

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.



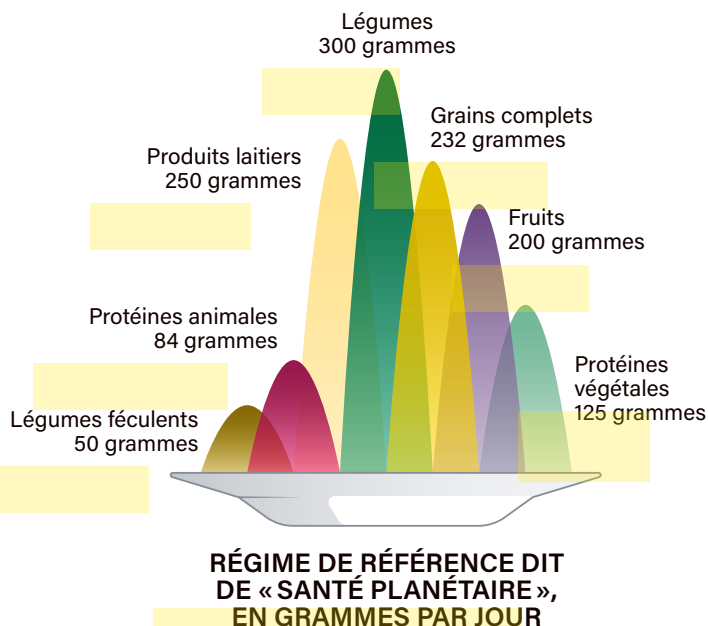
estimations – provient de l'alimentation du bétail, car les animaux convertissent très inefficacement le fourrage en nourriture. En 2014, David Tilman, un écologue de l'université du Minnesota, et Michael Clark, un chercheur spécialisé dans les systèmes alimentaires de l'université d'Oxford, ont estimé 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.

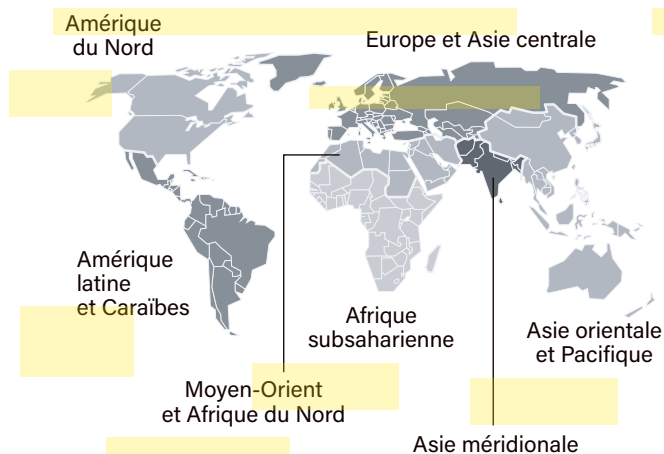
C'est ainsi que les membres de la commission en sont arrivés à élaborer un menu varié, donnant une large part aux aliments d'origine végétale (voir l'encadré pages 70-71). La quantité de viande rouge envisagée pour un régime à 2 500 calories par jour, convenant à une personne de poids moyen, est de 100 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.

UN RÉGIME SAIN, DURABLE, MAIS COÛTEUX

Une équipe de nutritionnistes a élaboré un régime alimentaire dit de « santé planétaire », censé être équilibré et durable, puis comparé sa composition avec celle des régimes alimentaires de différentes régions du monde. Des recherches indépendantes montrent que dans de nombreuses parties pauvres du monde, ce régime serait cependant trop coûteux pour les individus.



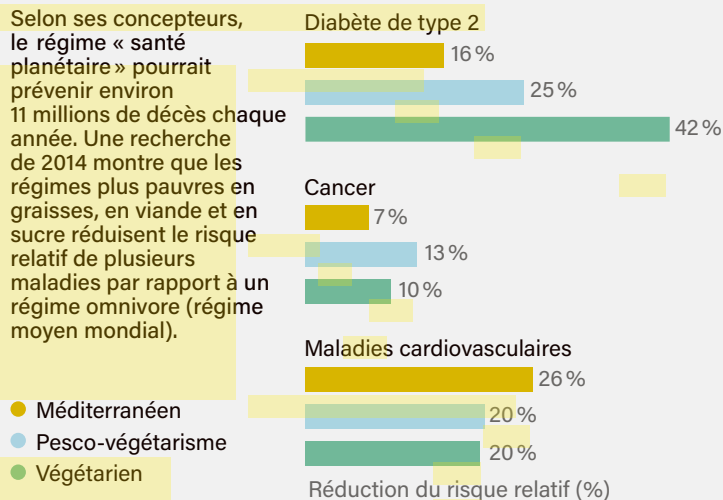
RÉGIONS DU MONDE CONSIDÉRÉES

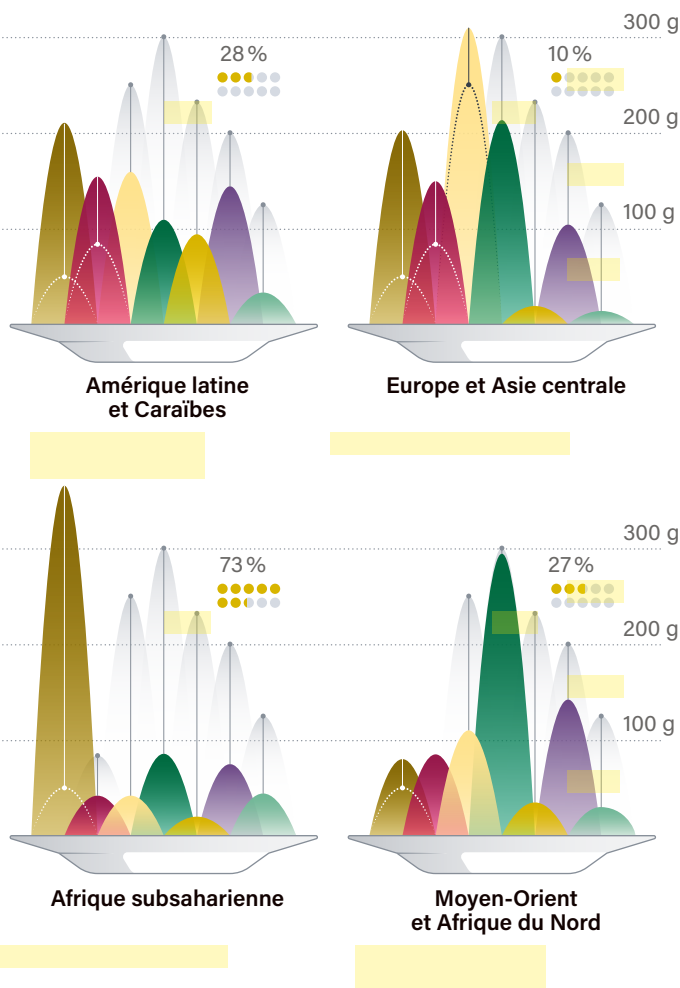


PRISES ALIMENTAIRES EN 2016



RÉDUCTION DES RISQUES POUR LA SANTÉ





COÛTS ENVIRONNEMENTAUX

Entre 2010 et 2050, la croissance estimée de la démographie et des revenus pourrait entraîner une augmentation de 50 à 90 % des pressions environnementales exercées par les systèmes alimentaires, notamment sur le climat et les réserves d'eau douce.

- Cultures de base
- Protéines végétales
- Fruits et légumes
- Huiles végétales
- Sucres
- Autres cultures
- Produits animaux

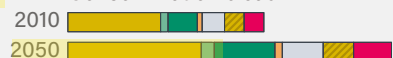
Émissions de gaz à effet de serre



Occupation de terres



Consommation d'eau



Consommation d'azote



Pression environnementale
(% de l'impact actuel)

Selon la commission, l'adoption de ce type de diète préviendrait environ 11 millions de décès prématurés chaque année. «Nourrir correctement 10 milliards d'humains, sans détruire davantage les écosystèmes, est possible», affirme Tim Lang, un chercheur en politique alimentaire à l'université de Londres, coauteur du rapport de la commission EAT-Lancet. «Que cela leur plaise ou non, les partisans de la ligne dure de l'industrie bovine et laitière sont désormais sur leurs gardes. Le changement est à présent inévitable.»

De nombreux chercheurs sont convaincus que le régime alimentaire EAT-Lancet serait très bénéfique dans les pays riches, dont les habitants consomment en moyenne 2,6 fois plus de viande que ceux des pays pauvres; mais d'autres se demandent si son adoption conduira à une alimentation satisfaisante pour les populations défavorisées. Ty Beal, un chercheur de l'Alliance mondiale pour l'amélioration de la nutrition, en poste à Washington, a établi dans une étude non publiée que le régime EAT-Lancet ne fournit que 78% de la prise recommandée de zinc, 86% des besoins en calcium des adultes de plus de 25 ans et seulement 55% des besoins en fer des femmes en âge de procréer. Par-delà ces critiques, les travaux de la commission EAT-Lancet ont placé la préoccupation environnementale au premier plan: «Avant l'étude EAT-Lancet, je ne pense pas que les responsables politiques auraient eu à l'esprit que la durabilité doive être intégrée dans les échanges mondiaux sur le changement de régime alimentaire», estime Anne Elise Stratton, spécialiste des systèmes alimentaires de l'université du Michigan, à Ann Arbor.

COMMENT CONVAINCRE ?

Reste que le régime EAT-Lancet n'est pas un modèle unique convenant à tous, souligne Marco Springmann, spécialiste en nutrition à l'université d'Oxford, qui a fait partie de l'équipe centrale de modélisateurs de la commission. Depuis le rapport, la communauté internationale des chercheurs en santé publique travaille à adapter la diète au monde entier, qu'il s'agisse de nourrir un adulte en surpoids ou un enfant sous-alimenté. Les chercheurs en nutrition savent que la plupart des gens ne suivent pas les recommandations alimentaires qu'on leur préconise. C'est pourquoi certains d'entre eux se consacrent avant tout aux moyens de les convaincre d'adopter une alimentation équilibrée et durable. Patricia Eustachio Colombo, spécialiste de la nutrition à l'institut Karolinska de Stockholm, et ses collègues s'attachent à introduire prudemment dans les écoles suédoises un régime alimentaire calculé pour être soutenable. Leurs travaux s'appuient pour cela sur une mouvance née dans les pays scandinaves, le «nouveau régime nordique», qui