



COMMENT SE NOURRIR EN RESPECTANT LA PLANÈTE ?

COMPRENDRE ET AGIR UNE BOUCHÉE À LA FOIS



SOMMAIRE

Introduction	3
Quizzzzz	4
L'état de la planète	6
Impacts sur la santé humaine	7
Etat des lieux en Belgique : le jour du dépassement !	8
Mais comment en est-on arrivé là ?	9
Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé (AUT) ?	10
Impact de l'AUT et intérêt de l'écologie alimentaire	12
Arbre décisionnel	14
Comment devenir consom'acteur ?	16
J'achète durable, oui, mais comment ?	17
6 recommandations nutritionnelles durables	18
Votre assiette santé et durable	19
Effets positifs des achats durables	20
Tous concernés et vous ?	22
Ce que nous avons à vous dire...	24
Ils nous inspirent	26
Recettes	28

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les membres de l'UPDLF et l'ensemble des membres du GDEA (Groupe des Diététiciens engagés en Ecologie Alimentaire) dont Camille Gasq, Arthur Delcourt et particulièrement Catherine Hans, Sophie Soëns et Pierre Garin pour leur détermination et leur dévouement. Ensemble, ils ont contribué à la rédaction de cette première brochure innovante sur le thème de l'écologie alimentaire.

Editeur responsable: UPDLF-ASBL info@lesdieteticiens.be © 2023

« RÉVEILLONS-NOUS ! »*

L'**écologie alimentaire** traite principalement de notre capacité à gérer la source d'énergie essentielle et vitale pour l'homme : l'aliment. Notre développement économique et social nous a permis d'atteindre des niveaux élevés de sécurité alimentaire et de proposer un large choix d'aliments aux consommateurs, pour notre plus grand plaisir, reconnaissons-le. Malheureusement, ces processus économiques, lobbyistes et politiques ont atteint les limites de notre santé planétaire et humaine. Nos excès alimentaires, le manque d'ambitions politiques et l'agressivité commerciale ne sont plus durables. Il devient indécent de continuer à agir comme si de rien n'était. Les ressources naturelles, notre santé, le climat et l'économie sont très gravement menacés.

Et quel paradoxe ! Plus l'homme vit dans un environnement industriel d'abondance alimentaire, de plats préparés, d'aliments ultra-transformés... plus il augmente le risque de contracter une maladie non-transmissible (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, cancers, diabète, affections respiratoires chroniques et obésité).

« Réveillons-nous ! »* Il est grand temps de réagir pour préserver l'aliment vrai, brut et naturel, peu ou pas transformé. Manger des aliments qualitatifs, surtout d'origine végétale est la réponse à la question souvent posée : « COMMENT SE NOURRIR EN RESPECTANT LA PLANÈTE ? »

C'est notre unique chance d'agir positivement pour sauvegarder nos biens les plus précieux : notre biosphère et notre santé, une bouchée à la fois.

Dans ce nouveau paradigme, le Diététicien agréé joue un rôle essentiel, il est votre partenaire pour vous aider à optimiser votre santé, revenir à une cuisine plus saine, c'est un véritable praticien nutritionnel.

Pour le GDEA,
Pierre Garin, Diététicien.



* Edgar Morin : « Il est très tard, mais pas encore trop tard »

Philosophe et sociologue, il vient de publier « Réveillons-nous ! ». Dans cet essai, il plaide pour un monde plus humain, nous alerte sur les dérives de la finance, ou encore sur la planète qui se meurt et, avec elle, nos sociétés.



Quizzzzzzzz...



QUESTION 1 :

Pour une planète en bonne santé, nous devrions avoir une assiette :

- ☐ Végétarienne ☐ Pescitarienne ☐ Omnivore

QUESTION 2 :

Quelle proportion (%) de gaz à effet de serre (GES) est émise pour produire l'alimentation au niveau mondial ?

- ☐ 10 % ☐ 25% ☐ 35 % ☐ 50 %



QUESTION 3 :

Quelle proportion de nos réserves d'eau douce au niveau mondial est utilisée pour produire notre alimentation ?

- ☐ 10% ☐ 50% ☐ 70%

QUESTION 4 :

Dans le monde, quelle quantité de nourriture est jetée par seconde ?

- ☐ 12,3 Tonnes ☐ 30,5 Tonnes ☐ 41,2 Tonnes ☐ 52,1 Tonnes

QUESTION 5 :

La nourriture gaspillée au niveau mondial émet quel pourcentage de la totalité des gaz à effet de serre (GES) ?

- ☐ 1%
☐ 3%
☐ 5%
☐ 10%



QUESTION 6 :

Pouvez-vous citer 3 légumes pour chaque saison ?

PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER

QUESTION 7 :

Manger durable a un impact sur l'environnement mais pas sur la santé :

- ☐ VRAI ☐ FAUX

RÉPONSES

Vous les trouverez en utilisant le QR code suivant :



Ce QR code vous dirigera vers de nouveaux Quizz durables.

L'ÉTAT DE LA PLANÈTE

Selon différents rapports (WWF, OMS, FAO, ONU, etc.), la croissance économique mondiale de ces 50 dernières années a complètement métamorphosé notre monde, entraînant une amélioration de la santé dans certaines régions du monde, une augmentation de l'espérance de vie et du niveau de vie, surtout dans les pays développés.

Malheureusement, ces avancées majeures se sont réalisées au détriment de la nature, de la stabilité et des limites des systèmes de production de la Terre dont nous dépendons pour notre survie (Figures 1 et 2).

Depuis 1970, le produit intérieur brut (PIB) total a été multiplié par 4, l'extraction de matières vivantes de la nature a triplé et la population humaine mondiale a doublé, le tout combiné à une urbanisation écrasante.

En parallèle, la biodiversité a chuté drastiquement à un seuil proche du non-retour !

VALEURS / COMPORTEMENTS

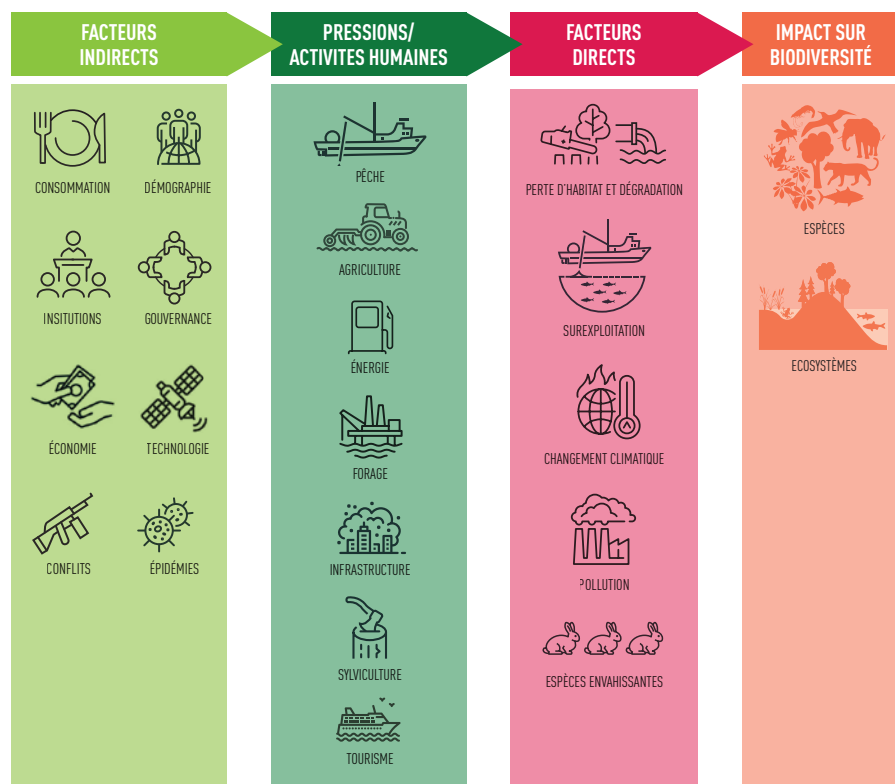


Figure 1 : Menace pour la nature et facteurs de pressions associés. Adaptation WWF 2020.

Redresser la courbe de la perte de biodiversité. Almond, R.E.A., Grooten M. and Petersen, (Eds). WWF, Gland, Suisse.

IMPACTS SUR LA SANTÉ HUMAINE

La santé environnementale et animale nous concerne toutes et tous, car elle impacte aussi notre propre santé ! C'est ce que l'on appelle la « santé globale ». Si notre environnement est pollué, c'est toute notre chaîne alimentaire qui l'est !

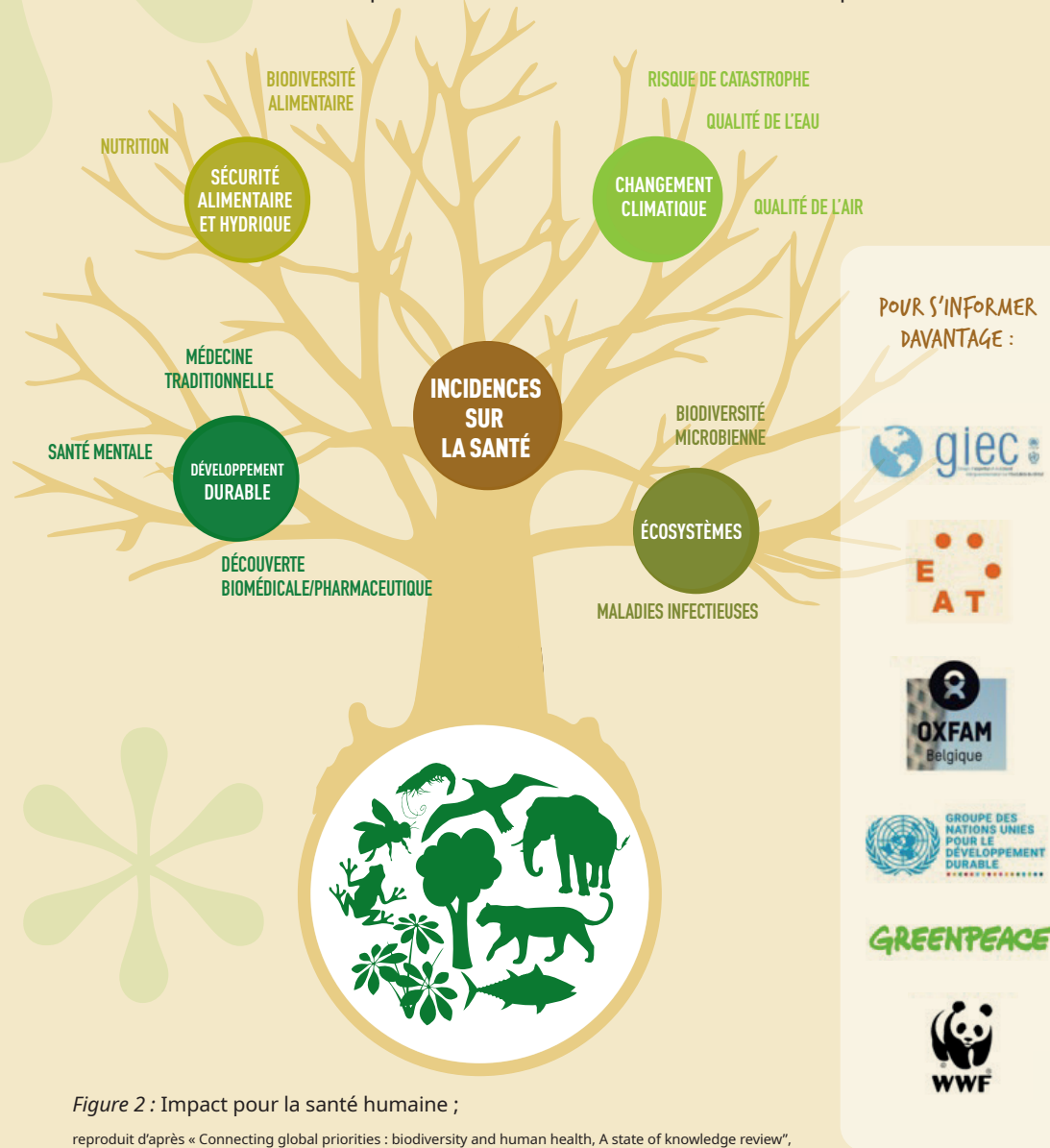


Figure 2 : Impact pour la santé humaine ;

reproduit d'après « Connecting global priorities : biodiversity and human health, A state of knowledge review », Organisation Mondiale de la santé (OMS) et secrétariat de la convention sur la diversité biologique (CDB), 2015.

POUR S'INFORMER
DAVANTAGE :



ÉTAT DES LIEUX EN BELGIQUE : LE JOUR DU DÉPASSEMENT !

Sommes-nous toujours d'irréductibles Gaulois bien à l'abri dans notre petit royaume ?

Pas vraiment, non, car la mondialisation est passée par là. Et, sur Terre, nous sommes dorénavant tous interconnectés. Les politiques et les pratiques alimentaires qui se font dans un pays entraînent des conséquences qui dépassent de loin les frontières et les océans.

Chaque année, l'ONG « Global Footprint Network » calcule le « Earth Overshoot Day » ou, en français « Jour du Dépassement de la terre ». Il s'agit du jour à partir duquel l'humanité est supposée avoir consommé l'ensemble des ressources que la planète est capable de produire en une année. Une fois cette date passée, nous utilisons des ressources qui ne se régénéreront plus et vivons donc « à crédit ».

Savez-vous qu'en 2022, le jour du dépassement belge était fixé au 26 mars, avec une malheureuse 6ème place mondiale. C'est à peine mieux chez nos voisins français (5 mai), suisse (13 mai) et pire pour nos amis luxembourgeois (14 février) !

Concrètement, cette date signifie qu'il faudrait les ressources de 4 planètes Terre si tout le monde mangeait comme le belge moyen ! Oui, oui, QUATRE, vous avez bien lu !



***Il faudrait 4 planètes Terre
si l'humanité vivait comme la Belgique***



Pouvez-vous changer les choses ?

Bien sûr ! Il n'est pas trop tard pour apprendre à manger durable...
**Comment ? Consultez un diététicien-nutritionniste
orienté sur l'écologie alimentaire.**



***Mais comment
en est-on arrivé là ?***

A la fin de la seconde guerre mondiale, l'accroissement rapide de notre population (« baby-boom »), couplé à la mondialisation, a exercé une pression énorme sur nos systèmes de productions alimentaires qui ont dû s'industrialiser... pour le meilleur... mais aussi le pire.

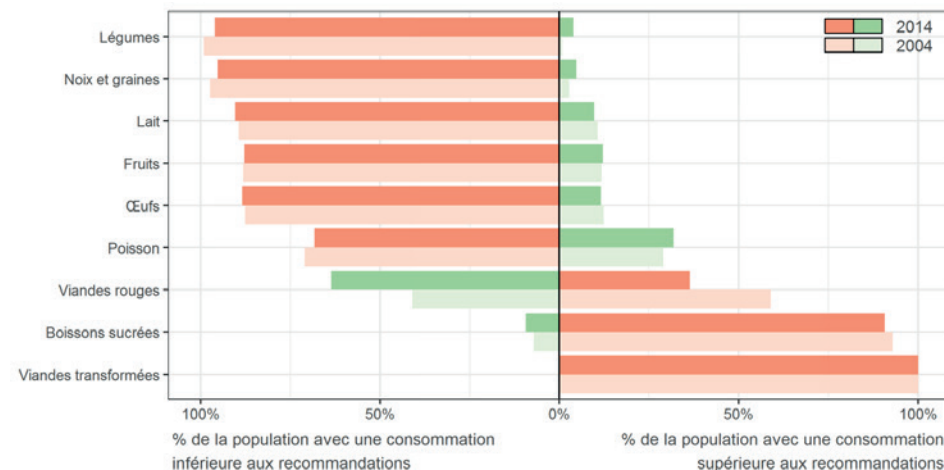


Figure 3 : Proportion de la population en-dessous ou au-dessus des recommandations diététiques nationales et internationales, par groupe alimentaire et par année en Belgique (2004-2014).

Sciensano, 2014.



***Avec cette conséquence directe sur notre assiette :
l'alimentation du belge moyen s'éloigne des recommandations
nutritionnelles ! (CSS 2016/2019)***

Quel en est l'impact ? Plusieurs pathologies, souvent chroniques, sont en constante augmentation (infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, cancers, diabètes et affections respiratoires chroniques). On les appelle les maladies non transmissibles car elles résultent d'une association de facteurs environnementaux, comportementaux, physiologiques ou encore génétiques. Elles pourraient être évitées ou limitées grâce à un mode de vie plus sain et à une alimentation moins transformée. (OMS)

QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

Définition : les aliments ultra-transformés (AUTs) sont des préparations alimentaires industrielles transformées par des procédés technologiques et ceux-ci sont constitués de peu ou pas d'ingrédients frais. Ils contiennent généralement des substances dites «cosmétiques», des additifs alimentaires d'origine naturelle ou chimique.

Comment les identifier ? La liste des ingrédients sur l'étiquette

- C'est à partir de 6 ingrédients qu'un aliment a plus de 75% de probabilités d'être ultra-transformé ;
- Présence d'additifs «cosmétiques» (sels métalliques, aspartame, émulsifiant, épaississant, correcteur d'acidité, etc. ;
- Substances inutilisées à la maison (maltodextrine, amidon modifié, etc).

Remarques : le Nutri-score est centré sur la composition en quelques nutriments et ne prend pas encore en compte le degré de transformation des aliments ni l'effet matrice. Des allégations nutritionnelles peuvent se trouver également sur les emballages de ces aliments ultra-transformés.

* Procédés technologiques

- Fractionnement (cracking) d'aliments entiers ;
- Modifications physiques et chimiques (hydrolyse, cuisson-extrusion, synthèse, soufflage, hydrogénation, etc) ;
- Assemblage de substances alimentaires ;
- Ajout d'additifs «cosmétiques».

* Les additifs «cosmétiques»

L'ultra-transformation alimentaire est aussi caractérisée par la présence d'additifs dits «cosmétiques» car leur fonction est celle de modifier l'apparence de l'aliment, permettant d'améliorer l'aspect, la couleur, le goût, la texture et l'arôme du produit.

* L'impact sur la santé

Des études scientifiques ont démontré qu'une consommation élevée d'AUTs est associée à un risque accru de surpoids et d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de syndrome métabolique, d'hypertension artérielle, de cancer global, de dépression, de mortalité précoce, etc.

* L'impact sur la planète

Les processus de production des ingrédients et des additifs contenus dans les aliments ultra-transformés sont associés à des systèmes alimentaires très intensifs et très polluants, donc non durables.

* Le Fractionnement

Le fractionnement alimentaire (cracking) est un procédé industriel qui permet de fractionner un produit brut, entier, par extraction par des solvants, des hydrolyses chimiques et/ou enzymatiques souvent à hautes températures. Ces procédés d'ultra-transformation causent une dégradation extrême de la matrice d'un aliment.

* La matrice alimentaire

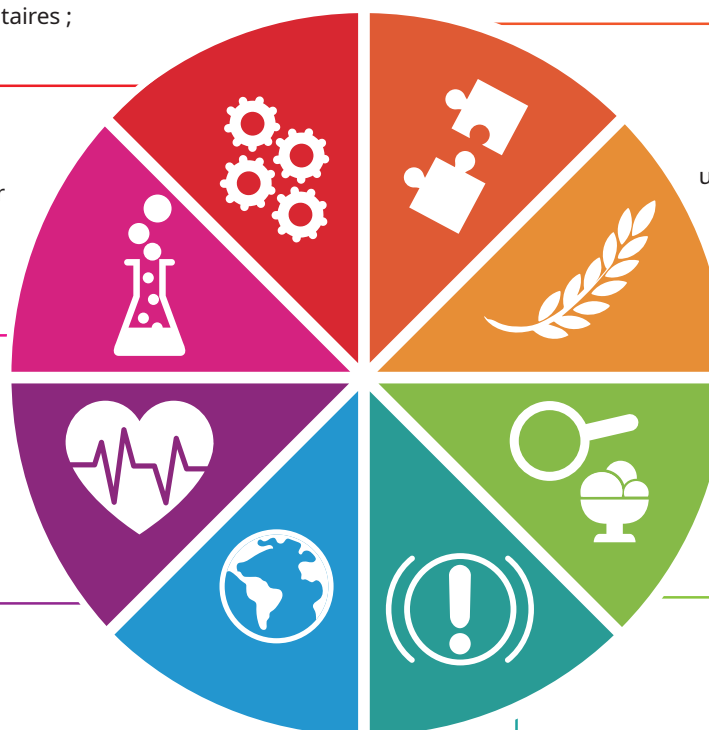
L'effet qu'un aliment a sur la santé ne dépend pas uniquement de la quantité de nutriments qu'il contient. Il dépend d'abord de la qualité de la matrice de l'aliment. Celle-ci est la structure tridimensionnelle (entière) de l'aliment, dont les interactions entre les nutriments impactent positivement votre santé.

* Où se trouvent les AUTs ?

Contrairement aux croyances répandues, les AUTs ne se résument pas aux aliments associés à la malbouffe comme les sodas, les fast-food et les pâtisseries industrielles. En réalité, ils se trouvent aussi dans les produits des rayons des grandes surfaces.

* Point de vigilance

Les fruits et légumes peuvent être ultra-transformés. C'est le cas de nombreux jus de fruits industriels, nectars, autres boissons fruitées, certains légumes congelés (épinards à la crème), fruits et légumes en conserves, soupes instantanées, confitures, yaourts aux fruits, etc.



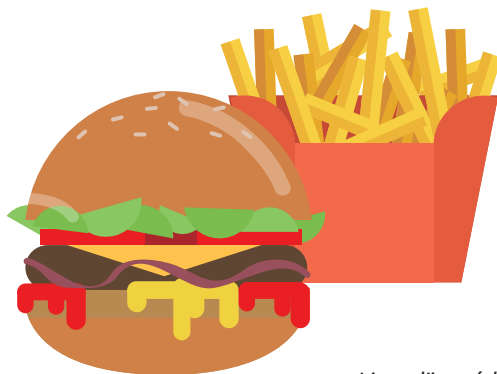
POUR PLUS
D'INFORMATIONS
SUR LES AUT



IMPACT DE L'AUT ET INTÉRÊT DE L'ÉCOLOGIE ALIMENTAIRE

En lisant la page précédente, vous l'aurez probablement compris : l'image de l'alimentation saine et écologique est faussée par les industriels qui déconstruisent les aliments bruts pour en créer de nouveaux à coup de slogans tapageurs... mais ravageurs pour notre santé et celle de la planète !

L'hamburger-frites est un des nombreux exemples parfaits pour une petite comparaison entre sa version ultra-transformée et sa version moins transformée et plus écologique et plus savoureuse.



Ces aliments ultra-transformés sont dénaturés et se retrouvent dans tous les rayons de nos supermarchés. Cependant, il ne faut pas les confondre avec les aliments transformés qui doivent faire partie intégrante de nos habitudes alimentaires. Ainsi un beurre de ferme, une huile de première pression à froid ou encore du pain acheté chez votre artisan-boulangier, ont tout à fait leur place dans nos placards.



Liste des ingrédients du burger classique :

Steak haché de bœuf	Irlande	1 000 km
Pain à burger moelleux	France	180 km
Graines de sésame	Soudan	4 800 km
Tomates	Andalousie	2 100 km
Oignons	Nouvelle-Zélande	18 700 km
Cornichons aigre-doux	Chine	7 600 km
Feuille de salade	Belgique	110 km
Fromage	Allemagne	700 km
Frites	France	270 km
Mayonnaise	Belgique	30 km
TOTAL		35 490 km

NB : km sur base de Bruxelles

En moyenne : 35.000 km parcourus

23 Additifs - 9 variétés de « sucres »
20 ingrédients ultra-transformés

Liste d'ingrédients du burger maison fait avec des produits de qualité, achetés au plus près du domicile lorsque c'est possible :

Steak de bœuf haché	Ardennes belges	160 km
Pain	Artisan boulanger	10 km
Courgettes grillées	Producteur local	5 - 15 km
Oignons rouges grillés	Producteur local	5 - 15 km
Chutney de betterave rouge	Producteur local	5 - 15 km
Feuille de laitue romaine	Producteur local	5 - 15 km
Fromage de la région	Producteur local	25 km
Frites de patate douce	Producteur local	5 - 15 km
Mayonnaise maison	Huile de colza belge	50 km
	Œufs	10 km
	Vinaigre blanc	30 km
TOTAL		350 km

**100 X
MOINS**



En moyenne : 350 km

5 Additifs (18 en moins) - 2 variétés de sucres
PAS d'ingrédient ultra-transformé

**1000 X
MOINS**

Si vous avez un potager et que vous achetez de la viande issue d'une production locale, il est possible de réduire le nombre de km à 35, soit 1.000 fois moins que le hamburger ultra-transformé !



L'ACHAT MALIN OU COMMENT CHOISIR UN PRODUIT DURABLE ?

PRENEZ UN PRODUIT OU UNE LISTE D'INGREDIENTS

Le produit est-il bio ou naturel, de provenance écologique ?

Produit ou ingrédients bruts identifiables

EUROPE

LOCAL

NON

OUI

OUI

NON

Si c'est possible, choisissez une alternative européenne

L'emballage est-il compostable ou recyclable ?

Voir AUT

OUI

Est-ce le juste prix ? Acceptable

OUI

NON

NON

Bravo, vous semblez avoir fait le bon choix !

Pourquoi ne pas acheter en vrac ou réaliser un achat collectif pour diminuer le prix ?

Susceptible d'être un bon produit mais voyez s'il n'existe pas d'autres alternatives ?

Cet aliment a-t-il un impact **positif** ou **négatif** évident sur la société ou l'environnement ?

AUT ou produit dit naturel avec longue liste d'ingrédients

PAS CERTAIN

IMPACT POSITIF

IMPACT NÉGATIF

Si c'est possible, choisissez une alternative européenne

Le producteur/la marque soutient-il/elle un vrai programme social ou environnemental ? Il fournit des aliments sûrs et nutritifs (**pauvres en sucre, sel et graisse**) à un prix abordable ?

Greenwashing, nutriwashing !

Considérez une autre alternative ?

Vous pouvez influencer le producteur ou le gouvernement pour optimiser l'écologie alimentaire ! Comment ? Par un achat malin !

OUI

NON

Voir EUROPE

Si c'est possible, choisissez une alternative européenne

AUT = Aliment Ultra Transformé - Le Nutri/Greenwashing = la façon dont les entreprises utilisent l'espace public pour se faire passer pour respectueuses de l'environnement et/ou de la santé

COMMENT DEVENIR CONSOM'ACTEUR ?

En tant que consommateur, chaque produit acheté envoie un message aux mondes politique et industriel. Mais comment faire des choix éclairés et faire bouger les choses, même à petite échelle ? Et sans trahir son porte-monnaie ? Si vous aussi avez envie de changer de comportement, voici comment vous pouvez AGIR :

Le consom'acteur peut :

- ☐ Boire de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille.
- ☐ Acheter une gourde en acier inoxydable et l'emporter partout avec lui.
- ☐ Cuisiner plus souvent et cuisiner plus d'aliments "bruts".
- ☐ Eviter les aliments ultra-transformés.
- ☐ Alternier les protéines animales avec les protéines végétales : soja, tofu, lentilles, pois, haricots, fèves, pois-chiches, etc.
- ☐ Diminuer son gaspillage alimentaire en dressant une liste de courses adaptées aux besoins et en accommodant ses restes lorsqu'il y en a.
- ☐ Cultiver ses plantes aromatiques (en plus c'est joli dans la cuisine !).
- ☐ Favoriser ses achats en vrac.
- ☐ Faire ses courses avec ses contenants : filets en tissus, bocaux en verre, sacs à pain, boîtes hermétiques, etc.
- ☐ Eviter la consommation de sodas.
- ☐ Acheter de saison (fruits, légumes, poissons, etc.).
- ☐ Soutenir l'économie locale et diminuer son empreinte carbone en faisant ses courses au maximum chez les producteurs locaux (maraîchers, fromagers, poissonniers, bouchers, marchés de producteurs locaux, etc.).
- ☐ Faire un potager s'il a un jardin.
- ☐ Faire le tri de ses déchets organiques et réaliser un compost ou motiver sa ville à organiser un ramassage.
- ☐ Favoriser le verre au plastique de façon générale (pour la planète mais aussi pour la santé !).
- ☐ Etc.

J'ACHÈTE DURABLE, OUI, MAIS COMMENT ?

Acheter « durable » n'est pas forcément plus cher, plus compliqué, plus difficile ! C'est surtout une question d'organisation et de volonté de montrer l'exemple pour protéger notre belle planète, maximiser notre santé et celle de nos proches.

Et si cela ressemble à un vrai casse-tête, informez-vous sur l'alimentation saine et responsable auprès d'un diététicien-nutritionniste. Voici quelques pistes pour vous aider :

- Préparez vos courses : vérifiez le contenu de vos placards et frigo et imaginez les menus équilibrés de la semaine, c'est parfait pour éviter de trop acheter et cela vous fera gagner du temps !
- Faites vos courses dans les bons magasins : au supermarché, nous sommes beaucoup plus exposés au marketing de l'industrie, aux tentations. En revanche, dans les magasins plus petits (bio, vrac, à la ferme, etc.) vous perdrez moins de temps et vous trouverez généralement l'essentiel (fruits, légumes, céréales complètes, etc.).
- Pensez au vrac : c'est une solution sympa pour découvrir de nouveaux produits locaux. Cela produira moins d'emballages et sera moins cher que son alternative suremballée. De plus, cela vous permettra d'acheter la quantité de votre choix. Le vrac, c'est aussi vos fruits et légumes bruts de saison.
- Listez les produits de saison : rédigez la liste des différents produits de saison (fruits, légumes, etc.) pour vous éviter de tomber dans les pièges de la surconsommation de produits exotiques, industriels et ultra-transformés.



Pour aller plus loin, faites-vous accompagner par un.e diététicien.ne-nutritionniste.



RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES DURABLES

Comment mieux se nourrir, tout en tenant compte de nos ressources financières et planétaires ? Tel est l'objectif des recommandations suivantes :

Féculeux/Céréales : toujours complets, bruts et de qualité ! Privilégier le pain complet au levain de l'artisan boulanger, le riz complet bio du magasin vrac ou le quinoa belge par exemple.

Légumes et fruits locaux : toujours présents dans vos repas, crus ou cuits, frais ou surgelés natures et de saison (250 g de fruits et minimum 300 g de légumes).

Légumineuses (pois-chiches, lentilles, haricots, etc.) : sèches ou en bocaux, une belle alternative aux protéines animales, à consommer au minimum 1x/semaine.

Viande, Volaille, Poisson, Œuf : privilégiez les denrées locales et les plus brutes possibles (peu ou pas de viandes préparées, viandes en sauce, charcuteries) et en quantité limitée : 1x/jour maximum le midi ou le soir.

Fruits à coques et graines : extraordinaires, en complément des légumineuses et des céréales, les fruits à coques et les graines sont uniques et délicieux (15 à 25g par jour) !

Moins de sel : conséquence logique d'une alimentation de qualité, il faut diminuer la consommation de sel et utiliser les épices et herbes aromatiques à la place.

Soyons simples et efficaces : plus on mange durable (produits locaux et de saison) et qualitatif (aliments bruts, peu ou pas ultra-transformés), mieux on atteint les recommandations nutritionnelles, en limitant nos dépenses.



VOTRE ASSIETTE SANTÉ ET DURABLE

Consommez une ½ assiette de légumes crus ou cuits le midi et le soir et pour couvrir vos besoins en acides gras, consommez 1 càs d'huile végétale à chaque repas

¼ de votre assiette sera représentée par une source de protéines animales (viandes, volailles, poissons, œufs) et/ou végétales (légumineuses, alternatives végétales peu transformées)



POUR S'INFORMER D'AVANTAGE :



¼ de votre assiette sera composée de céréales/féculeux complets pour soutenir vos besoins en fibres et vous garantir d'excellentes sources de glucides complexes.

EFFETS POSITIFS DES ACHATS DURABLES



Je DÉPENSE MOINS !

Un des premiers impacts positifs est de mieux gérer son budget alimentaire. Cela semble toujours surprenant au début, mais changer de comportement alimentaire vers une alimentation durable vous fera économiser jusqu'à 10% de votre budget à moyen terme.

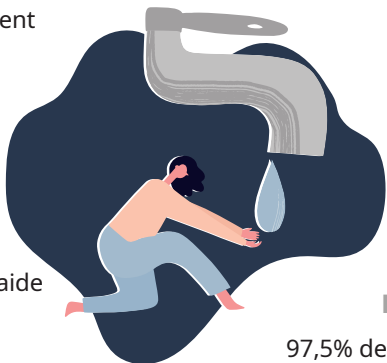
Je PROTÈGE ma santé et mon unique planète !

Les aliments bio sont cultivés sans l'aide ou avec un minimum de fertilisants et de pesticides, stockés et traités sans fumigateurs ! Plus riches en micronutriments, les aliments bruts, bio, peu transformés (fruits et légumes, yaourt nature bio, pain complet bio au levain, etc.) subissent moins les fraudes alimentaires et listent peu d'additifs artificiels.



Je GASPILLE MOINS !

Actuellement, 33% de la production alimentaire mondiale va à la poubelle ! Si vous achetez ce dont vous avez nutritionnellement besoin, votre empreinte environnementale sera largement réduite et, indirectement, nous diminuerons les famines de certaines régions du monde.



J'ÉCONOMISE l'eau potable !

97,5% de l'eau sur Terre se trouve dans les océans. L'eau douce (consommable par l'homme) représente 2,5%, sous forme de glace (glaciers) avec seulement 0,3% d'eau douce disponible et accessible à l'homme qui en a les moyens !

" On apprend la valeur de l'eau quand le puits est sec. "

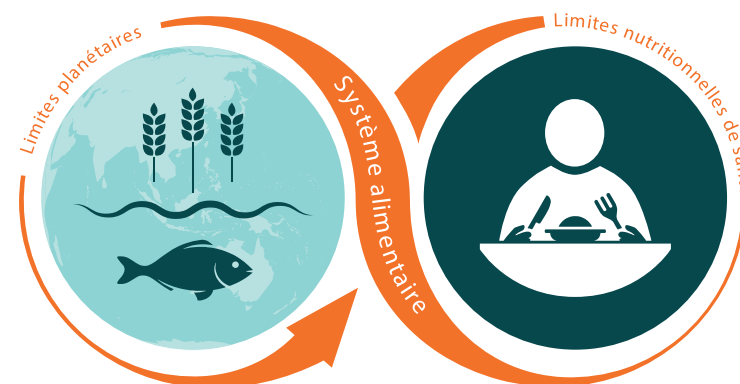
Benjamin Franklin

L'ALIMENTATION DURABLE EST LE LEVIER LE PLUS PUISSANT POUR OPTIMISER LA SANTÉ HUMAINE ET LA DURABILITÉ ENVIRONNEMENTALE



Figure 4: L'assiette EAT-lancet.

Un programme intégré pour l'alimentation dans l'Anthropocène reconnaît que les aliments constituent un lien inextricable entre la santé humaine et la durabilité de l'environnement. Le système alimentaire mondial doit fonctionner dans les limites de la santé humaine et de la production alimentaire afin de garantir à près de 10 milliards de personnes, d'ici 2050, des régimes alimentaires sains reposant sur des systèmes alimentaires durables.



Source : Rapport de synthèse de la commission EAT- Lancet (2019)

TOUS CONCERNÉS ET VOUS ?



Catherine, diététicienne : " J'agis pour les générations futures. Je ne veux pas d'un monde sans la beauté de la nature, sans animaux en liberté et sans avenir. Alors, je parle d'écologie alimentaire aussi souvent que possible car chaque changement de comportement, aussi petit soit-il, pèse dans la balance ! "

Camille, diététicienne : " Manger durable, c'est donner à mon corps ce dont il a besoin pour être en bonne santé, en étant créative, en prenant du plaisir et en respectant la planète, sa terre, ses océans ainsi que ses habitants. Manger durable, c'est aussi ma façon de me responsabiliser et de récupérer mon pouvoir face à un système que je ne comprends pas toujours. Manger durable, c'est agir de façon intelligente, efficace et saine pour les valeurs auxquelles je crois : l'amour, la solidarité, le respect, l'équilibre et la joie. "

Je vous parle du poisson ... suivez le lien



Arnaud, étudiant en dernière année de diététique : " L'Écologie alimentaire doit fournir une alimentation saine, naturelle et non transformée, bénéfique tant pour la santé que pour la sauvegarde d'un environnement de plus en plus menacé. Il nous appartient d'en faire connaître les bienfaits et par là même, encourager des pratiques alimentaires plus respectueuses à tous niveaux. "

Je vous parle des légumes ... suivez le lien



Fémiile, diététicienne : " L'écologie alimentaire est l'un des défis que doit relever chaque diététicien.ne lors de la transmission et le partage d'informations alimentaires auprès de chacun dès à présent et davantage pour le monde de demain. "

Je vous parle des céréales et du pain ... suivez le lien



Baptiste, diététicien : " Parce que nous sommes dans un monde de surproduction et de surconsommation, il est temps pour nous, professionnels de l'alimentation et de la santé, de mettre en avant la qualité alimentaire et non la quantité. Ainsi prendre soin de notre environnement, c'est prendre soin de nos matières premières alimentaires ; c'est prendre soin de nous. "

Je vous parle des produits carnés ... suivez le lien



Françoise, diététicienne et gérante de magasin diététique et biologique, retraitée : " Nous sommes formés pour penser alimentation quantitative, mais qu'en est-il du qualitatif ? Il est urgent que tous les acteurs qui travaillent dans le domaine de l'alimentation attirent l'attention sur l'importance de l'impact de l'alimentation sur notre environnement. Les grandes lignes à suivre : diminuer la quantité de viande, manger local, de saison, en culture bio pour une richesse en nutriments bien supérieure. "

Silène, diététicienne : " Alerter les générations actuelles et futures sur l'impact de ce qui se trouve dans nos assiettes est la clé pour comprendre l'importance de l'écologie alimentaire et changer nos modes de consommation. "

Je vous parle des légumineuses ... suivez le lien



Arthur, diététicien : " Ensemble, nous avons encore l'opportunité de faire avancer la cause dans le bon sens. J'y crois ! C'est pour cela qu'en tant que diététicien, je me suis engagé dans l'écologie alimentaire. "



Sophie, diététicienne : " Je ne peux pas rester indifférente, je fais ma part du mieux que je peux, en me disant que si je montre l'exemple c'est déjà ça. Transmettre et agir c'est important. Nous devrions tous nous sentir concernés par le bien-être des Hommes et de la Terre, même si la tâche semble parfois immense. "



CE QUE NOUS AVONS À VOUS DIRE...



Pour la majorité d'entre nous, la nourriture est considérée principalement comme un bien commercialisable dont la valeur est déterminée par sa valeur marchande.

Le système agro-industriel actuel a pour objectif de maximiser la production alimentaire, en particulier les aliments riches en calories inutiles, tout en minimisant les coûts. Il est clair que nourrir le consommateur sainement n'est qu'un objectif secondaire dans ce système. Le fait de considérer la nourriture principalement comme une marchandise n'est pas compatible avec un objectif de durabilité. La transformation vers un système alimentaire durable nécessite donc un changement de comportement alimentaire qui place la durabilité au centre, afin de considérer l'alimentation comme un bien commun.

Malheureusement, on ne peut plus le nier : le monde va mal ! La surconsommation dans les pays riches est néfaste pour notre environnement et pour notre santé.

En matière d'alimentation, on part souvent du principe que les consommateurs, une fois bien informés, feront les choix qui feront évoluer le marché vers la durabilité. Les faits montrent que les choix des consommateurs ne sont généralement pas fondés sur les meilleures informations disponibles. Au contraire, le comportement du consommateur est contraint par un marketing agressif et façonné par de nombreux acteurs et des réglementations complexes. C'est cet environnement qu'il faut modifier politiquement.

Le temps de la révolution verte, de l'ultra-transformation, du nutriwashing ou greenwashing* est révolu ! Il est grand temps de bouger et de s'adapter à un nouveau mode de consommation : l'écologie alimentaire.

* Le Nutriwashing, le Greenwashing : la façon dont les entreprises utilisent l'espace public pour se faire passer pour respectueuses de l'environnement et/ou de la santé



Votre diététicien-nutritionniste engagé en écologie alimentaire est un professionnel de santé agréé, motivé et optimiste, il s'associe à cette volonté de changer le monde actuel pour un monde meilleur, plus juste, plus adapté, plus sain, pour vous-même, pour vos proches et inévitablement, pour les générations futures.

Tout concorde pour dire qu'une alimentation durable, riche en produits végétaux bruts, de saison, bien équilibrée et associée à une activité physique adaptée, est l'option la plus rentable pour notre économie de marché, notre santé physique et notre bien-être mental.

Considérer
l'alimentation et l'eau
davantage comme des biens
communs et pas seulement
comme des biens de
consommation.



ILS NOUS INSPIRENT :



MODES DE PRÉPARATIONS DURABLES DES ALIMENTS

Achetez le moins possible de plats préparés, faites-les maison !

Bien manger se fait en choisissant les bonnes proportions d'aliments bruts, de saison et en y associant un mode de cuisson approprié.

Méthodes de préparations et de cuissons santé :

- Vapeur (cuit-vapeur)
- Wok avec un fond de bouillon
- A l'eau
- Au four à basse température
- Grillade ou plancha sans matières grasses
- Fond de bouillon
- Fond de thé ou fond d'infusion
- A l'étouffée sans matière grasse
- Dans une véritable poêle antiadhésive
- Marinade (ex. ceviche)
- En papillote
- Macération
- Ou sous forme de crudités, en toute simplicité (c'est moins énergivore !)

Pour donner du goût à vos plats, pensez aux aromates et aux épices !



DESSERT



MOUSSE AU TOFU SOYEUX, CACAO & POIRES CARAMÉLISÉES

Préparation : 20 min | Cuisson : /

INGRÉDIENTS

	2 pers.	4 pers.
Tofu soyeux* (Europe - Taifun)	125g	250g
Cacao cru (Hors Europe - Ethiquable)	2 càs	4 càs
Sel (Belgique - Zoutman)		
Miel (Belgique - Beelgium)	4 càc	8 càc
Agar-agar (France - Nat ali)	1g	2g
Poire (Belgique)	60g	120g
Beurre* (Belgique)	5g	10g
Noisettes* (France)	12,5g	25g



ÉTAPES

- Mixez le tofu soyeux avec la poudre de cacao cru, une pincée de sel et la moitié du miel pour «sucrer».
- Diluez l'agar-agar dans un peu d'eau froide, portez à ébullition dans un petit poêlon pendant environ 30 secondes. Ajoutez-le à la préparation et mélangez bien. Laissez refroidir au frigo minimum 4h.
- Avant de servir, épluchez les poires et coupez-les en morceaux. Dans une poêle à feu vif, faites-les revenir avec le beurre et le reste du miel jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Ajoutez les noisettes concassées en fin de cuisson.
- Dressez dans des petites verrines, parsemez de morceaux de poires caramélisées et de noisettes concassées.

* = allergène

VERS D'AUTRES
RECETTES ...

