

L'ESSENTIEL

> Les systèmes alimentaires actuels épuisent certaines ressources naturelles et contribuent au réchauffement, tandis que de nombreuses populations souffrent de malnutrition et de carences.

> En 2019, une commission d'experts internationale, EAT-Lancet, a proposé une

formule de régime alimentaire bonne à la fois pour la santé et pour l'environnement.

> Ce régime reste coûteux et parfois éloigné des pratiques alimentaires réelles. Un écart que des nutritionnistes du monde entier travaillent à réduire.

L'AUTRICE



GAYATHRI VAIDYANATHAN
journaliste scientifique indépendante

FUTUR ALIMENTAIRE

Quel régime pour la planète?

Le régime alimentaire idéal doit nourrir correctement sans menacer les ressources naturelles. Des chercheurs tentent de le déterminer en fonction de la situation de chaque pays, depuis le Kenya jusqu'à la Suède.

Des poissons-perroquets, des poulpes et d'autres espèces marines comestibles peuplent les eaux de la côte près de Kilifi, au Kenya. Pourtant, les enfants des villages de pêcheurs côtiers se nourrissent très peu des produits de la mer. Leur alimentation, surtout végétale, a pour base principale une préparation traditionnelle de l'est de l'Afrique que l'on nomme *ugali* : un mélange de farine de maïs et d'eau. Résultat : la croissance de près de la moitié des enfants des villages est retardée – deux fois plus que la moyenne nationale.

Les recherches en nutrition montrent pourtant que le poisson et les aliments d'origine animale améliorent la croissance. Alors, en 2020, avec des collègues kenyans, Lora

Iannotti, une chercheuse en santé publique de l'université Washington de Saint Louis, dans le Missouri, a interrogé les villageois pour découvrir pourquoi l'alimentation des enfants comportait si peu de produits de la pêche. Les parents ont expliqué qu'il était plus rentable pour eux de vendre leurs prises, plutôt que de les consommer.

L'équipe de chercheurs a alors entrepris une expérience contrôlée. Elle a doté les pêcheurs de nasses modifiées afin que de petites ouvertures permettent aux jeunes poissons de s'échapper. Le but : améliorer le renouvellement de la ressource et, par là, protéger les zones récifales déjà surexploitées, explique Lora Iannotti, afin qu'à long terme les prises augmentent. Des « agents de santé communautaires » – des membres de la communauté



formés pour promouvoir la santé – rendent régulièrement visite à la moitié des familles incluses dans l'étude, pour montrer comment cuisiner davantage de produits de la mer et encourager leur emploi pour nourrir leurs enfants. Ils s'appuient en particulier sur la consommation d'espèces de poissons locales abondantes et à croissance rapide, comme le *tafi*, autrement dit le picot à taches blanches (*Siganus canaliculatus*) et le poulpe. Après un laps de temps suffisant, les chercheurs évalueront si les enfants des familles ayant adopté le régime alimentaire amélioré sont mieux nourris et grandissent davantage que les autres. Lora Iannotti explique que l'objectif de l'expérience est de comprendre «comment choisir des produits de la mer d'une façon optimale à la fois pour le régime alimentaire et pour l'écosystème». La chercheuse ajoute que la diète choisie doit aussi être abordable et culturellement acceptable pour les populations.

La chercheuse s'empare ainsi de questions qui préoccupent non seulement les chercheurs, mais aussi les Nations unies, les bailleurs de fonds internationaux et nombre de pays à la recherche de régimes alimentaires bénéfiques pour l'humanité et pour la planète. Aujourd'hui, plus de 2 milliards d'humains sont en surpoids ou obèses – en Occident surtout –, tandis que 811 millions d'habitants des pays à revenu faible ou intermédiaire sont chroniquement sous-alimentés. En 2017, les régimes alimentaires néfastes ont contribué à davantage de décès dans le monde que tout autre facteur, le tabagisme compris. Selon la FAO – la Food and Agriculture Organization, l'Organisation pour l'agriculture et l'alimentation des Nations unies –, l'augmentation de la population mondiale et le fait que de plus en plus d'humains se mettent à manger comme les Occidentaux impliquent que la production de viande, de produits laitiers et d'œufs devra augmenter de quelque 44 % d'ici à 2050. Cette tendance menace la santé, mais aussi l'environnement. Les filières agroalimentaires actuelles émettent déjà environ un tiers des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. Elles exploitent aussi 70 % de l'eau douce disponible et mobilisent 40 % des sols, où elles font un usage immodéré des engrais, ce qui perturbe les cycles de l'azote et du phosphore, tout en causant une grande partie de la pollution des rivières et des côtes.

En 2019, la commission EAT-Lancet en alimentation, santé publique et environnement, une équipe de 37 nutritionnistes, écologues et autres experts de 16 pays, a appelé dans un rapport à d'importants changements dans le système alimentaire, prenant en compte à la fois la nutrition et l'environnement. La commission a proposé un régime alimentaire de référence, de type «flexitarien», qui donne la part

belle à la consommation de végétaux, complétés occasionnellement de petites quantités de viande ou de poisson. Ce rapport a suscité un très vif intérêt pour les régimes alimentaires durables, mais aussi un certain nombre de critiques quant à leur accessibilité pour les populations pauvres. Certains chercheurs tentent désormais de définir et de tester des régimes alimentaires qui soient soutenables pour l'environnement local, et qui ne compromettent ni la qualité alimentaire ni les moyens de subsistance des communautés autochtones. «Il nous faut progresser vers des régimes à empreinte écologique considérablement réduite, sinon nous assisterons dans quelques décennies à l'effondrement mondial de la biodiversité, des terres utilisables, et de tout le reste», affirme Sam Myers, le directeur de l'Alliance pour la

Le photographe Peter Menzel a demandé en 2010 à des individus issus de 80 pays de présenter leur menu quotidien. Cette jeune femme, au Québec, a opté pour une alimentation végétarienne. Son menu du jour lui apporte 1 900 kilocalories.

