

Qu'est-ce que l'alimentation durable ?

Contexte

En février 2007, la publication du dernier rapport du GIEC mettait un terme définitif à la question de savoir si le réchauffement climatique était ou non lié à l'activité humaine. C'était la prise de conscience, pour un grand nombre d'habitants de la planète, que celle-ci ne constituait qu'une petite boule bleue aux limites de plus en plus étroites. La globalisation écologique succédait à la globalisation économique.

La palette des réponses possibles à ces constatations est extrêmement large, de l'indifférence au militantisme le plus agressif, en passant par le fantasme de la toute-puissance de la technique qui à elle seule va régler les problèmes qu'elle a contribué à créer ou du moins à amplifier. Les interrogations scientifiques, éthiques et politiques sont nombreuses. Mais un constat est incontournable : chacun de mes gestes quotidiens constitue un choix, grand ou petit, dont je n'ai souvent pas conscience d'ailleurs. Et ces multiples choix quotidiens déterminent des conséquences écologiques pour moi et pour d'autres humains, proches ou lointains, aujourd'hui ou demain.

« Think globally, act locally ». C'est ce que nous vous proposons de faire ici. Les enjeux sont globaux, nous l'avons dit. Et une action dans ma sphère, dans le cas présent ma cuisine de collectivité, aura à coup sûr des effets. D'autres déjà ont suivi ce raisonnement et ont voulu bouger, changer des choses. Avec des résultats positifs mais aussi des échecs. Si vous allez plus loin dans cette lecture, ils partageront avec vous les résultats de leurs expériences.

Poids de l'alimentation sur l'environnement

Quels sont les aspects de l'activité humaine qui pèsent le plus fortement sur l'environnement ? L'industrie, le transport sont des réponses fréquentes à cette question. Mais souvent l'alimentation est oubliée. Or, par ses effets directs (impacts de la production agricole elle-même : consommation d'énergie et d'eau, produit phytopharmaceutiques, effets de l'élevage, ...) comme indirects (emballages et surtout transports), notre alimentation représenterait entre 20 et 30% des impacts de l'activité humaine sur l'environnement. Nous nourrir, mais surtout la manière dont nous nourrissons représente donc un enjeu énorme.

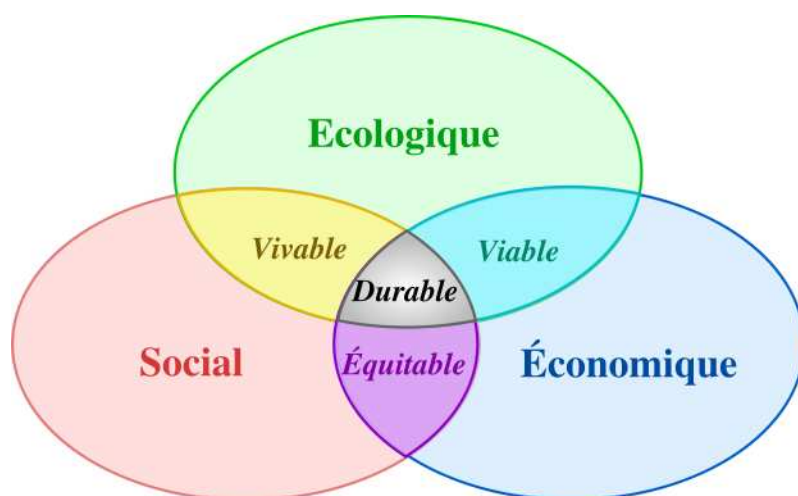
Il y a en effet des manières très différentes de répondre à nos besoins alimentaires. La façon dont nous nous nourrissons couramment et sans trop y réfléchir est loin d'être la seule possible. Même dans nos pays, elle n'a pas toujours été celle que nous connaissons actuellement. Il y a cinquante ans seulement, une bonne partie des aliments consommés en Belgique était produite régionalement. La consommation de viande était largement inférieure à celle que nous connaissons mais le belge moyen mangeait deux fois plus de pain qu'actuellement. Peu de produits préparés industriellement étaient disponibles. Que ce soit au niveau des ménages ou des professionnels de la restauration, la préparation d'un repas se faisait généralement au départ des denrées agricoles de base (lait, œufs, légumes, pommes de terre, etc ...). Et malgré tout cela, la part des achats alimentaires dans le budget des ménages représentait près du double de ce qu'elle est à présent. Si nous nous déplaçons dans l'espace et non plus dans le temps, nous constatons que les modes

alimentaires varient encore fortement d'une région du globe à l'autre. Mais le modèle alimentaire occidental moderne (caricaturalement illustré par le nord américain obèse et au frigo rempli de plats préparés industriellement et de sodas) s'étend de plus en plus. Chez nous tout d'abord où l'on constate une augmentation continue du nombre d'enfants en surcharge pondérale tandis que, interrogés sur l'origine du lait qu'ils trouvent dans le tétra brick posé sur la table, nombreux sont ceux dont la réponse s'arrête aux rayons du supermarché. Dans les pays du sud également où arrivent les produits agricoles occidentaux, largement subventionnés, qui finissent par étouffer la production locale. Et lorsqu'il s'agit de populations accédant à plus de moyens financiers, on observe la même demande pour plus de viande, plus de produits préparés ou provenant de l'autre côté de la planète.

Au niveau de la restauration de collectivité, comment évoluer vers une alimentation plus durable ? Et tout d'abord, quels sont les principes d'une alimentation durable ?

Les principes de l'alimentation durable

Les concepts de développement durable et subséquemment d'alimentation durable peuvent donner lieu à des débats sans fin. Ceux-ci n'ont pas leur place ici. Nous partons délibérément d'une définition pragmatique du développement durable, très largement reconnue néanmoins ().



source : Johann DREO 2006 (Wikipedia)

Le développement durable se caractérise par la prise en compte de trois piliers : environnement, santé, et solidarité. Ceux-ci jouant ici en maintenant, ailleurs et demain.

Le concept de l'alimentation durable s'articule donc autour des trois mêmes piliers, dont le champ est ainsi posé :

- **Environnement** (réduction de l'empreinte écologique, protection de la nature et des ressources naturelles)

Alimentation durable = choisir des aliments issus de mode de productions agricoles durables (agriculture et élevage biologique), réduire les déchets (emballages, aliments) et les transports (proximité), respecter la saisonnalité

- **Santé** (équilibre nutritionnel, découverte du goût)

Alimentation durable = respecter la pyramide alimentaire et les contraintes nutritionnelle (PNNS), choisir des aliments de qualité et goûteux

- **Solidarité** (équilibre dans les rapports nord/sud et nord/nord)

Alimentation durable = choisir des aliments issus du commerce équitable ou d'une agriculture paysanne.

Comment pouvons-nous traduire ces concepts dans le domaine pratique de la restauration collective ?

Axes pratiques de l'alimentation durable en collectivités

De nombreux aspects du fonctionnement d'une restauration collective sont à considérer dès lors que l'on cherche à évoluer vers des pratiques plus durables. Pratiquement, il s'agira souvent de modifier des habitudes en termes d'élaboration de menus et de choix de produits. Les autres aspects qui en découlent (communication interne, modification des techniques de production, etc ...) sont traités ailleurs.

Le choix des produits

Mode de production agricole

Face à la notion de développement durable, les différentes méthodes de production agricole et d'élevage ne sont pas équivalentes, loin s'en faut. Les impacts négatifs de l'agriculture et de l'élevage peuvent être d'ordres divers.

- **Environnement**

Citons la pollution des eaux souterraines et de surface par les effluents d'élevages intensifs, les engrais chimiques et les pesticides. Mais aussi la perte de fertilité des sols, la disparition de la biodiversité, la pollution génétique liée aux OGM, etc ... De ce point de vue les pratiques de l'agriculture et de l'élevage biologique apportent le plus de garanties. Un autre exemple : la fertilisation des sols sur base de fumiers compostés plutôt que d'engrais azotés contribue à capter d'avantage de CO2 (effet de serre).

- **Santé**

Depuis les résidus de pesticides dans les produits végétaux ou d'antibiotiques dans les viandes, il a été souvent démontré que la consommation en faibles doses mais sur le long terme faisait peser un risque en termes de santé humaine. Par ailleurs, une plus grande disponibilité de différents nutriments (par exemple omega 3 ou 6) et une meilleure

teneur en matière sèche sont généralement caractéristiques des productions bio ou non intensives. Ce qui est tout bénéfique pour la santé.

- **Solidarité**

Les filières du commerce équitable apportent par définition une plus value sur ce plan. Mais on peut en dire autant des filières courtes (qui permettent à l'agriculteur de mieux vivre de sa production) tout comme, dans une certaine mesure, d'une agriculture familiale ou paysanne.

Saisonnalité

Chaque fruit ou légume a sa période de culture 'optimale', c'est-à-dire en recourant au moindre apport d'énergie (serres chauffées p.ex.) (voir fiche pratique « [Calendrier des fruits et légumes de saison](#) »). De plus, les productions que nous trouvons sur le marché belge en-dehors des périodes locales de culture sont importés, généralement de pays très éloignés, avec un coût environnemental (et souvent social) très élevé. Choisir des fruits et légumes conformément au calendrier des saisons, c'est donc un choix écologique mais également économique car les coûts de production hors saison ou hors région se répercutent sur le prix du produit. Pas encore énormément mais ce sera de plus en plus le cas.

Proximité

En choisissant des denrées agricoles produites à proximité, on diminue généralement l'impact du transport. Ce choix a également un impact sur le plan social puisqu'il favorise les filières courtes ou les productions à petite échelle, qui n'ont pas nécessairement accès aux grands marchés.

Aliments à potentiel nutritionnel remarquable

Certaines denrées alimentaires contribuent positivement à une alimentation plus équilibrée. Elles sont parfois méconnues, et pas nécessairement d'un coût élevé. C'est le cas par exemple des céréales (surtout peu raffinées), dont il existe une grande variété et qui se prêtent à énormément de préparations attrayantes, simples et peu coûteuses. Ou l'apport des légumineuses en termes protéiques mais aussi de minéraux comme le calcium. Sans oublier évidemment les légumes qui peinent à trouver une place suffisante dans notre assiette, eu égard à leurs qualités nutritionnelles, et qui peuvent être traités de manière originale (par exemple « camouflage » des légumes pour un public d'enfants, voir la fiche pratique « [Exemples de recettes](#) »). Voir la fiche pratique « [Aliments à promouvoir](#) ».

Deux exemples : les viandes et les légumes

Les exemples de la viande, puis des légumes, constituent une illustration de la logique préconisée pour évoluer vers des pratiques plus durables.

Les viandes

Le grammage des viandes est généralement excessif dans les menus. En diminuant celui-ci on dégage une marge financière que l'on peut affecter à l'achat d'une viande issue d'une filière de qualité différenciée, et donc plus coûteuse. Comme ces viandes rendent généralement moins d'eau à la cuisson et sont plus goûteuse, la diminution de grammage sera mieux perçue par l'utilisateur. On peut également, une fois par semaine par exemple, remplacer le plat à base de viande ou de poisson, par une préparation végétarienne. On restera néanmoins attentif à l'apport protéique de celle-ci.

Les légumes

Augmenter la quantité de légumes présents sur le plat n'est généralement pas trop coûteux (prix au kilo relativement faible comparé à celui d'autres denrées). Plus encore si l'on veille au respect de la saisonnalité. Les légumes issus d'une filière de qualité différenciée tel que celles de l'agriculture biologique (frais ou surgelés) peuvent s'avérer intéressants sur le plan nutritionnel (leur taux de matière sèche étant plus élevé, à poids égal, ils fournissent plus de nutriments et autres composés protecteurs).