



Co-funded by
the European Union



SSPICE IT!

Sustainability Skills Program for International Catering
operators and Entrepreneurs through Integrated Training

SSPICE IT! – Programme de formation aux compétences en durabilité pour les opérateurs et entrepreneurs internationaux de la restauration à travers une formation intégrée

Le projet SSPICE IT! est cofinancé par la Commission européenne dans le cadre du programme Erasmus+.

Le contenu de cette publication reflète uniquement le point de vue du consortium informatique SSPICE, et la Commission n'est pas responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

Sous-module n°5: Le régime alimentaire durable

THÉMATIQUE	Relations entre l'alimentation, les humains et l'environnement	
SOUS THÉMATIQUE	<i>Alimentation durable</i>	
HEURES	5	
OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE		
1. Comprendre la corrélation entre santé et alimentation durable.		
ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE		
	Théorique	Pratique
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lecture ✓ Recherche sur le Web ✓ Étude de cas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rechercher les causes, les mécanismes et les conséquences des problèmes environnementaux contemporains ✓ Évaluer l'impact des scénarios fictifs sur le système alimentaire mondial ✓ Composer des menus innovants selon les principes de durabilité

TABLE DES MATIÈRES

SOUS-MODULE 5 : LE RÉGIME ALIMENTAIRE DURABLE	4
3.1. LE RÉGIME ALIMENTAIRE DURABLE	4
EXERCICE 5 : MENU SAIN ET DURABLE	11
EXTRAS	12
1. LECTURES COMPLÉMENTAIRES	12
2. GLOSSAIRE	13
3. REMERCIEMENTS.....	14
4. BIBLIOGRAPHIE	14

SOUS-MODULE 5 : Le régime alimentaire durable

3.1. Le régime alimentaire durable

Ces dernières années, nous avons été confrontés à un nouveau défi : comment aligner la santé humaine avec la santé de la planète ?

Si les questions sont simples, les réponses, elles, ne le sont pas. Mangeons-nous trop de viande ? Quelle est la quantité adéquate ? Les produits laitiers sont-ils bons pour notre santé ? Et pour la planète ? L'alimentation humaine devrait-elle être majoritairement végétale ? Devrait-elle être la même partout ? Qu'en est-il du poisson ? Et quelles sont les conséquences pour l'environnement ?

a. Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?

La FAO définit la consommation alimentaire durable comme suit :

« Les régimes alimentaires durables sont des régimes ayant de faibles impacts environnementaux et qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Les régimes alimentaires durables protègent et respectent la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, accessibles, équitables sur le plan économique et abordables ; ils sont nutritionnellement adéquats, sûrs et sains, tout en optimisant les ressources naturelles et humaines. »

Voici un résumé des éléments clés d'une alimentation durable :

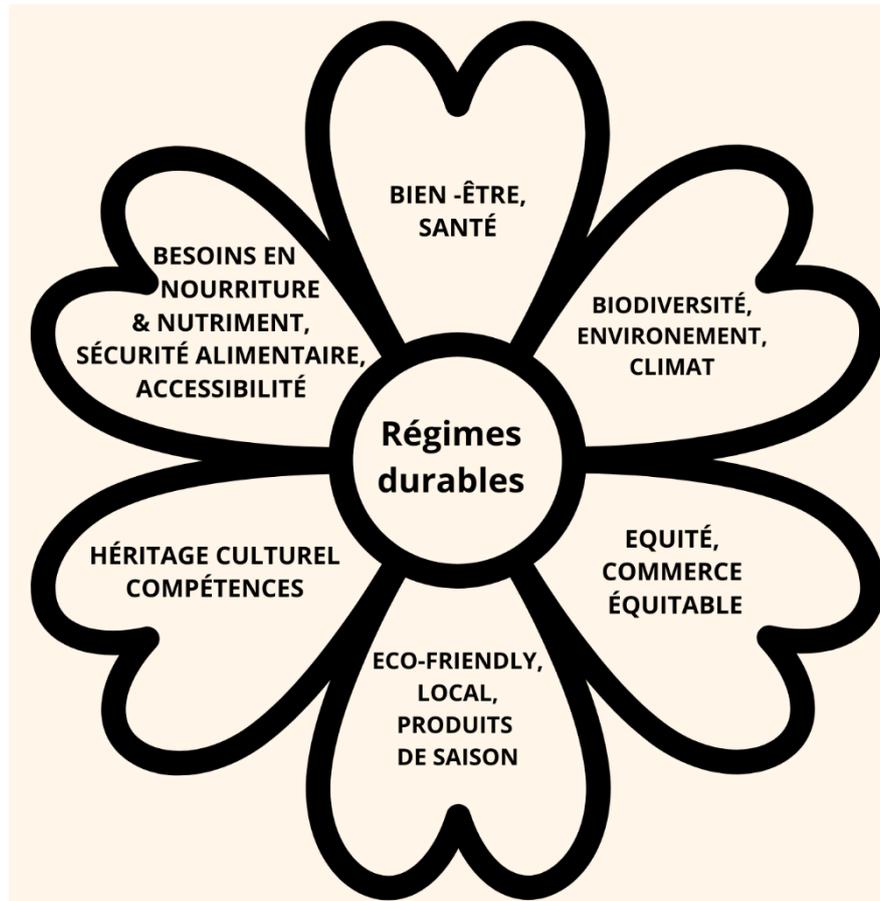


Fig. 9 – Copie des éléments clés d’une alimentation durable¹

Parler d’alimentation durable, c’est aborder la question de l’accès à une alimentation de qualité qui respecte la santé, l’environnement et l’humanité. Toutefois, il n’existe pas de certification européenne officielle pour une alimentation « durable ». Voici les principes de la consommation durable :

- **Lutter contre le gaspillage alimentaire**, en utilisant des techniques de stockage adaptées, en valorisant les restes dans le réfrigérateur, en cuisinant les légumes dans leur intégralité, etc.

¹Burlingame, B., Dernini, S. (éd.). (2010). Alimentation durable et biodiversité : orientations et solutions pour les politiques, la recherche et l'action. Actes du Symposium scientifique international sur la biodiversité et les régimes alimentaires durables « Unis contre la faim », Division de la nutrition et de la protection des consommateurs, FAO. Récupéré de <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>, p.34.

- **Acheter local et de saison**, en privilégiant les producteurs locaux et en consommant des fruits et légumes de saison issus de circuits courts.
- **Favoriser les protéines végétales**, en consommant davantage de céréales et de légumineuses tout en réduisant la consommation de viande.
- **Choisir des matières grasses de qualité**, en privilégiant les huiles végétales pressées à froid, en consommant du poisson gras, etc.
- **Consommer des produits complets ou semi-transformés**, comme les céréales, les pâtes, le riz et le pain artisanal.
- **Utiliser des produits frais et non transformés**, en achetant des légumes, viandes et poissons non industriels, et en prenant le temps de les cuisiner.
- **Privilégier le fait maison**, afin d'éviter les produits industriels transformés, néfastes pour la santé et favorisant l'enrichissement des industries agroalimentaires.

b. Les bénéfices d'une alimentation durable

Consommer de manière durable et faire des choix alimentaires responsables nécessitent un changement d'habitudes. L'alimentation durable présente des avantages à plusieurs niveaux : **santé, social, environnemental et économique**.

- **Sur le plan de la santé**, notre alimentation a considérablement évolué ces dernières décennies. Les aliments industriels et ultra-transformés, largement répandus dans les supermarchés, ont contribué au développement de maladies telles que l'obésité, les problèmes cardiovasculaires, le diabète et les allergies alimentaires.
- **D'un point de vue social**, l'accès à une alimentation durable et de qualité est un droit fondamental qui n'est pas encore garanti pour tous. Plusieurs études montrent que les ménages à faibles revenus privilégient souvent des aliments moins chers et pauvres en nutriments. Le défi de l'alimentation durable est donc d'assurer un accès équitable à une alimentation saine et équilibrée à des prix socialement acceptables, tout en sensibilisant les consommateurs aux choix responsables.
- **Sur le plan environnemental**, l'alimentation durable permet d'atténuer les conséquences négatives de l'agriculture industrielle, comme nous l'avons vu précédemment.

- **D'un point de vue économique**, le droit à une alimentation durable implique de garantir des revenus décents aux producteurs, qu'ils soient situés dans les pays du Nord ou du Sud. Il s'agit également de soutenir les acteurs économiques qui privilégient des modes de production locaux, écologiques et durables.

c. Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

L'alimentation a un impact majeur sur la santé. Une alimentation optimale contribue à l'augmentation de l'espérance de vie, à la réduction significative du risque de maladies chroniques et à l'amélioration de l'expression des gènes. Il est prouvé qu'une alimentation peu transformée, proche de la nature et majoritairement végétale peut prévenir les maladies, améliorer la santé et s'adapter à différentes approches nutritionnelles.

L'une des sources d'information les plus reconnues à l'échelle internationale en matière de nutrition est *The Nutrition Source*, de la Harvard T.H. Chan School of Public Health. Selon Harvard, une alimentation saine repose principalement sur des aliments d'origine végétale, avec une assiette composée pour moitié de fruits et légumes, pour un quart de céréales complètes et de leurs dérivés, et pour un quart de protéines comme les légumineuses, les noix, le poisson et les viandes maigres.

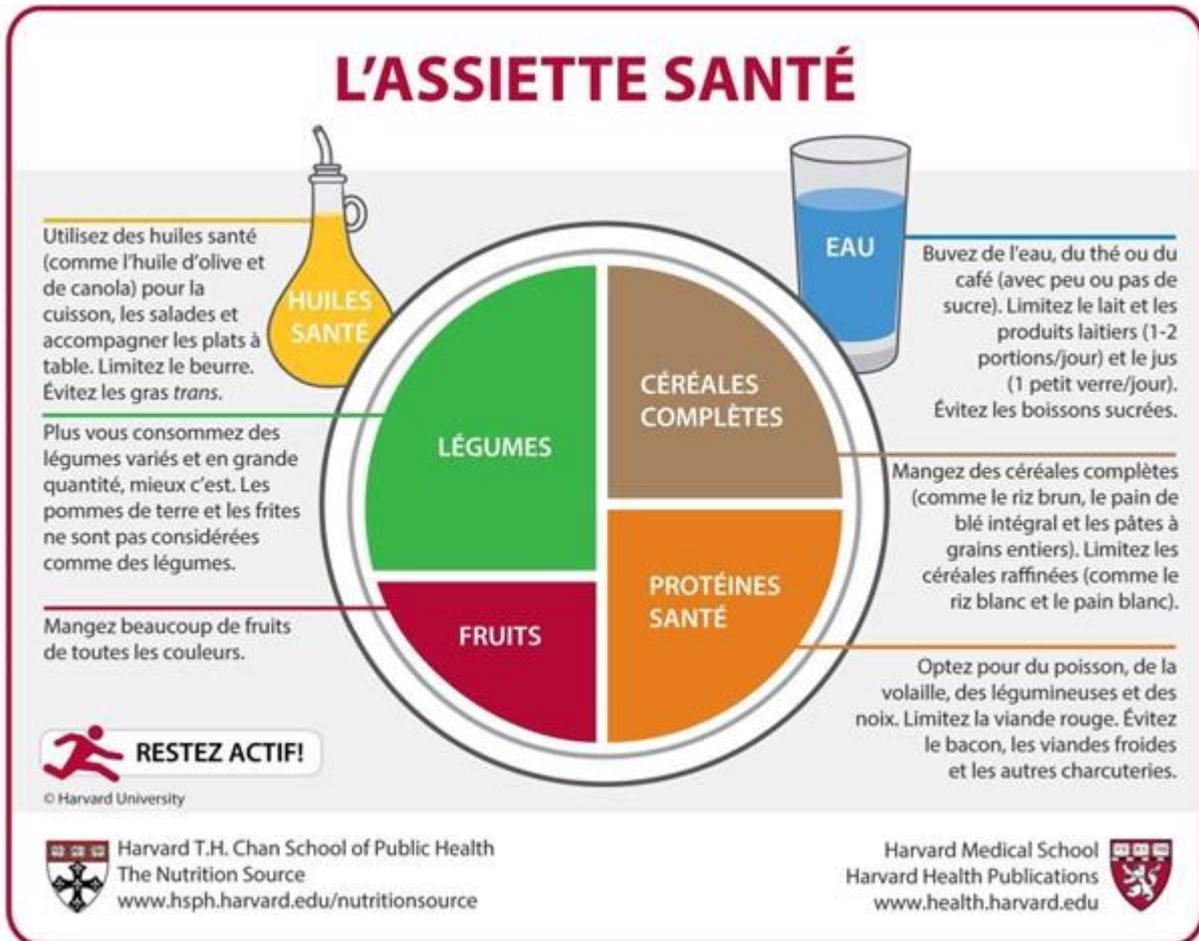


Fig. 10 – Une assiette saine

Adopter un régime alimentaire pauvre en viande est une solution idéale pour notre santé et pour la planète. En effet, la principale contribution que nous pouvons apporter à la lutte contre le changement climatique en modifiant notre alimentation est de réduire considérablement la quantité de viande que nous consommons.

Un rapport des Nations Unies (ONU) de 2010 affirmait : « Une réduction substantielle des impacts [sur l'environnement] ne serait possible qu'avec un changement radical du régime alimentaire mondial, en s'éloignant des produits d'origine animale. »²Selon

²Programme des Nations Unies pour l'environnement et Groupe international d'experts sur les ressources (2010). Évaluation des impacts environnementaux de la consommation et de la production : produits et matériaux prioritaires - Résumé. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

l'ONU et le Food ClimateRéseau de recherche (FCRN) de l'Université d'Oxford, les systèmes et habitudes alimentaires actuels mettent en péril la production alimentaire et ne parviennent pas à nourrir adéquatement la population³.

Un autre domaine de recherche⁴ examine les recommandations alimentaires sous l'angle de la nutrition et de la durabilité environnementale. Elle compare six régimes alimentaires et conclut qu'un régime végétalien est le plus sain et le plus durable sur le plan environnemental, ce qui en fait le choix le plus durable.

Dans ses conclusions et pour proposer un compromis acceptable pour le grand public, l'étude suggère de promouvoir un régime méditerranéen strict, basé sur des aliments d'origine végétale, des œufs, des produits laitiers, du poisson (deux fois par semaine) et de la viande (à l'occasion).

d. Durable et sain : le régime méditerranéen

Ainsi, à ce stade, le meilleur choix pourrait être le **régime méditerranéen**, un modèle d'alimentation durable pour l'environnement et la santé. Il repose sur des aliments traditionnellement consommés dans la région méditerranéenne : pâtes, pain, légumineuses, une grande quantité de légumes et de fruits, peu de viande, du poisson, du fromage, des œufs et de l'huile d'olive. Il est également scientifiquement prouvé qu'il réduit les risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète.

Sur la base des conclusions établissant un lien entre alimentation et environnement, on peut également lire la pyramide alimentaire du régime méditerranéen **à l'envers** : les aliments les plus bénéfiques pour la santé (situés à la base de la pyramide) ont un **impact environnemental plus faible**, tandis que ceux dont la consommation excessive est la plus nocive pour la santé (placés en haut de la pyramide) ont **l'empreinte environnementale la plus élevée**.

³Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) Assiettes, pyramides, planète. Évolution des recommandations nationales en matière d'alimentation saine et durable : état des lieux. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture et Réseau de recherche sur le climat alimentaire de l'Université d'Oxford. Récupéré de <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

⁴Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H. et al. (2014), Exploration des recommandations alimentaires basées sur les valeurs écologiques et nutritionnelles : une comparaison de six modèles alimentaires, Food Policy, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.

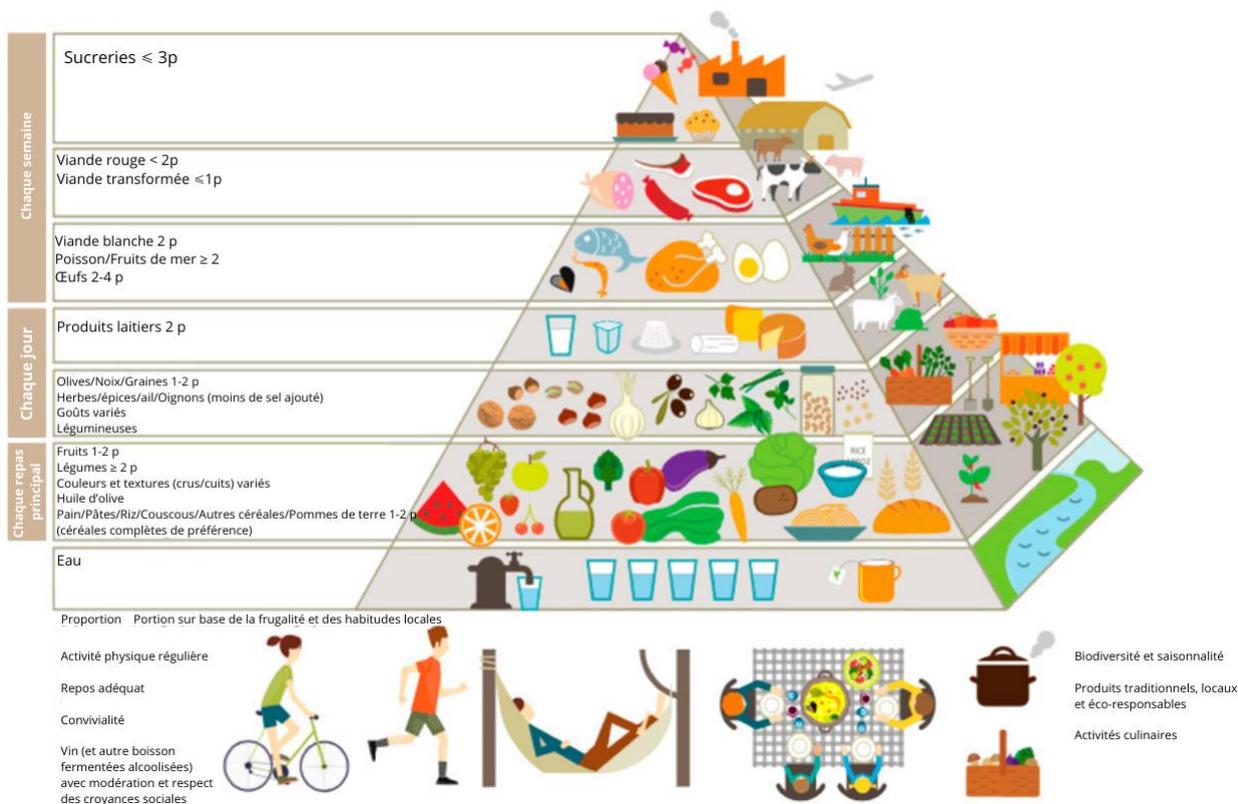


Fig. 11 – Pyramide alimentaire proposée lors de la première conférence mondiale sur le régime méditerranéen comme modèle sain et durable.

Le régime méditerranéen, en plus d’être certifié par l’UNESCO pour sa valeur culturelle, est désormais reconnu comme un modèle de développement durable.

Les principes de durabilité sur lesquels repose le régime méditerranéen sont principalement liés au fait que la production de fruits, légumineuses, légumes et céréales nécessite moins de ressources naturelles et génère moins d’émissions de gaz à effet de serre que la production de viande et de graisses animales.

On estime que, pour obtenir cent calories, le régime méditerranéen a un impact environnemental inférieur d’environ 60 % par rapport à un régime davantage basé sur la viande et les graisses animales, comme le régime nord-européen.

De plus, les notions de saisonnalité, consommation de produits locaux et biodiversité se traduisent concrètement par des comportements durables, tels que la réduction des cultures sous serre, la suppression des coûts de transport liés aux importations de pays lointains et la rotation des cultures.

En plus des bénéfiques environnementaux, une alimentation durable doit également apporter des avantages en matière de santé, d'économie et de société. L'adoption de modèles alimentaires et de modes de vie tels que le régime méditerranéen améliore l'état de santé, ce qui se traduit par une réduction des dépenses de santé nationales. Mais ce n'est pas tout : en privilégiant des ingrédients de saison et peu coûteux (comme les légumineuses et les céréales), l'alimentation méditerranéenne est également économique pour les familles.

La consommation de matières premières locales et de saison contribue ainsi à la valorisation des entreprises et des territoires, en mettant en avant leur offre gastronomique. Parmi les bénéfiques sociaux, en plus des bienfaits sur la santé, la sensibilisation alimentaire et le lien avec le territoire, le régime méditerranéen favorise également l'intégration sociale. Grâce à ses effets positifs sur les sphères sociale, économique et environnementale, il peut être considéré comme un modèle hautement durable. Ainsi, adopter le régime méditerranéen et en embrasser pleinement le mode de vie, c'est prendre conscience de l'impact de notre alimentation sur la planète et contribuer à sa préservation.

Exercice 5 : Menu sain et durable	
Pré-requis	Connaissance des bases d'une alimentation saine et durable.
Temps	2 heures
Outils	PC, connexion internet, ustensiles de cuisine en option
Objectifs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconnaître les facteurs, les habitudes et les choix alimentaires qui influencent notre santé, notre planète et notre communauté. 2. Être informé sur les ingrédients alternatifs et les aliments non conventionnels. 3. Reconnaître les régimes alimentaires équilibrés en fonction des besoins nutritionnels. 4. Reconnaître les informations appropriées sur la santé et la nutrition des aliments.
Instructions	
<p>Après avoir lu le module et les liens suggérés sur une alimentation saine et durable, créez un menu.</p> <p>Créez et cuisinez éventuellement un menu selon votre pays avec des ingrédients à la fois durables et sains composé de 4 entrées, 4 plats principaux, 4 « desserts ».</p> <p>Tous les ingrédients et techniques de cuisson doivent être sains et, selon le pays, aussi durables que possible.</p>	

EXTRAS

1. Lectures complémentaires

Documents généraux :

- ✓ Qu'est-ce que le changement climatique ? Par les Nations Unies – une belle introduction au thème du changement climatique : <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>
- ✓ « L'état de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2023 » par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture – une mise à jour des progrès mondiaux vers les objectifs visant à mettre fin à la faim et à toutes les formes de malnutrition : <https://www.fao.org/3/CC3017EN/online/CC3017EN.html>
- ✓ « L'homme et l'environnement : une perspective générale » par Nico Stehr – Une histoire de l'évolution des relations entre l'homme et la nature, et de la perception qu'en a l'homme.
- ✓ « Une vérité qui dérange » de Davis Guggenheim - un film documentaire qui expose cette sensibilisation à la pollution et au changement climatique causés par l'homme.
- ✓ « Les algues vertes » de Pierre Jolivet – un film français montrant les répercussions de l'agriculture industrialisée et des pesticides/insecticides en Bretagne.
- ✓ « Qu'est-ce que le changement climatique ? | Commencez ici » par Al Jazeera English, une vidéo YouTube de sept minutes expliquant les bases du changement climatique : <https://www.youtube.com/watch?v=dcBxmj1nMTQ>

Organismes à but non lucratif :

- ✓ Greenpeace : Propose des articles sur le changement climatique, les dégâts environnementaux causés par l'homme. Lutte contre la destruction des écosystèmes, les énergies fossiles à travers le monde : <https://www.greenpeace.org/international/>
- ✓ Oxfam International : Produire des ressources sur le changement climatique, les catastrophes et les inégalités alimentaires. Promouvoir la justice sociale : <https://www.oxfam.org/fr>

- ✓ Les Amis de la Terre Europe : lutter pour la justice sociale et environnementale et un accès égal à la terre tout en prévenant les catastrophes écologiques : <https://friendsoftheearth.eu/>
- ✓ Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture : une agence spécialisée des Nations Unies qui dirige les efforts internationaux pour vaincre la faim : <https://www.fao.org/home/fr>

Documentaires :

- ✓ La sécurité alimentaire - un dilemme croissant (documentaire) : un documentaire de 30 minutes qui aborde l'avenir de une agriculture, une production alimentaire ainsi que des préoccupations de durabilité et de souveraineté : <https://www.youtube.com/watch?v=wu7PjKawjwI>
- ✓ Impact humain sur l'environnement : Une playlist de courtes vidéos questionnant les conséquences de l'activité humaine sur notre planète : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLL4ByIaW73wgSuZyfdxJUnhhOjDanFteu>
 - D'autres vidéos de National Geographic sur le changement climatique sont disponibles ici : <https://education.nationalgeographic.org/resource/resource-library-climate-change/>

2. Glossaire

- FAO : L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) est une agence spécialisée des Nations Unies qui mène des actions internationales pour éradiquer la faim, améliorer la nutrition et renforcer la sécurité alimentaire.
- Green Deal : Le Pacte vert pour l'Europe, adopté en 2020, est un ensemble d'initiatives politiques de la Commission européenne visant à rendre l'Union européenne (UE) climatiquement neutre d'ici 2050.
- HLPE : Le Panel d'experts de haut niveau sur la sécurité alimentaire et la nutrition (High-Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition) est un comité scientifique établi par les Nations Unies afin de fournir des recommandations politiques et des orientations sur les questions de sécurité alimentaire et de nutrition.

- ONU : Les Nations Unies (ONU) sont une organisation intergouvernementale dont les objectifs déclarés sont de maintenir la paix et la sécurité internationales, développer des relations amicales entre les nations, promouvoir la coopération internationale et harmoniser les actions des États.
- WWF : Le Fonds mondial pour la nature (Worldwide Fund for Nature - WWF), fondé en 1961 et basé en Suisse, est une organisation non gouvernementale internationale engagée dans la préservation de la nature et la réduction de l’empreinte écologique humaine.

3. Remerciements

Nous remercions Agathe Bausson, Quentin Giret, Jeremiah Lahesa Vega et Xavier Rodrigues, de POUR LA SOLIDARITÉ-PLS, pour leur précieuse contribution à la rédaction de ce module.

4. Bibliographie

Burlingame, B., Dernini, S. (éd.). (2010). *Alimentation durable et biodiversité : orientations et solutions pour les politiques, la recherche et l'action. Actes du Symposium scientifique international sur la biodiversité et l'alimentation durable, Unis contre la faim* Division de la nutrition et de la protection des consommateurs, FAO, extrait de <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>

Campiglio L., Rovati G. (2009). *La pauvreté alimentaire en Italie : prima indagine quantitative et qualitative*. Guerini et associés, Milan.

Clark, MA, Springmann, M., Hill, J., Tilman, D., & Fraser, H. (2020). Les émissions du système alimentaire mondial pourraient empêcher d'atteindre les objectifs de 1,5° et 2°C en matière de changement climatique. *Science*, 370(6517), 705-708. Récupéré de : <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.aba7357>

Commission européenne (2020), *Paquet climat-énergie*, récupéré à partir de https://climate.ec.europa.eu/eu-action/climate-strategies-targets/2020-climate-energy-package_en

Parlement européen (4 mai 2023), *Pacte Vert : la voie vers une UE durable et climatiquement neutre*, récupéré à partir de [https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquement-neutre?at_campaign=20234-Green&at_medium=Google Ads&at_platform=Search&at_creation=Sitelink&at_goal=](https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquement-neutre?at_campaign=20234-Green&at_medium=Google%20Ads&at_platform=Search&at_creation=Sitelink&at_goal=)

[TR G&at audience=le](#)pacte

vert&at_topic=Green_Deal&gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXpCvZ7Kaob7oRW2TUIHehMCNF7eWFodNvBd6mesL8MZm2GnvnP42QxoCzjcQAvD_BwE

Eurostat (2021), *Incapacité à s'offrir un repas comportant de la viande, du poulet ou du poisson (ou un équivalent végétarien) un jour sur deux - enquête EU-SILC*, récupéré à partir de <https://bit.ly/3yBDp10>

FAO (2021), *L'état de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2021. Chapitre 2 La sécurité alimentaire et la nutrition dans le monde*, récupéré à partir de <https://bit.ly/3t3y1T2>

FAO (2021), *L'état de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2021. Annexe 1a tableaux statistiques du chapitre 2*, consulté sur <https://bit.ly/3zx2uvp>

GNAFC (2021), *Rapport mondial sur les crises alimentaires. Une analyse commune pour de meilleures décisions*, récupéré à partir de <https://bit.ly/3DssUkp>, p.19.

Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Assiettes, pyramides, planète Évolution des recommandations nationales en matière d'alimentation saine et durable : état des lieux* Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture et Réseau de recherche sur l'alimentation et le climat de l'Université d'Oxford. Récupéré de <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

PEH. (2020). *Sécurité alimentaire et nutrition : construire un récit mondial à l'horizon 2030 (Rapport n°15)*. Groupe d'experts de haut niveau sur la sécurité alimentaire et la nutrition du Comité de la sécurité alimentaire mondiale. Récupéré de <https://www.fao.org/3/ca9731fr/ca9731fr.pdf>

HLPE (septembre 2020), *Impacts du COVID-19 sur la sécurité alimentaire et la nutrition : élaborer des réponses politiques efficaces pour lutter contre la pandémie de faim et de malnutrition*, récupéré à partir de <https://bit.ly/2WDQKbQ>, p.4.

Katz D., Meller, S. (2014), *Peut-on dire quel régime est le meilleur pour la santé ?* Revue annuelle de santé publique; 35:1, 83-103, extrait de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>

Nyeléni. (2007). *Déclaration de Nyéléni*. Récupéré de <https://nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-en.pdf>

Oxfam France (15 septembre 2022), *Vers une augmentation croissante du nombre de « réfugiés climatiques »*, récupéré à partir de <https://www.oxfamfrance.org/migrations/vers-une-augmentation-croissante-du-nombre-de-refugies-climatiques/>

Oxfam International, *Changement climatique : cinq catastrophes naturelles qui demandent une action d'urgence*, récupéré à partir de <https://www.oxfam.org/fr/changement-climatique-cinq-catastrophes-naturelles-qui-demandent-une-action-durgence>

Séchier T., (13 octobre 2022), *Près de 70% des animaux sauvages ont disparu en 50 ans, d'après le WWF, France bleu*, récupéré de <https://www.francebleu.fr/infos/environnement/69-des-animaux-sauvages-ont-disparu-en-50-ans-d-apres-le-wwf-1665637844>

Simon F., (7 septembre 2023), *La prochaine Commission se concentrera sur la mise en œuvre des politiques climatiques, un haut fonctionnaire de l'UE*, Euractiv, extrait de <https://www.euractiv.fr/section/energie-climat/news/la-prochaine-commission-se-concentrera-sur-la-mise-en-oeuvre-des-politiques-climatiques-selon-un-haut-fonctionnaire-de-lue/>

L'économiste (2020), *Indice mondial de sécurité alimentaire*, récupéré à partir de <https://bit.ly/2V3AUab>

Comité des droits économiques, sociaux et culturels des Nations Unies (CESCR) (12 mai 1999), *Observation générale n° 12 : Le droit à une alimentation adéquate (art. 11 du Pacte)*, récupéré de : <https://www.refworld.org/docid/4538838c11.html>

Programme des Nations Unies pour l'environnement et Groupe international d'experts sur les ressources (2010). *Évaluation des impacts environnementaux de la consommation et de la production : produits et matériaux prioritaires - Résumé*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H. et al. (2014), *Exploration des recommandations alimentaires basées sur des valeurs écologiques et nutritionnelles : une comparaison de six modèles alimentaires* Politique alimentaire, vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.

WWF Allemagne et WWF Food Practice. (2020, août). *AMÉLIORER LES NDCS POUR LES SYSTÈMES ALIMENTAIRES : RECOMMANDATIONS AUX DÉCIDEURS*, récupéré de https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf_ndc_food_final_low_res.pdf