

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.



santé planétaire (Planetary Health Alliance), une organisation cofondée à Boston, dans le Massachusetts, par la revue scientifique médicale *The Lancet* et la fondation Rockefeller pour étudier les effets des changements environnementaux sur la santé humaine.

LES GAZ À EFFET DE SERRE AU MENU

La production alimentaire engendre, en effet, de telles émissions de gaz à effet de serre qu'au rythme actuel, même si les nations réduisaient à zéro toutes leurs émissions non alimentaires, elles ne seraient pas en mesure de limiter la hausse des températures à 1,5 °C, l'objectif climatique de l'accord de Paris. Une grande partie des émissions du système alimentaire – 30 à 50%, selon certaines

Sur le plateau tibétain, cet éleveur de yaks nomade présente les plats constituant ses repas du matin au coucher. Ce jour-là, ils lui apportent 5 600 kilocalories.



estimations – provient de l'alimentation du bétail, car les animaux convertissent très inefficacement le fourrage en nourriture. En 2014, David Tilman, un écologue de l'université du Minnesota, et Michael Clark, un chercheur spécialisé dans les systèmes alimentaires de l'université d'Oxford, ont estimé qu'entre 2010 et 2050 l'urbanisation et la croissance démographique entraîneront une augmentation de 80% des émissions mondiales de gaz à effet de serre liées à l'alimentation. Toutefois, si chacun mangeait davantage de végétaux et si l'on arrêta les émissions de tous les autres secteurs, l'humanité aurait une chance sur deux d'atteindre l'objectif de moins de 1,5 °C d'élévation de la température moyenne mondiale. Et si, parallèlement au régime alimentaire, les systèmes de production alimentaire dans leur ensemble s'amélioraient – par exemple en réduisant le gâchis –, il y aurait deux chances sur trois d'atteindre cet objectif.

Ces estimations ne sont pas bien accueillies dans l'industrie de la viande. Ainsi, quand en 2015 le département de l'Agriculture des États-Unis a entrepris comme tous les cinq ans de réviser ses recommandations alimentaires, il a brièvement envisagé, devant les arguments des scientifiques, de prendre en compte la protection de l'environnement. Toutefois, très vite, l'idée fut rejetée, sous l'influence de l'industrie, avance Timothy Griffin, un spécialiste des systèmes alimentaires de l'université Tufts, à Boston. Les préoccupations des chercheurs ont cependant été remarquées: «Notre plus grande réussite est d'avoir attiré l'attention sur la question de la durabilité», se réjouit Timothy Griffin. La commission EAT-Lancet, dont l'un des fondateurs est l'organisation caritative britannique Wellcome, a contribué à renforcer le dossier. Des nutritionnistes ont passé en revue la littérature scientifique, puis élaboré un régime alimentaire de base, équilibré, composé d'aliments complets. S'agissant des émissions de gaz à effet de serre, de la perte de biodiversité, de l'utilisation d'eau douce, des sols, de l'azote et du phosphore, l'équipe a ensuite fixé à ce régime des limites choisies pour éviter de rendre la planète inhabitable par l'humanité.

C'est ainsi que les membres de la commission en sont arrivés à élaborer un menu varié, donnant une large part aux aliments d'origine végétale (voir l'encadré pages 70-71). La quantité de viande rouge envisagée pour un régime à 2 500 calories par jour, convenant à une personne de poids moyen, est de 100 grammes par semaine, ce qui correspond à une seule portion hebdomadaire. Cela représente moins d'un quart de ce que consomme un Américain moyen. Les sucres, les graisses et les boissons gazeuses ainsi que les aliments ultratransformés comme les plats surgelés et les viandes reconstituées sont pour la plupart exclus.