation Responsable 2022, GreenFlex - ADEME  
Lornie et al., 2020

Les industriels devraient comprendre que leur intérêt est de sensibiliser leurs consommateurs (surtout les plus fidèles) au mieux manger, afin de les conserver en bonne santé le plus longtemps possible. Cela entre dans les démarches RSE si populaires en ce moment.

Les difficultés rencontrées par les consommateurs pour débiter le changement d'habitudes ou pour aller plus loin dans la consommation responsable sont multiples :



Source : Baromètre de la Consommation Responsable 2022, GreenFlex - ADEME

Mangez moins. Allez-y en douceur : le premier jour, écartez de votre assiette une bouchée de viande. Suivez les conseils du PNNS : ne consommez de la viande ou du poisson qu'une seule fois par jour (et pas à chacun des repas principaux).

Et n'oubliez pas : une noisette de beurre en moins par jour et c'est du poids en moins à la fin de l'année que vous faites tomber.

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : 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 : Greenflex Ademe - NutriMarketing - Pixabay - DR  
Média d'information pour les professionnels de santé - N°135 - Mars 2023  
Tous droits réservés NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621