

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.

Adopter une alimentation saine

Une analyse de 94 études a permis d'identifier un consensus au sein des recommandations alimentaires³.

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%)⁴. Les bénéfices seraient notables ; par exemple, 33 000 morts prématurées pourraient être évitées au Royaume-Uni chaque année⁵. 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. [ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/Meeting/018/k6077f.pdf](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 WRCF. Food Nutrition Physical Activity and the Prevention of Cancer: a global perspective. www.wcrf.org/research/expert_report/index.php

⁴ Srinivasan CS et al. Food Policy 2006; 31 :53-77

⁵ 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.

⁶ Carlsson-Kanayama A & González AD. AJCN 2009; 89:1704S-9S

⁷ Friel S et al. Lancet 2009; 374: 2016-25

⁸ <http://faostat.fao.org/site/345/default.aspx>

⁹ 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

¹⁰ Nilsson K et al. Int J Life Cycle Assess 2010; 15:916-26

¹¹ Seafood Source. MSC Product Line hits 7.000. Novembre 2010

<http://seafoodsource.com/newsarticledetail.aspx?id=8487>

¹² Unilever. Unilever sets bold new 'Future Foods' ambition. 2020

¹³ Maibach EW et al. BMC Pub Hlth 2010; 10:299-309

¹⁴ Sustainability insights: consumer research by Clear on request of Unilever, June 2010.

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 et achevé en 2020 considérait une approche globale. Ce plan comprenait plus de 50 objectifs spécifiques qui, en 2020, vont permettre à plus d'un milliard de personnes de prendre ont permis pour améliorer leur santé et leur bien-être, amener à diminuer de moitié l'empreinte environnementale de nos produits, et à nous approvisionner à 67% à partir de l'agriculture durable. Nous ne nous arrêtons pas là et poursuivons nos efforts avec notre série d'engagements Future Foods. Nous avons comme objectif, d'ici 2025 à 2027, de vendre 1 milliard d'euros d'alternatives végétales à la viande et aux produits laitiers, ainsi que de réduire de moitié le gaspillage alimentaire dans nos opérations d'ici 2025¹³.

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