

même chose. La seule préoccupation à avoir est de ne pas avoir la main trop lourde sur les assaisonnements en sucre, sel et gras, de varier le plus possible et de végétaliser davantage votre assiette.

MANGER POUR LA PLANÈTE

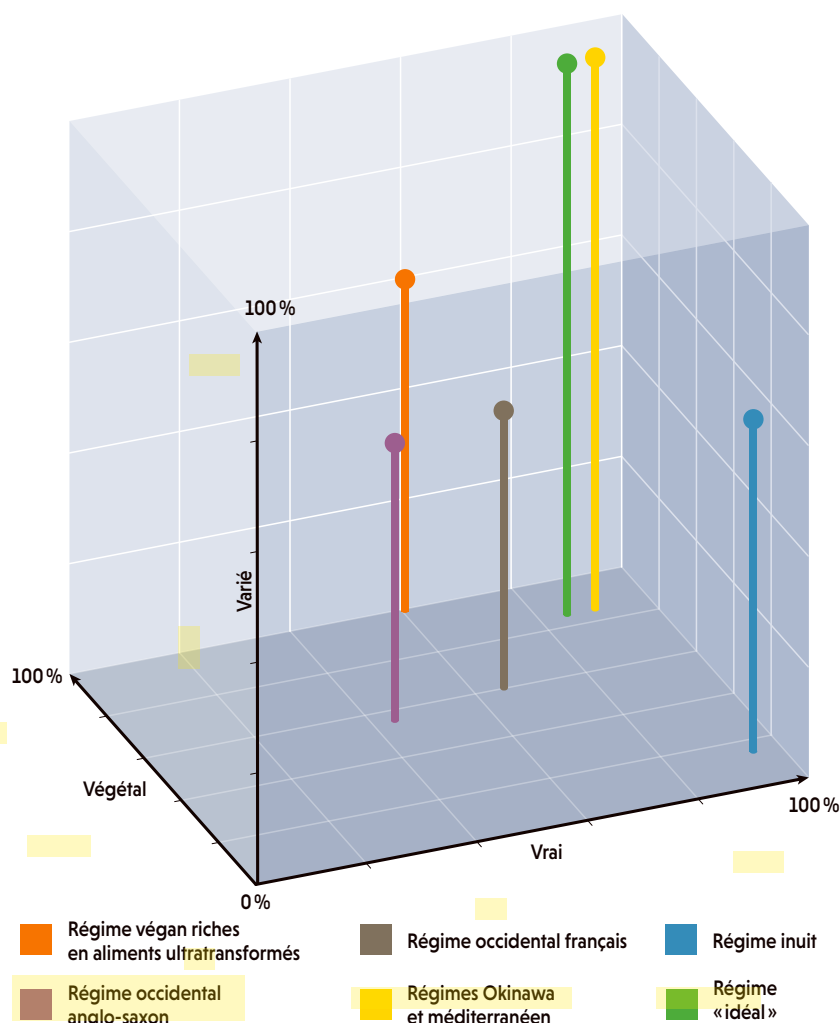
Les vrais aliments sont une chose, mais aujourd'hui on ne peut plus manger seulement pour notre santé: manger doit aussi être bon pour la planète et ses systèmes alimentaires dans toutes leurs facettes que sont l'environnement, la biodiversité et le bien-être animal, la protection des petits producteurs, l'accès à une alimentation de qualité pour tous, le respect des traditions culinaires et de la vie sociale. Pourrait-on nourrir près de 10 milliards d'êtres humains tout en réservant la planète? Oui, la bonne nouvelle est que cela est possible en adoptant une approche holistique.

Première étape, identifier les différentes dimensions qui gouvernent la relation alimentation-santé globale (le concept nommé en anglais «one health approach»), puis déterminer dans ces dimensions le bon équilibre pour protéger en même temps la santé humaine, animale et environnementale. En d'autres termes, il s'agit de commencer par le global plutôt que partir de l'équilibre nutritionnel en nutriments pour déterminer un régime pour tous.

À partir de la littérature scientifique et de nos propres travaux, avec Edmond Rock, de l'Inrae, nous avons identifié trois dimensions. Elles sont interconnectées, irréductibles et inclusives: le ratio «produits végétaux/animaux», le degré de transformation des aliments et la diversité alimentaire, cette dernière pouvant prendre en compte également le mode production (bio ou non), le lieu de production (local ou non) et la saisonnalité. Ces paramètres constituent la base de la règle générique et holistique des 3V_{BL.S} pour Végétal, Vrai, Varié, et si possible Bio, Local et de Saison.

Ensuite, nous avons déterminé où placer le curseur de chacune de ces dimensions grâce à l'étude des régimes alimentaires reconnus protecteurs pour la santé dans différentes parties du globe (Okinawa, méditerranéen, végétarien...) et de scénarios prospectifs pour des régimes alimentaires sains et durables à l'horizon 2050, comme ceux élaborés par l'Institut du développement durable et des relations internationales (IDDRI), la commission internationale EAT-Lancet, le WWF...

Résultat, des seuils optimaux ont été définis: la part de calories d'origine animale et celle provenant d'aliments ultratransformés ne devrait pas dépasser 15% des apports journaliers. Un régime tendant vers ces «règles» permet de remplir tous ses besoins nutritionnels sans dépasser les seuils sensibles en sel, sucres libres, acides gras saturés, oméga 6...



Le principe est donc simple, mais encore faut-il prendre en considération les trois V ensemble, et pas seulement un ou deux à la fois, comme on le faisait avant. Quand une dimension vient à manquer, tout s'écroule aussi bien pour notre santé que pour celle de la planète: trop de produits animaux n'est pas viable, trop de produits ultratransformés non plus et des régimes trop monotones entraînent carences, déficits nutritionnels et perte de biodiversité animale et végétale consécutive à une production intensive. Notons que tous les régimes sur la planète se placent dans un espace à trois dimensions, chacune correspondant à un des 3V (voir la figure ci-dessus).

Manger est d'abord un acte social et de plaisir avant d'être un acte pour notre santé. Nous devons donc retrouver le plaisir des vrais aliments aux goûts plus subtils, exigeants et non formatés ou standardisés comme ceux des aliments ultratransformés. Cela commence par une éducation à l'alimentation préventive et holistique dès le plus jeune âge. Revalorisons l'acte alimentaire, il est précieux, et replaçons-le au centre de nos préoccupations. Après tout nous consommons environ 90 000 repas au cours d'une vie! ■

La règle des 3V, pour végétal, vrai et varié, offre une grille de lecture, sous la forme d'un espace à trois dimensions où les régimes de la planète peuvent être placés. Un régime idéal (en vert) tend vers 85% de calories d'origine végétale, au moins 85% de calories peu transformées (vrai) et 100% de variété.