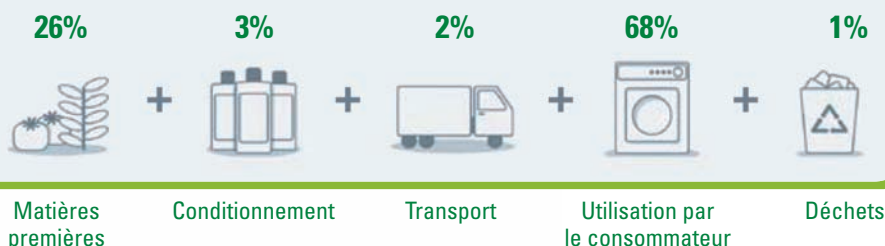


Nutrition et Développement Durable : bon pour nous et pour la planète

Une alimentation équilibrée est encouragée depuis de nombreuses années. La nouvelle équation doit cependant intégrer le développement durable à l'équilibre alimentaire. La chaîne alimentaire étant un contributeur majeur des émissions de gaz à effet de serre, se tourner vers des choix alimentaires respectueux de l'environnement est essentiel pour assurer un approvisionnement alimentaire durable, sûr et sain.

L'objectif de cette newsletter est de mettre en évidence les synergies et tensions potentielles entre nutrition et développement durable en se référant aux diverses actions menées par Unilever pour promouvoir **une alimentation équilibrée et durable** partout dans le monde.

Emissions de Gaz à Effet de Serre au cours du cycle de vie de plus de 1600 produits représentatifs chez Unilever



Alimentation et environnement

D'ici 2050, il y aura 9 milliards de personnes à nourrir en tenant compte des limites de notre écosystème. Ceci nécessitera une **augmentation de la production alimentaire mondiale** de 70% entre 2005 et 2050¹. Selon une étude européenne d'envergure, le secteur de l'alimentation et des boissons est actuellement à l'origine d'environ **20 à 30%** de l'impact environnemental lié à la consommation de biens quels qu'ils soient².

Chez Unilever, nous avons mesuré l'impact environnemental de plus de 1 600 de nos produits au cours de leur vie. Le calcul concerne 70% de nos volumes de vente dans l'alimentaire, les produits d'entretien de la maison et les produits de soin de la personne. Il en résulte que la fabrication et le transport ne représentent que **5%** de nos émissions de gaz à effet de serre, tandis que **l'approvisionnement en matières premières et l'utilisation des produits par le consommateur englobent les 90% restants**³.

Pour notre portefeuille alimentaire, les matières premières sont le plus gros contributeur d'émissions de gaz à effet de serre.

Adopter une alimentation saine

Une analyse de 94 études a permis d'identifier un consensus au sein des recommandations alimentaires⁴.

Un **régime alimentaire équilibré** contient des quantités importantes de **céréales, fruits, légumes et légumes secs**, tout en limitant la quantité de viandes rouges et viandes transformées. Ainsi, on favorise un apport élevé en **fibres et micronutriments** ainsi qu'un apport plus modéré en acides gras trans, acides gras saturés, sucres ajoutés et sel. Le respect de ces recommandations alimentaires par les consommateurs pourrait entraîner de grands **changements dans les choix alimentaires**, notamment une diminution significative de la consommation de produits laitiers (-28%), de graisses animales (-30%), de viandes (-14%) et de sucre (-24%) et au contraire une augmentation de la consommation de céréales (+31%), de fruits (+25%) et de légumes (+21%)⁵. Les bénéfices seraient notables ; par exemple, 33 000 morts prématurées pourraient être évitées au Royaume-Uni chaque année⁶. Le calcul de l'impact environnemental de tels régimes est actuellement de plus en plus discuté, en partie parce qu'ils pourraient motiver les changements vers de meilleurs comportements alimentaires.

¹ FAO. Résumé du Sommet Mondial sur la Sécurité Alimentaire. Rome. 2009. <http://ftp.fao.org/docrep/fao/Meeting/018/k6077f.pdf>

² Tukker et al. Environmental impact of products, analysis of the lifecycle environmental impact related to the final consumption of the EU 25. EUR 2284 EN. Brussels. 2006

³ Plan Unilever pour un Mode de Vie Durable <http://www.sustainableliving.unilever.com>

⁴ WRCF. Food Nutrition Physical Activity and the Prevention of Cancer: a global perspective. www.wcrf.org/research/expert_report/index.php

⁵ Srinivasan CS et al. Food Policy 2006; 31 :53-77

⁶ Scarborough P et al. J Epid Comm Hlth 2010. doi :10.1136/ijech.2010.114520



Unilever

Unilever, acteur de santé durable

Bon pour la santé et pour la planète

Les préférences alimentaires ne sont pas uniquement motivées par la nutrition et le goût, mais aussi par les critères de culture, de transformation ou de transport des denrées. Les émissions de gaz à effet de serre peuvent différer d'un facteur allant de 2 à 9 pour des repas aux teneurs caloriques similaires⁷.

La **production et la consommation de protéines animales** (viandes et produits laitiers) ont le plus grand impact sur l'environnement. **4/5^{ème}** des émissions agricoles de gaz à effet de serre proviennent de l'élevage et la demande croissante de viande devrait faire grimper la production de 85% en 2030 par rapport à celle de 2000⁸. Les produits d'origine animale sont par ailleurs une source majeure d'acides gras saturés dans l'alimentation humaine, représentant 44% des graisses alimentaires disponibles pour la consommation au niveau global⁹. C'est pour cette raison que les experts invitent à une transition au niveau des apports en protéines, en privilégiant les sources végétales par rapport aux sources animales.

Par exemple, les huiles d'olive et de colza représentent d'excellentes sources de lipides d'un point de vue environnemental et de santé. Les margarines fluides et classiques à base d'huile de colza contiennent beaucoup d'acides gras insaturés, y compris les **oméga-3** et les **oméga-6**. Elles comptent aussi parmi les sources les plus importantes de vitamine D dans de nombreux pays. A l'inverse, le beurre contient une quantité importante d'acides gras saturés et émet 4 à 8 fois plus de gaz à effet de serre que les huiles végétales¹⁰ et les margarines¹¹.

Il est évident qu'une **consommation durable** et une **meilleure nutrition** peuvent et doivent **aller de paire**. En plus de substituer une partie des protéines et des graisses végétales à celles d'origines animales, la préférence des poissons gras de source durable par rapport aux poissons blancs, l'augmentation de la consommation de légumes et la diminution de la consommation d'aliments pauvres en nutriments sont des changements souhaitables d'un point de vue nutritionnel et durable.

Mais ce n'est pas toujours aisé. Par exemple, la réduction des tailles de portions, utile dans la lutte contre l'obésité, pourrait créer un différend entre nutrition et développement durable en multipliant les emballages.

Intéresser les consommateurs et les patients

Aujourd'hui, les consommateurs attendent d'un aliment d'être bon pour leur santé tout en n'ayant pas d'impact négatif sur l'environnement. Ceci explique leur intérêt grandissant pour les **labels de certification**¹².



La production agricole et l'usage du produit par le consommateur ayant un impact significatif sur l'environnement, le **Plan Unilever pour un Mode de Vie Durable** lancé en novembre 2010 considère une approche globale. Ce plan comprend plus de 50 objectifs spécifiques qui, d'ici 2020, vont permettre à plus d'un milliard de personnes de prendre des mesures pour améliorer leur santé et leur bien-être, amener à diminuer de moitié l'empreinte environnementale de nos produits, et à nous approvisionner à 100% à partir de l'agriculture durable. Pour réaliser ces objectifs, il est nécessaire de motiver et d'éduquer les **deux milliards de personnes qui utilisent nos produits** à faire les petites actions quotidiennes qui permettent d'aboutir à une grande différence en termes de santé, de bien-être et d'environnement¹³.

Les consommateurs sont plus intéressés par des solutions permettant simultanément un bénéfice personnel, tel que la santé, et encourageant le développement durable^{14,15}. Les **professionnels de santé** ont un rôle important à jouer **pour inciter à des choix alimentaires durables**, motivés par de réels bénéfices pour la santé publique. D'autant plus que si le monde n'aborde pas correctement le problème du réchauffement climatique, les professionnels de santé seront en première ligne pour la lutte contre ses conséquences désastreuses.

Recommandations pour la santé des individus et de la planète :

- 1 Éviter l'excès d'apport en viande, notamment en viande rouge
- 2 Éviter l'excès d'apport en produits laitiers
- 3 Manger du poisson et des fruits de mer deux à trois fois par semaine, et seulement du poisson pêché ou élevé de manière durable
- 4 Augmenter la consommation de fruits et légumes, notamment de saison
- 5 Diminuer la consommation d'aliments et de boissons avec des valeurs nutritionnelles faibles (à savoir les aliments sucrés et gras)
- 6 Diminuer les déchets alimentaires en conservant les aliments proprement et ne pas acheter plus que nécessaire

⁷ Carlsson-Kanayama A & González AD. AJCN 2009; 89:1704S-9S

⁸ Friel S et al. Lancet 2009; 374: 2016-25

⁹ <http://faostat.fao.org/site/345/default.aspx>

¹⁰ National Food Administration. The national food administration's environmentally effective food choices, Proposal notified to EU. Mai 2009 http://www.slv.se/upload/dokument/miljo/ environmentally_effective_food_choices_proposal_eu_2009.pdf

¹¹ Nilsson K et al. Int J Life Cycle Assess 2010; 15:916-26

¹² Seafood Source. MSC Product Line hits 7.000. Novembre 2010 <http://seafoodsource.com/newsarticledetail.aspx?id=8487>

¹³ <http://www.sustainableliving.unilever.com>

¹⁴ Maibach EW et al. BMC Pub Hlth 2010; 10:299-309

¹⁵ Sustainability insights: consumer research by Clear on request of Unilever, June 2010.

Interview



Dr. Jan Kees Vis*, fait partie du top 100 des spécialistes du développement durable aux Pays-Bas et est, depuis 1995, impliqué quotidiennement dans des innovations d'approvisionnement et de production pour un futur durable.

**Directeur Développement Durable, Unilever*

Qu'est ce que le Développement Durable ?

Pour Unilever, le Développement Durable englobe l'approvisionnement, la production, le transport et l'usage par le consommateur de tous nos produits. Les choix que nous avons faits dans ce domaine ont récemment été insérés dans le **Plan Unilever pour un Mode de Vie Durable** : la dimension sociale se traduit par le pilier « santé et bien être » qui comprend la nutrition et l'hygiène ; l'aspect environnemental intègre le climat, l'eau, les déchets ; enfin, les matières premières sont examinées dans le pilier « agriculture durable ». Vérifiés de manière intensive par des experts externes, les objectifs que nous nous sommes fixés, sont très ambitieux et ne seront possibles qu'à l'aide d'innovations technologiques. De même, la mise en place de programmes d'approvisionnement durable avec nos partenaires et fournisseurs sont cruciaux.

Aliments transformés et développement durable : est-ce compatible ?

Depuis 2008, plus de la moitié de la population mondiale vit dans les grandes villes. En 2030, il y aura plus de citadins que la population mondiale totale d'aujourd'hui. Ceci a des conséquences importantes sur l'approvisionnement alimentaire.

Par ailleurs, l'augmentation du stress au travail influe sur la préparation des repas. En effet, il est impossible pour la majorité des individus de cuisiner uniquement à partir d'ingrédients frais car cela demande trop de temps de préparation. **Les aliments transformés se doivent donc d'aider le consommateur à cuisiner un repas complet et équilibré.** Seule la moitié des calories cultivées est consommée et les pertes pourraient être limitées en réduisant les aliments jetés.

La diminution des déchets alimentaires requiert une meilleure organisation, en faisant par exemple ses courses à partir d'une liste. Un stock de soupes déshydratées et de sauces présente des avantages durables complémentaires grâce à leur longue durée de vie, au transport et au traitement efficace d'ingrédients saisonniers.

Quelques mots sur l'huile de palme

L'huile et les graisses sont **fondamentales dans notre alimentation**. L'huile de palme est l'huile de cuisson utilisée par les deux milliards d'individus les plus pauvres de la planète. Elle présente aussi le rendement le plus élevé par hectare ; une substitution par les huiles de colza et de soja

nécessiterait trois fois plus de terres cultivées.

Une interdiction totale n'est donc ni logique ni souhaitable.

Cependant, la déforestation est un problème majeur lié à l'expansion des palmiers à huile. Pour y remédier, la Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO) a mis en place des critères stricts de gestion des plantations.

Les « Meat-free days », ou jours sans viande, sont de plus en plus populaires. Cette tendance est-elle positive compte tenu des récents rapports de presse montrant que les régimes végétariens peuvent faire plus de mal que de bien¹⁶?

Manger de la viande moins souvent ou en moins grande quantité est une **tendance positive**. Ce concept est appliqué avec succès **dans notre famille** depuis déjà quelques années. Une attention négative de la part des médias est liée à l'utilisation sélective des données et à la supposition que n'importe quel ingrédient alternatif serait importé.

Si la diminution de la consommation de viande engendrait une augmentation significative de la consommation de soja, pois chiches et lentilles, il serait préférable que cette production végétale soit **locale**. Les produits Unilever peuvent contribuer à diminuer les apports en viandes aux seuils recommandés de 75 g / j de viande par personne¹⁷ ou en encourageant des alternatives végétariennes.

Quel est le rôle des labels de certification dans le Développement Durable ?

Unilever travaille avec un grand nombre de labels de qualité, tels que Rainforest Alliance pour le thé, RSPO pour l'huile de palme, MSC (Marine Stewardship Council) pour la pêche durable et FSC/PEFC (Forest Stewardship Council/Program for the Endorsement of Forest Certification) pour le papier et le carton. Malheureusement, la plupart des certifications concernent une matière première spécifique, alors que le produit en contient en général plusieurs, ce qui rend notre tâche plus difficile.

De plus, les critères de certification peuvent différer selon les régions et les coûts supplémentaires engendrés pour la labellisation ne résultent pas forcément en une plus value pour les consommateurs.

L'engagement d'Unilever sur un approvisionnement durable pour l'ensemble de ses matières premières est **unique en son genre**.

¹⁶ The Telegraph. Becoming vegetarian can harm the environment. Février 2010. <http://www.telegraph.co.uk/earth/environment/climatechange/7219223/becoming-vegetarian-can-harm-the-environment.html>

¹⁷ FMRC. Les recommandations pour la prévention du cancer. World Cancer Research Fund. 2008



Unilever

Unilever, acteur de santé durable

Interview



Le Professeur Louise Fresco*,
est reconnu mondialement comme experte en agriculture durable et sécurité alimentaire¹⁸

**Scientifique agricole et Professeur de Développement International
et Durable à l'Université d'Amsterdam, Pays-Bas*

Qu'est ce qui a déclenché votre intérêt pour les questions environnementales ?

Mon intérêt a augmenté graduellement au cours des années, en partie nourri par d'importants développements environnementaux. Lorsque j'ai commencé mes études de science agricole au début des années 70, nous étions formés pour penser uniquement en termes de production. Au cours de ces mêmes années, cependant, la première conférence sur l'environnement a eu lieu et le club de Rome a publié son rapport, ce qui m'a incitée à penser de manière plus large. Cette vision plus globale sur le mode et le prix de production des aliments, c'est ce que nous appellerions aujourd'hui la production durable. Elle a des **dimensions scientifiques évidentes** mais est aussi dans la **ligne de mire** des entreprises, des gouvernements et des consommateurs.

Quels sont les défis clés en matière de développement durable ?

Le réel défi est de considérer le développement durable comme une opportunité. Oui, nous avons commis des erreurs au cours de l'histoire, notamment l'industrialisation de notre agriculture entraînant l'érosion des sols, la déplétion des nappes phréatiques, une pollution chimique et une perte de la biodiversité. Mais, au cours de la dernière décennie, nous avons retenu la leçon et remédions à la situation sur plusieurs aspects.

Le développement durable présente des **opportunités intéressantes**. Je pense que c'est une suite de challenges en changement constant et qui requiert une adaptation optimale des différents secteurs. Aujourd'hui, le défi le plus urgent est la compatibilité entre l'augmentation de la population mondiale et la transition économique associée à un niveau élevé de bien-être. Il n'y a pas une mais plusieurs réponses à ce défi, qui sont inhérentes à l'endroit.

Pourquoi est-il important d'associer la Nutrition et le développement durable ?

La nutrition est le **rapport le plus intime** que nous avons avec la nature. D'une part, nous sommes faits à partir de ce que la nature nous apporte et que nous mangeons, et d'autre part, ce que nous mangeons a un impact sur l'environnement. Cette interaction existe au niveau individuel mais les décisions prises au niveau national ou gouvernemental ont

aussi un impact sur le développement durable. Par exemple, les politiques visant à encourager la consommation de légumes pourront avoir un impact sur le développement durable au travers de ce qui sera planté, où et comment. Les consommateurs sont de plus en plus informés et souhaitent consommer de façon plus éthique mais sans être importunés par les détails du mode d'approvisionnement.

Manger moins de viande semble être une solution. Devons-nous devenir tous végétariens ?

Plusieurs facteurs sous-tendent la consommation de viande – évolution, religion, goût, traditions et diminution du prix de la viande – mais ce qui importe c'est la quantité et le mode de production de la viande que nous mangeons. Dans la plupart des régions, les protéines végétales ont un impact environnemental réduit par rapport aux protéines animales. La consommation de viande doit de toute façon être modérée dans les sociétés développées. Forcer les individus à devenir végétariens n'aidera pas. Pour les populations sur-consommatrices de protéines animales, le concept de **semi végétarisme** – s'accorder de façon occasionnelle un repas végétarien – présente un intérêt nutritionnel et a plus de chance de changer les habitudes des consommateurs. Une autre solution est de remplacer partiellement les protéines animales présentes dans les plats préparés à base de viande par des sources de protéines végétales.

Si l'on considérait le développement durable comme un mouvement, qui aurait le rôle principal ?

Je verrai plutôt le développement d'un **dialogue constructif** entre les ONG, les politiques, la société civile et l'industrie. Je suis surprise des initiatives des entreprises comparées à celles de certains gouvernements. Ce qui est nécessaire, c'est que nous pensions au delà de nos secteurs respectifs. Les professionnels de santé doivent créer un dialogue avec les autres, non pas au sujet de l'environnement lui-même, mais à propos de la compatibilité entre santé et développement durable. Par exemple, encourager leurs patients à se déplacer à pied pour augmenter leur niveau d'activité physique pourrait contribuer à réduire la pollution due aux voitures et à améliorer la sécurité dans les zones piétonnes. **Une approche conjointe est réellement essentielle.**

¹⁸ Ambassade des Pays Bas, Débat « la crise : source d'énergies pour un développement durable ? ». Avril 2009
http://www.louiseofresco.com/HTML/Index_UK.html