

Un régime bon pour votre santé et celle de la planète

© 17/01/2019 |  Terre-net Média

[Mise à jour le 17 janvier 2019 à 18h10] Comment nourrir sainement 10 milliards d'humains d'ici 2050 tout en préservant la planète ? En divisant par deux la consommation mondiale de viande rouge et de sucre et en doublant celle des fruits, des légumes et des noix, plaident jeudi des spécialistes, qui veulent une « transformation radicale » de nos habitudes alimentaires.

Pour protéger sa santé et l'environnement, il faudrait selon eux consommer chaque jour en moyenne 300 grammes de légumes, 200 grammes de fruits, 200 grammes de graines entières (riz, blé, maïs, etc.), 250 grammes de lait entier (ou équivalent), mais seulement... 14 grammes de viande rouge, soit dix fois moins qu'un steak de taille classique.

À défaut de viande rouge, les protéines pourraient provenir de la consommation de volaille (29 g), de poisson (28 g), d'œufs (13 g) voire de noix en tout genre (50 g), préconisent ces experts dans un rapport coréalisé par la revue médicale *The Lancet* et l'ONG Fondation EAT. Selon eux, un tel régime permettrait d'éviter environ « 11 millions de décès prématurés par an » dans le monde, soit un cinquième du nombre total de morts, alors que la population mondiale atteindra 10 milliards d'individus d'ici 2050. Il serait également bon pour la planète, puisque « la **production alimentaire mondiale menace la stabilité de notre système climatique** et (nos) écosystèmes ». « Les régimes alimentaires actuels poussent la Terre au-delà de ses limites et sont source de maladies : ils sont une menace à la fois pour les gens et pour la planète », écrivent les auteurs.

Ce rapport, qui a mobilisé pendant **trois ans 37 experts de 16 pays**, établit un « régime de santé planétaire ». Son but : garantir un « équilibre entre les besoins en matière de santé humaine et les impacts environnementaux ». « Cela ne signifie pas que la population mondiale devrait manger exactement le même ensemble d'aliments », soulignent les spécialistes. Plutôt que définir un régime unique, ils ont fixé des « fourchettes d'ingestions recommandées par groupes d'aliments ». Ce « régime complet », qui représente un apport quotidien de 2 500 calories, pourra être **adapté localement selon « la culture, la géographie et la démographie »**. Au niveau mondial, ce régime passe par « un doublement de la consommation d'aliments sains tels que les fruits, les légumes, les légumineuses et les noix ». À l'inverse, il faut « réduire de plus de 50% la consommation d'aliments moins sains, tels que les sucres ajoutés (par exemple dans les sodas, NDLR) et la viande rouge », et éviter les aliments hautement transformés.

Gaspillage

Ces objectifs globaux cachent évidemment d'énormes disparités selon le niveau de développement et la culture des pays. À titre d'exemple, la consommation quotidienne moyenne de viande rouge aux États-Unis est actuellement évaluée à 280 grammes environ, ce qui impliquerait de la diviser par vingt. « Plus de 820 millions de personnes n'ont toujours pas accès à suffisamment de nourriture, 2,4 milliards de personnes surconsomment, et au total, environ la moitié de la population mondiale a un régime alimentaire marqué par des carences en nutriments », selon le rapport.

Au-delà de la façon dont chacun s'alimente, les experts prônent un **changement radical dans les modes de production** (arrêter de se concentrer sur un faible nombre de cultures, limiter l'expansion des terres agricoles qui grignotent les forêts, éviter la surpêche...). Autre impératif selon eux : réduire de moitié le gaspillage alimentaire et les pertes lors du processus de production. « La façon dont nous mangeons est l'une des causes principales du changement climatique, de la perte de biodiversité et des maladies non-transmissibles » (obésité, maladies cardio-vasculaire, diabète, NDLF), a expliqué à l'AFP l'un des auteurs de l'étude, le professeur Tim Lang, de l'Université de Londres. « De la même manière que notre système alimentaire a radicalement changé au XX^e siècle, nous estimons qu'il doit changer radicalement au XXI^e », a-t-il ajouté.

Le rapport a été fraîchement accueilli par l'industrie agroalimentaire. « Il fait des propositions extrêmes pour attirer un maximum d'attention », a réagi Alexander Anton, responsable de l'Association laitière européenne. Ce rapport veut « **dénigrer l'élevage** et le porter en premier responsable du changement climatique » pour « masquer la responsabilité » des « multinationales industrielles », a de son côté dénoncé la **Coordination rurale**, deuxième syndicat agricole français.

De son côté, l'**Association américaine des producteurs de porc** (NPPC) juge que les auteurs du rapport devraient plutôt « appeler l'Union européenne à renoncer à son principe de précaution draconien, qui empêche l'utilisation de nouvelles technologies et de pratiques de production modernes ».

Important rapport de [@TheLancet](#) sur l'alimentation dans le monde. Quoi manger pour préserver notre santé et celle de la planète à la lumière de la science la plus récente. #EATLancet <https://t.co/FWGGZJNHs69>

— Etienne Leblanc (@leblancetienne) 17 janvier 2019