

Un système alimentaire durable

Service public fédéral de programmation – développement durable <http://www.poddo.belgie.be>

Quel est le problème ?

Durant les dernières cinquante années, notre alimentation a profondément changé : nous consommons de plus en plus de protéines animales, surtout sous forme de viande ; les aliments que nous consommons parcourent souvent un grand nombre de kilomètres avant d'arriver dans nos assiettes ; la production en serres ou à l'autre bout de la terre a gommé la notion de saison ; de plus en plus d'intermédiaires interviennent, rendant les contacts avec les producteurs plus rares ; les aliments que nous consommons sont de plus en plus emballés contiennent trop. Trop de sucre. Trop de produits et sont trop souvent raffinés ou transformés.

Notre mode d'alimentation tend à se répandre dans d'autres cultures. On constate qu'en Chine et en Inde, la consommation de viande ne cesse d'augmenter. Or, nous sommes confrontés à un autre défi : la croissance de la population mondiale. Comment nourrir 9 milliards de personnes en 2050, surtout si tout le monde se met à manger de la viande ?

Nous sommes aussi confrontés à un problème d'épuisement des ressources : les énergies fossiles, surtout le pétrole et le gaz, sont de plus en plus difficiles à extraire ; l'agriculture intensive épuise les sols qui ont besoin de plus en plus d'engrais ; l'eau sera un enjeu crucial dès les prochaines décennies. Déforestation pour huile de palme. Poissons. Perte de biodiversité. Changements climatiques. La pollution des nappes phréatiques par les déjections animales, les engrais, les pesticides est également.

De moins en moins de fermiers. Grandes exploitations spécialisées au lieu de petites exploitations diversifiées. Conséquences sur la santé et coûts sociaux : surpoids, obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, cancers...

Qu'est-ce qu'un système alimentaire durable ?

En 2010, le Conseil fédéral du Développement durable a rédigé, à la demande du ministre de l'Energie et du Climat, un avis sur ce que doit être un système alimentaire durable. Celui-ci est défini comme suit :

Un système alimentaire durable garantit le droit à l'alimentation, respecte le principe de la souveraineté alimentaire, permet à tous, partout dans le monde, de disposer d'une alimentation saine et suffisante à un prix accessible, et veille à ce que le prix final d'un produit reflète non seulement l'ensemble des coûts de production, mais qu'il internalise aussi tous les coûts externes sociaux et environnementaux. Il utilise les matières premières et les ressources (en ce compris le travail et les ressources naturelles telles que les sols, l'eau et la biodiversité) "at their rate of recovery" et respecte les différentes facettes de la culture alimentaire. Tous les acteurs de la chaîne alimentaire et les autorités doivent contribuer à réaliser un tel système alimentaire durable.

Le CFDD a envisagé tous les aspects de la question : environnement (préservation des ressources, etc.), sociaux (fermiers ici et ailleurs, prix de l'alimentation), économiques, culturels, sanitaires.

Que faire concrètement ?

Revenir à une alimentation de bon sens. Privilégier les aliments de saison et de proximité, diminuer la quantité de viande que l'on mange, découvrir les alternatives végétariennes, manger plus de fruits et de légumes, manger moins de sel, de sucre et de graisses saturées, privilégier le commerce équitable pour les aliments qui poussent hors d'Europe (thé, café, chocolat, épices, etc.). Moins de

gaspillage. Poissons labélisés MSC. Soutenir les petits producteurs (GAC, GAS, etc.). Suivre les recommandations du PNNS.

5 caractéristiques, 5 avantages

Il n'est pas simple de donner une définition précise de l'alimentation durable. Plusieurs aspects sont à prendre en compte et il est rarement possible de pouvoir considérer tous les aspects en même temps. Optez-vous par exemple pour les produits de saison et du terroir ou pour ceux issus du commerce équitable ? A vous de trancher. L'important est que vous choisissiez en connaissance de cause.

5 caractéristiques de l'alimentation durable

Saveurs du terroir

La nourriture parcourt parfois de très longues distances avant d'aboutir dans notre assiette. Si vous décidez de mettre des asperges au menu pour le réveillon de Noël, il y a fort à parier qu'elles proviendront du Pérou. Elles sont non seulement chères, mais elles n'ont pas non plus la saveur des asperges belges au printemps. Vous pouvez éviter les kilomètres-nourriture en optant pour les produits du terroir, de Belgique ou de l'agriculteur près de chez vous. Il est fréquent que la nourriture ait traversé plusieurs étapes avant de parvenir sur notre table. La chaîne alimentaire commence au champ, les denrées sont ensuite transportées vers les entreprises de transformation pour ensuite aboutir dans notre assiette après être passées par le supermarché. Il est possible de raccourcir la chaîne alimentaire. Le chemin le plus court est obtenu en cultivant les légumes soi-même dans son jardin. Si vous n'avez pas de jardin, mais que vous habitez la campagne, vous pouvez vous rendre directement chez l'agriculteur (bio) pour acheter vos légumes, fruits et produits laitiers. En ville, c'est déjà plus difficile, mais ce n'est pas impossible. Avec un abonnement légumes, vous achetez toutes les semaines et de manière ponctuelle un panier rempli de légumes. Si vous adhérez à une Equipe Alimentation, vous vous approvisionnez auprès de plusieurs agriculteurs à proximité de la ville.

Les quatre saisons

Chaque saison a ses conditions atmosphériques typiques qui déterminent l'offre en légumes et en fruits qui sont cultivés sous notre climat sans qu'on ait recours aux serres chauffées. Si vous choisissez de consommer des légumes et des fruits de saison, vous contribuez à diminuer sensiblement les émissions de CO2 tout en étant assuré de bénéficier de la meilleure saveur au meilleur prix. Que dire alors des produits exotiques comme les bananes, oranges, citrons et avocats ? Ceux-ci entrent en effet de plus en plus dans la composition de nos menus... Et il n'y a rien de mal à cela pour autant qu'ils nous parviennent par bateau ou en train. Alternez régulièrement avec des fruits de chez nous, tels que les pommes ou les poires, et consommez des fruits exotiques surtout en hiver. En été, ils parcourent souvent encore quelques milliers de kilomètres supplémentaires, tandis que l'offre locale est la plus abondante. Le calendrier des fruits et légumes vous donne un aperçu mois par mois des légumes et des fruits dont la consommation est pertinente au plan saisonnier.

Bio con brio

Les produits biologiques ne sont pas traités avec des pesticides et sont cultivés au moyen d'engrais organiques qu'ils absorbent suivant un schéma lent. Notre environnement s'en porte bien, car l'eau n'est pas polluée et il n'y a pas d'excédents d'engrais. Un autre avantage réside dans le fait que les

produits biologiques contiennent généralement moins d'eau, plus de matière nutritive et plus de saveur. L'alimentation biologique est en outre au moins aussi saine ; une étude européenne révèle par exemple qu'un enfant qui boit du lait biologique diminue de 30% le risque d'être atteint d'eczéma ou de souffrir d'allergies. De plus, les végétaux génétiquement modifiés sont interdits et vous ne trouverez aucun aromatisant synthétique ou additif dans les produits bio transformés.

Commerce équitable

Les producteurs se situent au début de la chaîne alimentaire, ils encourent le risque de mauvaises récoltes, travaillent d'arrache-pied par vents et marées pour finalement ne recevoir pour leurs produits que « ce que le marché veut bien leur donner ». On comprend pourquoi les paysans sont nombreux à abandonner le travail de la terre. Les fermiers du tiers monde sont souvent les dupes des acheteurs qui viennent chez eux s'approvisionner en café, thé ou cacao pour un prix dérisoire et bien inférieur aux cotations du marché mondial. Des organismes comme les Magasins du Monde Oxfam et autres partenaires du commerce équitable apprennent aux paysans à s'organiser en coopérative et offrent pour les produits un prix minimum garanti lorsque le prix du marché mondial vient à baisser trop fort, ou un surplus quand le prix mondial augmente. Ces revenus supplémentaires permettent aux agriculteurs locaux d'envoyer leurs enfants à l'école ou de leur donner les soins médicaux nécessaires. Cela illustre le caractère social du développement durable.

Moins de viande

Un atout majeur pour réduire notre empreinte écologique est le remplacement de la viande et du poisson par des alternatives végétales telles que les légumes secs, les noix et les graines. Les animaux prennent - au propre comme au figuré – beaucoup de place dans notre système alimentaire et ont besoin d'énormément de nourriture végétale qu'ils transforment en viande, en lait et en œufs. Cette transformation est loin d'être efficace : il faut 8 g de protéine végétale pour produire 1 g de protéine animale. Si, par exemple, avec le maïs qu'on destine aux animaux, on préparait de savoureux tacos, cela contribuerait à réduire la faim dans le monde. Beaucoup d'ingrédients contenus dans les aliments pour animaux, comme le soja, le tapioca et le maïs, sont importés du tiers-monde. Toutes les sortes de viandes n'ont pas le même impact sur l'environnement. On peut considérer en général que plus l'animal est grand, plus l'empreinte le sera aussi. Aussi la viande bovine bat-elle tous les records en ce qui concerne l'émission de CO₂. Mais les produits laitiers comme le beurre, le lait et le fromage se démarquent eux aussi avec des valeurs qui sont de 3 à 7 fois plus élevées que celle de la viande de porc ou de poule. Le problème ne se situe pas tant au niveau de la quantité d'aliments pour bétail acheté, mais plutôt dans le fait que les bovinés libèrent des flatulences toutes les 40 secondes : une source considérable de production de méthane, un gaz à effet de serre.

5 avantages de l'alimentation durable

Un environnement plus sain

Chaque jour, nous devons tous nous nourrir. En conséquence, l'alimentation à tous les échelons - de la production et le choix des ingrédients en passant par la préparation d'un plat mijoté jusqu'aux restes qu'on jette à la poubelle – a un impact considérable sur notre environnement. L'impact de l'alimentation sur l'environnement est estimé à 30%. Cet impact est dû surtout à l'émission élevée de gaz à effet de serre, à la production d'excédents d'engrais et à la pollution de l'eau par les pesticides. L'agriculture est en outre grande consommatrice d'eau. Opter pour l'alimentation durable, réduit fortement l'impact sur l'environnement.

Une communauté plus équitable

Tout le monde a droit à une alimentation équitable. La prospérité en Europe occidentale a engendré ces 50 dernières années une consommation toujours plus élevée de viande. Qui plus est, nous en mangeons trop, souffrons d'obésité et sommes de plus en plus victimes d'affections cardiovasculaires. Et cela se passe au détriment du Sud, où règne encore toujours la famine, entre autre parce que ce dernier produit de la nourriture qui est destinée à l'exportation vers l'Occident. Avec l'alimentation durable, la faveur est donnée à l'alimentation locale, ce qui implique que le Sud puisse à nouveau produire de la nourriture pour son propre marché.

Une meilleure santé

Une alimentation saine comprend - e.a. selon les recommandations nationales – beaucoup de fruits et légumes, maximum 100 g de viande par jour et peu de graisses saturées et de sucres raffinés. De nombreuses maladies dues à la prospérité sont causées par une nutrition trop riche en graisses et en sucres. Plusieurs sportifs (de haut niveau) prouvent cependant qu'il est possible de pratiquer des efforts intensifs en puisant son énergie dans une alimentation essentiellement végétale.

Un plus grand bien-être animal

Plus nous consommons de viande, plus il faut accroître l'élevage et plus il faut tuer d'animaux pour satisfaire la demande. L'industrialisation de l'élevage nous a permis de manger de la viande à bon marché. Mais il y a un revers à la médaille : le bétail vit à l'étroit sur de petites surfaces, ne sort que rarement ou plus du tout, reçoit de la lumière artificielle pour engraisser plus vite... Les poules ont besoin d'espace pour picorer et les porcs veulent pouvoir se rouler dans la boue. Si on leur enlève cela, ils s'affaiblissent et résistent moins aux maladies. L'élevage biologique tient compte du comportement naturel propre à chaque animal. Ils reçoivent plus d'espace et ils vivent plus longtemps avant d'être abattus. On leur donne des aliments biologiques, dépourvus d'ogm.

Un consommateur conscient

Celui qui aime bien manger ou cuisiner, profitera encore plus du repas lorsque celui-ci est préparé non seulement suivant une bonne recette, mais aussi à base d'ingrédients qui ont été produits et transformés de manière durable. Informez-vous et renseignez-vous auprès du magasin sur la provenance des légumes que vous achetez. Cela demande un peu de temps et d'efforts, mais cela en vaut la peine. Vous savez en effet ce que vous mangez. Dès que vous aurez accédé à l'alimentation durable, vous ne voudrez plus retourner à vos anciennes habitudes.

L'alimentation durable dans les restaurants des administrations fédérales

De quoi s'agit-il ?

Le SPP Développement durable a proposé aux restaurants des services publics fédéraux de participer à un projet ayant pour objectifs la proposition de menus répondant davantage aux critères de l'alimentation durable. Les thèmes retenus cette année sont :

- moins de viande au quotidien
- d'avantage de légumes

- des légumes de saison
- des alternatives végétariennes de qualité

Qui sont les participants ?

Onze restaurants ont répondu positivement à l'appel :

- trois restaurants du SPF Finances (North Galaxy, Louvain et Malmedy)
- les trois restaurants du service social des SPF Santé publique et Sécurité sociale et des SPP Intégration sociale et Développement durable
- un restaurant du SPF Justice
- un restaurant du SPF Intérieur
- le restaurant de la Chancellerie du Premier ministre
- la cafétéria du SPF Mobilité & Transports
- la cafétéria du SPF Personnel & Organisation

Concrètement

Le SPP Développement durable a fait passer un marché public afin de désigner les consultants qui formeront les gestionnaires et le personnel de cuisine à une alimentation durable. C'est une association de trois organisations qui ont remporté le marché : Ecolife, Velt et Ecoconso.

Les chefs coq et le personnel des cuisines participantes bénéficieront de formations à la cuisine végétarienne et à la cuisine des légumes de saison, les gestionnaires seront aidés dans la découverte et la commande de nouveaux produits. Chacun bénéficiera d'un accompagnement sur mesure, en fonction des particularités du restaurant dans lequel il travaille (nombre et types de plats préparés, installations techniques, type de clientèle, etc.) afin de profiter au mieux des formations et de pérenniser les acquis. Les gestionnaires et chefs coq se rencontreront afin de créer un réseau d'apprentissage qui permettra d'échanger et de capitaliser les bonnes pratiques de chacun.

Planning

Juin – juillet – août : entretien individuel avec les gestionnaires et chefs coq de chaque restaurant participant

Septembre : Atelier de cuisine lors duquel les gestionnaires et chefs coq de chaque cuisine signeront une charte décrivant leurs engagements en matière d'alimentation durable

Septembre - Octobre – Novembre : Formations à la cuisine végétarienne

Janvier - Février – mars : Formations à la cuisine des légumes de saison

Protéines animales et végétales

Trop de protéines animales

9 milliards de personnes ne pourront adopter le système alimentaire en cours dans les pays occidentaux. En effet, si les protéines sont indispensables à notre santé, nous en consommons trop et essentiellement d'origine animale (viande, poissons, produits laitiers, œufs, etc.). La production de protéines animales nécessite de grandes quantités de terres, d'eau et d'énergie. Elles apportent beaucoup de graisses saturées, néfastes à notre santé.

Assurer une transition

Le Conseil fédéral du développement durable plaide pour une transition protéinique, qui serait elle-même une des composantes d'une transition vers un système agricole et alimentaire durable qui permettrait à l'Europe d'être en grande partie autosuffisante au niveau de la production alimentaire. Pour ce faire, il faut organiser une collaboration active entre les autorités, les acteurs économiques et la société civile.

Que faire concrètement ?

Manger moins de viande à chaque repas et une ou deux fois par semaine, renoncer à la viande ou au poisson. Découvrir la cuisine végétarienne, riche en saveurs et en nutriments de qualité. Apprendre à cuisiner les protéines végétales (les légumineuses notamment).

Contact

Martine Vandervennet

martine.vandervennet@sppdd.belgique.be

Tel. +32 (2) 2 524 88 65

<http://www.poddo.belgie.be>

Service public fédéral de programmation – développement durable