



Qu'y a-t-il dans votre assiette ce soir? Que mangerez-vous? Avec un peu de chance, ce sera délicieux. Et sain. Et bon pour la planète!

Est-ce que c'est trop en demander? Pas du tout.

## RESPECTER LES LIMITES DE LA PLANÈTE

Ce n'est probablement pas un secret pour vous : la planète est en crise. Des régions du monde voient déjà les effets du changement climatique. Afin d'éviter un réchauffement catastrophique dans l'avenir, nous devons couper nos émissions mondiales de carbone.

Ce que vous ignorez peut-être, c'est que l'agriculture — la culture des aliments — est une partie importante du problème. La production de nourriture est responsable jusqu'à 30 pour cent des émissions de gaz à effet de serre. Elle consomme 70 pour cent de l'eau douce mondiale.

Près de 40 pour cent de la surface de la Terre a été convertie à des fins agricoles. La conversion du territoire pour la production de nourriture est la cause la plus importante de la perte de la **biodiversité**.

Notre façon actuelle de produire des aliments n'est pas **durable**. Et ceci, c'est avec quelque 7,7 milliards de personnes sur la planète. On projette qu'en 2050, la population mondiale

atteindra 10 milliards. Ceci augmente considérablement le défi.

La nourriture fait partie du problème mais elle peut aussi faire partie de la solution. Prendre des bonnes décisions dans le domaine alimentaire sera un élément clé pour atteindre les cibles internationales que nous avons fixées pour réduire les émissions mondiales de carbone.

## À VOTRE SANTÉ

Examinons maintenant la santé humaine. Si vous êtes comme la majorité des gens en Amérique du Nord, votre régime pourrait bénéficier de quelques modifications.

Alors, qu'est-ce qu'est un régime sain?

Le journaliste Michael Pollan l'a fameusement résumé en ces quelques mots : « Mangez de la nourriture. Pas trop. Surtout des plantes. »

« La réponse est très simple. Mangez autant de légumes que possible », dit la chef et écrivaine culinaire Samin Nosrat.

C'est un refrain familier. L'édition la plus récente du Guide alimentaire canadien met aussi l'accent sur un régime à base de végétaux, comprenant moins de produits animaux et d'aliments transformés.

Même les protéines dans notre régime alimentaire peuvent venir de sources végétales telles que les légumineuses, les haricots, les noix et le tofu.

Cependant, la viande, le poulet, le poisson et les œufs — en modération — peuvent aussi faire partie d'un régime sain.

Le nutritionniste d'Harvard, le Dr Walter Willet, fait remarquer que le régime « sain » recommandé est semblable au régime méditerranéen adopté par des gens dans plusieurs régions du monde.

« Il ne s'agit pas ici de régime de privation », dit-il.

En plus de manger le mauvais type de nourriture, les Occidentaux mangent trop de nourriture. Plus de deux milliards d'adultes sont en surpoids. En même temps, dans le monde, plus de 820 millions de personnes manquent de nourriture tous les jours. Des millions d'enfants sont mal nourris.

Il y a quelque chose qui ne va vraiment pas dans ce tableau.

Quand vient le temps d'améliorer notre régime, faire de petits changements est clé, disent les nutritionnistes. Il n'est pas nécessaire de devenir végétarien ou végétalien, bien que ce soit bien de l'être. Vos choix d'aliments peuvent être adaptés à votre situation individuelle. Par exemple, certaines personnes ont accès à du gibier sauvage et à de la nourriture traditionnelle chassée ou attrapée localement. D'autres voudront inclure des aliments importants pour leur culture.

## DÉFINITIONS

**BIODIVERSITÉ** : la variété des différents types de plantes et d'animaux d'une région ou du monde

**DURABLE** : capable de continuer longtemps au même niveau; en utilisant des méthodes qui ne sont pas nocives pour l'environnement



L'élément clé est que les gens doivent commencer à se détourner d'un régime lourd en viande, en produits laitiers, en aliments transformés et en sucre.

### **BON POUR LES GENS, BON POUR LA PLANÈTE**

Heureusement, le meilleur régime pour la santé humaine est le même que celui qui est bon pour la santé de la planète.

Une analyse de l'université d'Oxford récemment publiée calcule à la fois les impacts pour la santé et les impacts environnementaux d'aliments communs. Les chercheurs ont découvert que les aliments sains, comme les fruits, les légumes, les haricots, les noix, les légumineuses, le poisson et les grains entiers sont les meilleurs pour éviter des maladies et pour protéger l'environnement. D'un autre côté, manger plus de viande rouge et de viandes transformées cause le plus de problèmes de santé et de pollution.

« Nous savons maintenant assez bien que les régimes **essentiellement** à base de végétaux sont meilleurs pour la santé et plus durables que les régimes à base de viande », dit Marco Springman, membre de l'équipe de recherche.

Des aliments tels que les produits laitiers, les œufs et le poulet tombent dans l'entre deux, avec des impacts environnementaux moyens et non associés de façon significative avec des problèmes de santé. Les auteurs de l'étude disent que ces aliments peuvent améliorer la santé et réduire les dommages environnementaux si on les utilise pour remplacer les aliments tels que la viande rouge.

### **LE RAPPORT EAT-LANCET**

En janvier 2019, la **prestigieuse** revue médicale Lancet publiait un rapport très anticipé.

La Commission EAT-Lancet sur l'alimentation et le système alimentaire planétaire a réuni 37 scientifiques de haut niveau de partout au monde. On leur a demandé de répondre à cette question : pourrions-nous nourrir dans l'avenir une population de 10 milliards de personnes avec un régime sain et en observant les limites de la planète? Après deux ans de recherche, de consultations et de calculs, ils en sont venus à leurs conclusions détaillées.

« Nous avons besoin d'une transformation radicale du système mondial d'alimentation », déclarait-on dans le résumé. « Si nous n'agissons pas, le monde risque d'échouer à atteindre les **objectifs de développement durable de l'ONU** et les cibles de l'**Accord de Paris**. »

Cette transformation est possible, disent les auteurs de l'étude. « Ce n'est pas irréaliste. » La nourriture peut être une force mondiale de changement.

La première étape est d'amener les habitants de la planète vers un « régime sain planétaire ». Mais seul, ce régime ne sera pas suffisant. Nous devons aussi nous attaquer à deux problèmes : réduire le gaspillage alimentaire et améliorer les stratégies de production alimentaire.

Le gaspillage alimentaire doit être coupé de moitié. L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) estime qu'un tiers de tous les aliments produits mondialement est perdu ou gaspillé. Au Canada, l'évaluation est encore plus élevée – 58 pour cent. Selon la FAO, le gaspillage alimentaire génère huit pour cent des émissions de gaz à effet de serre.

En ce qui concerne la production d'aliments, nous devons profiter des avancées en sciences et en technologie pour faire pousser des aliments de façon durable tout en intensifiant la production et en augmentant le rendement des récoltes.

Le rapport conclut ainsi : « nourrir 10 milliards de personnes à l'aide d'un régime sain en respectant les limites sécuritaires de la planète est possible et améliorera la santé et le bien-être de millions de personnes et nous permettra de transmettre à nos enfants une planète **viable**. »

« Ceci est une conclusion très intéressante et empreinte d'espoir », dit l'auteur principal, Johan Rockström.

« Les rapports tels que celui-ci sont encourageants », a dit l'activiste en environnement norvégienne et adolescente Penelope Lea qui a assisté au lancement de la commission EAT-Lancet l'année dernière. « Ils nous ont donné des outils, nous ont montré des façons de faire, ont contribué en nous faisant voir où pourraient être nos opportunités, nous ont dit que nous avions encore une chance de nous en sortir. »

### **RETOURNONS À NOS ASSIETTES**

Une grande partie des changements dont nous avons besoin en ce qui a trait à la production mondiale d'aliments ne peut être fait par des individus isolés. Ils requièrent la coopération internationale et des changements de politiques et de règlements gouvernementaux.

Mais ce que nous mettons dans nos assiettes fait aussi une différence. Nos choix alimentaires aident à contrôler la demande pour certains aliments.

Chaque aliment dans une assiette a parcouru un trajet. Vous pouvez commencer votre propre transformation alimentaire en prenant conscience de la provenance de ces aliments et de la façon dont ils ont été produits.

« Choisir de meilleurs régimes, plus durables est une des façons principales qu'ont les gens d'améliorer leur santé et d'aider à protéger l'environnement », dit le Dr Michael Clark. ★

## **DÉFINITIONS**

**ACCORD DE PARIS** : un accord signé par 197 pays à Paris en 2016 pour travailler ensemble et lutter contre le changement climatique

**ESSENTIELLEMENT** : principalement ou majoritairement

**PRESTIGIEUX** : qui a une réputation illustre; respecté

**VIABLE** : capable de vie ou de croissance et de développement normaux

**OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE DE L'ONU** : un appel à l'action universel pour mettre fin à la pauvreté, pour protéger la planète et s'assurer que tous les gens vivront en paix et connaîtront la prospérité avant 2030, adopté par tous les pays membres de l'ONU en 2015



## SUR LES LIGNES

Réponds aux questions au moyen de phrases complètes :

1. Quelle est la population mondiale actuelle?

---

2. Quelle sera la population mondiale en 2050 selon les projections?

---

3. Quelle surface du territoire est utilisée pour la production alimentaire dans le monde?

---

4. Identifie au moins deux impacts importants de la production d'aliments sur l'environnement.

---

---

5. Quel changement doit-on effectuer pour améliorer la santé humaine et celle de la planète?

---

---

6. Quels bienfaits un régime sain apporte-t-il selon un rapport de l'université d'Oxford?

---

---

7. Selon la Commission EAT-Lancet, de quoi a-t-on besoin pour assurer la durabilité alimentaire dans l'avenir?

---

---

8. Quelle première étape la Commission EAT-Lancet a-t-elle recommandée?

---

---

9. Quels autres problèmes cette étude a-t-elle identifiés?

---

---

---



## INTERROGATION

A. Sur la ligne fournie devant chaque question, inscris la lettre qui correspond à la meilleure réponse :

- \_\_\_\_\_ 1. Quel groupe alimentaire (quand on en mange avec accès) est lié à une mauvaise santé?
- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| a) le poisson | b) les fruits       |
| c) la viande  | d) les légumineuses |
| e) les noix   |                     |
- \_\_\_\_\_ 2. Combien de personnes meurent de faim chaque jour?
- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| a) 37 millions  | b) 58 millions  |
| c) 280 millions | d) 820 millions |
| e) 2 milliards  |                 |
- \_\_\_\_\_ 3. À quel organisme a-t-on demandé de déterminer si on pourra nourrir la population mondiale en 2050?
- |  |  |
|--|--|
| a) la Croix-Rouge  | b) la Commission EAT-Lancet                  |
| c) l'université d'Oxford   | d) l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) |
| e) l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture |  |

B. Indique si l'énoncé est V (Vrai) ou F (Faux). Si un énoncé est Vrai, écris sur la ligne un fait important ou un détail. Si un énoncé est Faux, écris la version correcte sur la ligne.

\_\_\_\_\_ 4. Vrai ou Faux? Un régime sain inclut une consommation modérée et équilibrée d'aliments à base végétale et de viande.

\_\_\_\_\_ 5. Vrai ou Faux? Trente pour cent de l'eau douce des rivières et de l'eau souterraine est utilisée pour l'irrigation.

\_\_\_\_\_ 6. Vrai ou Faux? On projette qu'en 2050, la population mondiale sera de 10 milliards de personnes.

C. Remplis les blancs pour compléter chaque phrase.

7. Quarante pour cent de la surface de la Terre est utilisée pour l'\_\_\_\_\_.

8. La conversion de la terre pour la production d'aliments est la cause la plus importante de la perte de la\_\_\_\_\_.

9. L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture estime qu'un tiers de toute la nourriture est\_\_\_\_\_.

D. Réponds à la question suivante en écrivant un paragraphe complet. (Utilise une feuille de papier séparée si nécessaire.)

Comment comprends-tu l'expression « manger pour une planète en santé »? Explique ta réponse.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---