Dossier "Pour un monde durable", magazine Biocontact novembre 2010

L’alimentation durable

Un article de Claude AUBERT

vendredi 5 novembre 2010

Le mode d’alimentation dominant dans les pays industrialisés n’est pas durable. Que devons-nous mettre dans notre assiette pour que cela change ?

Sommaire de cet article

- Manger bio pour une santé durable
- Manger peu emballé et peu transformé
- Manger local et de saison
- Une alimentation à base végétale

Tout le monde, aujourd’hui, prétend faire du développement durable. A y regarder de près, pourtant, rien n’est moins durable que la manière dont nous nous nourrissons, puisqu’elle ne répond à aucun des trois critères principaux de la durabilité en matière d’alimentation : protéger l’environnement, nous maintenir en bonne santé et être généralisable à toute la planète. C’est certes l’agriculture qui est en cause mais aussi nos habitudes alimentaires.

Manger bio pour une santé durable

Les produits bio sont-ils meilleurs pour la santé que les autres ? Cette question revient régulièrement sur le tapis et la réponse continue à varier selon l’auteur de la réponse. Récemment encore deux membres de l’Académie de l’agriculture ont publié dans les *Cahiers de nutrition et de diététique* un article concluant qu’il n’y avait aucune différence entre les produits bio et les conventionnels. Pas surprenant, sachant que les auteurs sont depuis longtemps des adversaires déclarés de la bio. Reprendre tous les arguments qui prouvent qu’ils ont tort serait trop long et nous nous limiterons à quelques données incontestables :

- un nombre croissant de publications scientifiques confirme que les pesticides ont un impact négatif sur notre santé. C’est depuis longtemps démontré pour les agriculteurs, mais également vrai pour les consommateurs. Deux exemples : plusieurs études récentes ont montré une corrélation entre la présence de certains pesticides dans le sang et la fréquence du diabète. Une autre a mis en évidence une relation entre la présence d’insecticides organophosphorés dans l’urine d’enfants américains et la prévalence de l’hyperactivité ;

- en matière nutritionnelle, la supériorité des produits bio est indiscutable, notamment pour les polyphénols et autres substances protectrices, et également les acides gras oméga 3 dans le lait et les produits laitiers (les bio en contiennent en moyenne 50 % de plus que les conventionnels).

Mais l’ultime argument des biosceptiques est d’une autre nature : notre espérance de vie ne cesse d’augmenter et, nous disent les spécialistes, va continuer à le faire jusqu’en 2050, voire au-delà. Preuve, selon eux, que nous n’avons jamais été aussi bien nourris qu’aujourd’hui. Ce qu’ils refusent de voir, c’est l’explosion, entre autres, du cancer, du diabète et de l’obésité. Explosion trop récente pour se traduire par une augmentation significative de la mortalité, mais dont on verra bientôt les conséquences. D’ailleurs, l’espérance de vie en bonne santé n’augmente plus depuis quelques années en France, et diminue dans plusieurs pays européens. Et l’augmentation de l’espérance de vie de ces dernières années s’explique essentiellement par la baisse de la mortalité de la tranche d’âge 70-89 ans, mortalité qui a cessé de

baisser dans les tranches d'âge plus jeunes. Ce sont donc les personnes âgées et non les jeunes qui se portent de mieux en mieux…

Bien entendu, l'agriculture bio est durable pour bien d'autres raisons, développées dans un autre article de ce dossier, que notre santé.

Manger peu emballé et peu transformé

L'emballage est une énorme source de gaspillage et il faut se réjouir que l'on trouve de plus en plus de produits bio en vrac. L'industrie agroalimentaire à elle seule représente les deux tiers du chiffre d'affaires de l'industrie de l'emballage. Une raison parmi d'autres pour faire ses courses dans les magasins bio (et en particulier ceux qui font une large place au vrac) plutôt que dans les grandes surfaces. Pour les produits qui ne peuvent pas être vendus en vrac, on préférera les marques qui réduisent l'emballage au minimum et on choisira des grands conditionnements.

L'irrésistible ascension des conserves, des surgelés et des plats cuisinés dans l'alimentation conventionnelle a donné des idées aux transformateurs de produits bio. Il est vrai qu'elle répond à une demande. Il peut être commode de manger de temps à autre une pizza achetée au rayon frais d'un magasin bio, voire d'une grande surface, mais le bilan écologique de tous ces plats prêts à consommer est assez mauvais, le pire étant celui des surgelés.

Manger local et de saison

Le mouvement des « locavores », ceux qui ne se nourrissent que de produits locaux, est né en Californie en 2005. Reste à savoir ce qu'on appelle local. Si vous devez parcourir 30 km en voiture pour faire vos courses en bio, le bilan écologique risque d'être plutôt mauvais. Il vaut mieux donc éviter, dans la mesure du possible, et pour les aliments les plus fréquemment achetés, que ces derniers proviennent de plus de quelques dizaines de kilomètres, cela étant surtout vrai pour les produits périssables. Des céréales, des légumineuses ou de l'huile, par exemple, pourront venir de plus loin si l'essentiel du transport est effectué par des gros camions. Quant aux produits de contre-saison transportés par avion ou cultivés dans des serres chauffées, ils ne devraient évidemment pas exister en bio, à de rares exceptions près.

Les Amap (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) – à la condition que les consommateurs ne soient pas trop éloignés du lieu de production – constituent un mode d'approvisionnement particulièrement durable. Mais en matière d'impact sur l'environnement, le potager familial reste évidemment imbattable.

Une alimentation à base végétale

On parle beaucoup, ces temps-ci, de la surconsommation de viande et de son impact sur la santé et sur l'environnement. Encore faut-il à la fois savoir de quelle viande on parle et ne pas oublier les autres produits animaux (poisson, produits laitiers, œufs). On trouve des protéines à la fois dans les produits animaux et dans de nombreux végétaux (légumineuses, céréales, fruits oléagineux, légumes). Le problème est de savoir quelle est la bonne proportion entre ces deux sources. Cette proportion s'est inversée depuis un siècle : sur les 90 g de protéines que le Français ingère en moyenne chaque jour, deux tiers sont d'origine animale et un tiers d'origine végétale, alors qu'il y a un siècle – et encore aujourd'hui dans de nombreux pays en développement – la proportion était inverse.

Tous les nutritionnistes s'accordent à dire que les protéines animales ne devraient pas dépasser 50 % du total, mais nous pensons qu'il faut plutôt revenir à une nette dominante végétale, à la fois pour notre santé et pour l'environnement. Pour notre santé car les matières grasses des produits animaux sont majoritairement saturées et favorisent donc les maladies cardiovasculaires. On peut certes consommer

des viandes maigres et des produits écrémés, mais ces derniers sont très appauvris en vitamine D (et même dépourvus pour les produits 0 % de matières grasses), d'où une mauvaise assimilation du calcium.

En matière d'impact sur l'environnement, la polémique fait rage entre les partisans d'une réduction importante de la consommation de protéines animales et les représentants de la filière viande. Pourtant, si nous voulons notamment réduire les émissions de gaz à effet de serre, l'intérêt des protéines végétales est évident comme le montrent le graphique et le tableau ci-contre. Les défenseurs de la viande, notamment de bœuf et de veau, objectent que nous avons besoin des ruminants (bovins, ovins, caprins) pour entretenir les prairies. Mais là où le raisonnement est biaisé, c'est qu'en élevage intensif les vaches mangent plus de céréales, du soja et d'ensilage de maïs que d'herbe. Si l'on nourrissait les ruminants à l'herbe, conformément à leur physiologie, on pourrait réduire nettement notre consommation de viande de veau et de bœuf tout en conservant les prairies existantes, qu'il faut effectivement conserver pour leur pouvoir de stockage du carbone et leur contribution à la biodiversité.

Aliment ou famille d'aliments	**Facteur d'émission (g CO2 éq par kg) d'aliment prêt à consommer**
Fruits et légumes (sauf sous serre chauffée)	70 à 150
Céréales et produits dérivés (pain, pâtes…)	500
Lait (1 litre)	1 100
Fromage frais	2 400
Fromage à pâte molle	7 000
Fromage à pâte pressée ou cuite	12 000
Œuf	3 000
Poulet de batterie	3 500
Viande de vache de réforme	14 600
Viande de bœuf d'élevage à viande	44 300
Agneau	18 800 à 39 300 (selon mode d'élevage)
Veau sous la mère	70 000

Les bovins sont de très mauvais transformateurs des protéines végétales, puisqu'il faut 10 kg de ces dernières pour produire 1 kg de protéines sous forme de viande de bœuf alors qu'il en faut 3 pour les transformer en protéines sous forme de lait ou d'œuf et 2 sous forme de poulet.

Faut-il aussi manger moins de produits laitiers ? Certainement, du moins par rapport à la consommation moyenne du Français, qui est l'équivalent, sous toutes les formes, d'un litre de lait par jour et par personne. Et pourtant le PNNS (Programme national nutrition santé) nous conseille de consommer 3 produits laitiers par jour (et même 4 pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées). Tout cela à cause du calcium et de l'ostéoporose. Sans revenir sur ce thème controversé, rappelons qu'avec une alimentation équilibrée on trouve assez de calcium même en consommant beaucoup moins de produits laitiers. Sans oublier que l'ostéoporose est un problème aux causes multiples. On constate par exemple que c'est dans les pays où le rapport protéines végétales/protéines animales dans l'alimentation est le plus élevé qu'il y a le moins d'ostéoporose.

Claude AUBERT
Ingénieur agronome, pionnier de l'agriculture biologique, qu'il a commencé à préconiser dès le milieu des

années 60, dans le cadre de l'association Nature & Progrès. Cofondateur des éditions Terre vivante.
Tél. : 01.44.09.87.27 / aubertcl orange.fr

Livres de l'auteur

Une autre assiette

Les produits de l'agriculture intensive, trop pollués, menacent notre santé et l'environnement. Le mode d'alimentation actuel est l'une des causes de l'explosion des cancers et de l'obésité. Ce livre propose de concilier santé et protection de l'environnement en consommant des produits bio à dominante végétale.
Ed. Le Courrier du Livre.

Faut-il être végétarien ? Pour la santé de la planète

Redécouvrez une alimentation dans laquelle les produits animaux constituent le complément d'une base végétale et non plus l'élément central. Avec toutes les clés – recettes de cuisine comprises – pour réconcilier protection de l'environnement, santé et plaisirs de la table.
Avec Nicolas Le Berre, éd. Terre vivante.

Manger sain pour trois fois rien

Avec 150 recettes bio
Fini les compromis entre qualité et prix des produits ! Le choix de bien se nourrir dépend de ce que l'on met dans son assiette : moins de viandes et de produits transformés ; plus de végétaux, de produits locaux et de saison.
Avec Emmanuelle Aubert, éd. Terre vivante.

L'Art de cuisiner sain. S'équiper, préparer, cuire et conserver

Ed. Terre vivante, à paraître en janvier 2011.

Copyright © Site de l'Association Adéquations - http://www.adequations.org/spip.php?article1455