

Conférences Grand Public

L'ALIMENTATION DURABLE : CONCEPT ET PRATIQUES FACE AUX ENJEUX PRESENTS ET FUTURS

Denis LAIRON

UMR INRA 1260-INSERM 1063. Faculté de Médecine. Université Aix-Marseille. 27 Bd Jean Moulin. 13385 Marseille, France

La sécurité alimentaire et nutritionnelle des populations devient partout une préoccupation majeure, à cause des constats récurrents faits sur la malnutrition et/ou le développement de l'obésité, sachant que le défi majeur à relever rapidement est de trouver des solutions adaptées et efficaces pour faire face aux nouveaux enjeux démographiques, économiques/financiers, énergétiques et environnementaux. En réponse, un colloque international, organisé par la FAO en 2010 à Rome « Sustainable diet and biodiversity against hunger », a défini un nouveau concept pour la planète : « Les alimentations durables sont les systèmes alimentaires à faibles impacts environnementaux, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelles des générations présentes et futures. Les alimentations durables sont protectrices et respectueuses de la biodiversité et des écosystèmes, sont acceptables culturellement, accessibles, économiquement équitables et abordables. Elles sont nutritionnellement correctes, sûres et saines, tout en optimisant les ressources naturelles et humaines. » Cette direction a aussi été indiquée par les ministres de l'agriculture/alimentation du bassin méditerranéen réunis en 2010, disant qu'il faut « Travailler à promouvoir un système régional de production alimentaire, selon les critères de l'alimentation méditerranéenne, qui encourage l'esprit de convivialité et favorise la consommation de produits locaux et de saison, /..., pour la protection, la promotion et la commercialisation des productions méditerranéennes et le développement de systèmes de production agricoles compatibles avec l'environnement.

En pratique, ce sont les démarches agro-écologiques (en particulier l'agriculture biologique) qui sont allées les premières et le plus loin dans cette direction. Ainsi, Olivier de Schutter, le rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation de l'ONU, a présenté dans un premier rapport sur ce sujet à l'assemblée générale des Nations-Unies en décembre 2010 que l'agro-écologie accroît la productivité au niveau local, réduit la pauvreté rurale, améliore la nutrition et facilite l'adaptation au

changement climatique. Cela suppose à la fois une production durable d'aliments, une consommation et une qualité alimentaire durables, et finalement une santé durable des populations.

En fait, le modèle d'alimentation traditionnelle le plus étudié (depuis 1960 !) est celui du bassin méditerranéen.

Ses caractéristiques sont : un apport énergétique modéré ; une forte consommation de légumes secs, légumes, fruits, noix, céréales peu raffinées ; l'huile d'olive comme source de lipides ajoutés ; une consommation fréquente de volailles et poissons ; une faible consommation de viandes rouges (surtout mouton) et de lipides animaux ; une grande utilisation d'ail, oignons et plantes aromatiques ; enfin, une consommation faible à modérée de vin aux repas en Europe du sud. Des études ont montré que consommer ce type d'alimentation permet de façon optimale de couvrir les besoins nutritionnels. De très nombreuses études scientifiques ont montré depuis les années 1960 que les personnes qui suivent ce type d'alimentation sont moins en surpoids et obèses, ont moins de risques et de maladies cardio-vasculaires, moins de syndrome métabolique et de diabète de type 2, moins de certains types de cancers et logiquement donc, une mortalité réduite conférant une longévité plus grande. C'est pour son effet protecteur pour la santé et ses caractères de durabilité qu'elle est à nouveau recommandée pour aujourd'hui par des experts internationaux. Elle vient d'être inscrite en 2010 au Patrimoine mondial intangible de l'humanité par l'UNESCO. Ce type d'alimentation est donc bon pour nous. Est-il plus durable ? En fait, les calculs faits sur la base des données disponibles montrent que les coûts énergétique et écologique de la production d'aliments végétaux sont en moyenne très nettement plus faibles, de 5 à 10 fois, que ceux des aliments d'origine animale. Le régime méditerranéen, dont les principaux aliments sont des végétaux, est donc moins consommateur d'eau, d'énergie et de sols, et émet moins de gaz à effet de serre. Ainsi, une alimentation de type méditerranéen, dont les aliments sont produits en économisant les ressources non renouvelables et en protégeant l'environnement semble être la meilleure façon d'assurer un système d'alimentation durable et sain en Méditerranée.

FAO, www.fao.org

de Schutter O. Rapport du Rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation de l'ONU, 20 décembre 2010. Disponible sur le site www.srfood.org.

Lairon D. *Nutritional quality and safety of organic food. A review. Agron Sustain Dev.* 2010, 30: 33-41.

Maillot M et al. *The shortest way to reach nutritional goals is to adopt Mediterranean food choices: evidence from computer-generated personalized diets. Am J Clin Nutr.* 2011, 94(4):1127-37.

Serra-Majem L et al. *Dietary patterns and nutritional adequacy in a Mediterranean country. Br J Nutr.* 2009, 101 Suppl 2:S21-8.

Sofi F et al. *Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr.* 2010, 92(5):1189-96.

Bach-Faig A et al. *Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr.* 2011, 14(12A):2274-84.

BIEN SE NOURRIR POUR BIEN VIEILLIR

Jacques BELLEVILLE

Lipides et Nutrition. Université de Bourgogne. 6 Bd Gabriel. 21 000 DIJON France

L'alimentation, à tout âge, peut prévenir ou ralentir l'évolution des maladies et doit aussi apporter du plaisir. Cependant, les liens entre nutrition, bien être et santé deviennent encore plus étroits à mesure que l'on vieillit. Avec l'âge, il existe une étroite corrélation entre l'appétit et l'envie de vivre, et l'âge entraîne des modifications qui peuvent intervenir sur la prise alimentaire et l'utilisation des aliments par l'organisme. Il n'existe pas d'interdits alimentaires, mais certains aliments sont à privilégier, d'autres à limiter. L'alimentation participe fortement à un vieillissement réussi. L'un des facteurs accélérant le vieillissement est la production majorée des radicaux libres qui entraînent un vieillissement prématuré de toutes les cellules de l'organisme. Ils favorisent un grand nombre de maladies chroniques redoutables, dont les maladies cardiovasculaires, les maladies neuro-dégénératives et les cancers. Beaucoup d'aliments et en particulier les fruits et légumes, riches en antioxydants, jouent un puissant rôle protecteur. D'autres aliments comme les acides gras oméga 3 protègent aussi contre les maladies chroniques, car ce sont de puissants anti-inflammatoires, antiagrégants, hypotenseurs, hypotriglycéridémisants, antiarythmiques et de plus ils optimisent le fonctionnement cérébral. En pratique que manger ? Consommation élevée d'huile d'olive et faible consommation de lipides d'origine animale (sauf ceux des poissons) ; consommation importante de légumes et de fruits ; consommation élevée de légumineuses ; consommation importante de céréales non raffinées ; consommation modérée à élevée de poissons ; consommation modérée de certains produits laitiers ; faible consommation de viande et de produits carnés. Cette alimentation est riche en fibres, en sucres lents (amidon), pauvre en sucres rapides (saccharose). Elle apporte beaucoup de vitamines, de sels minéraux et d'antioxydants. Ce type d'alimentation permet de vivre vieux et de mourir en bonne santé.