

QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION DURABLE ?

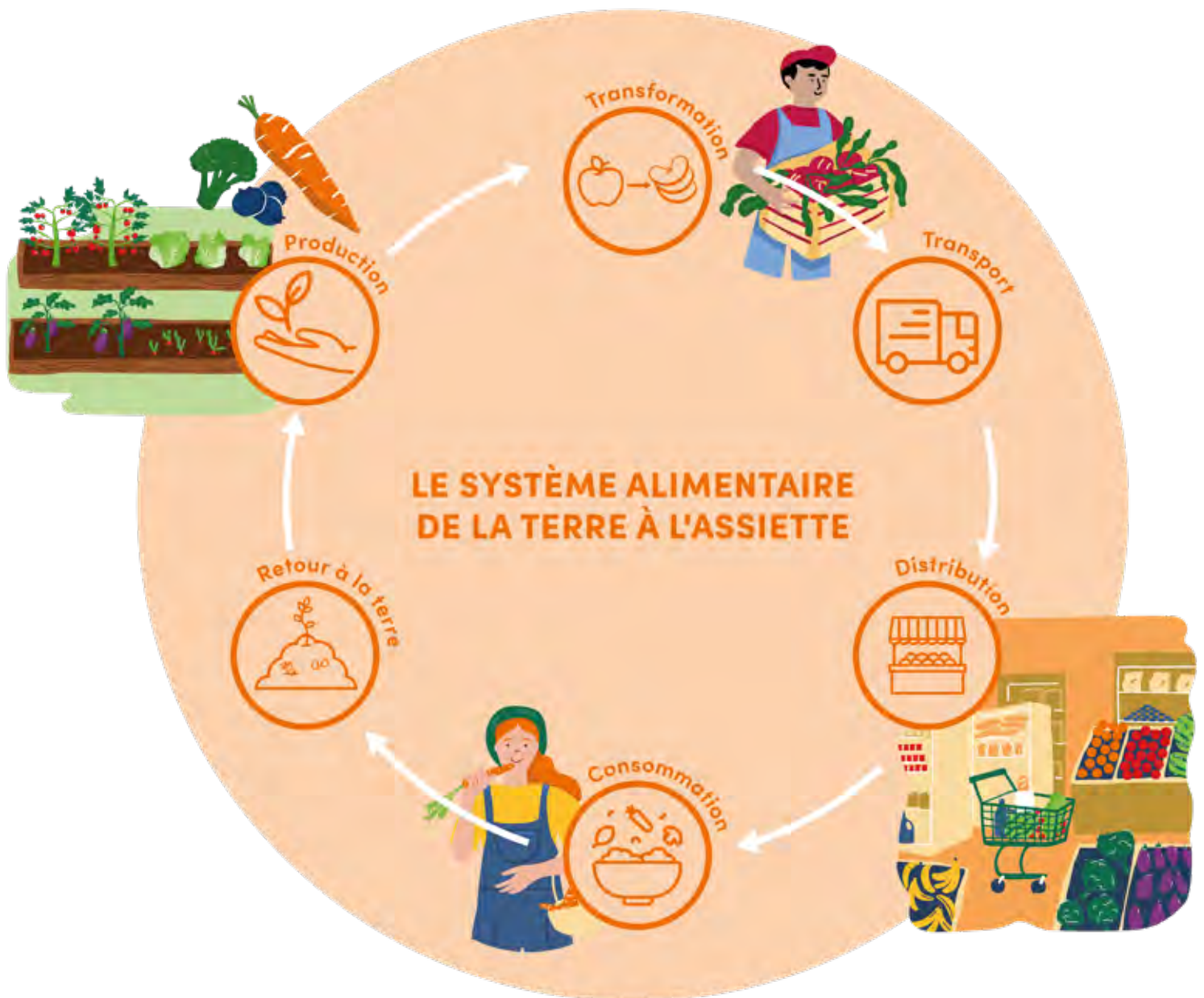


Se nourrir - un geste simple que l'on fait trois fois par jour...
mais quand on fait des efforts pour s'alimenter de façon durable,
il y a beaucoup de couches à l'oignon !

Comment faire en sorte que nos choix et nos habitudes
alimentaires collectives assurent le respect de notre
santé et celles des gens qui produisent nos aliments ?
Comment faire en sorte d'assurer aussi la santé de nos
économies locales et de notre environnement ?

**Abordons l'alimentation durable,
une bouchée à la fois !**

INFO



L'alimentation durable, c'est l'ensemble des pratiques alimentaires [de la terre à l'assiette] qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire¹.

10 ingrédients clés de l'alimentation durable



Privilégier une alimentation respectueuse, rémunératrice et accessible

pour toute la population, sans distinction

L'alimentation durable ne vise pas uniquement à nourrir une population croissante. Elle veut offrir à toute la population l'accessibilité aux aliments sains et de qualité, dans le respect de la terre, des animaux, et vise la juste rémunération des hommes et des femmes qui travaillent dans le secteur. C'est le principe de la justice alimentaire², qui permet des systèmes alimentaires locaux forts, des communautés solidaires et autosuffisantes, et un environnement en santé.

[Pour en savoir plus sur l'alimentation respectueuse, rémunératrice et accessible](#)



Markus Spiske © Unsplash



Une alimentation saine et nutritive

pour se sentir bien et pour avoir une meilleure santé à long terme

Selon le Guide alimentaire canadien³, une saine alimentation est composée d'une **variété d'aliments de base ou peu transformés**:

- des fruits et des légumes;
- des aliments à grains entiers (ex. les pains de grains entiers, l'orge et l'avoine);
- des aliments protéinés, principalement d'origine végétale (ex. les lentilles, le tofu, le sarrasin, les œufs et la volaille).

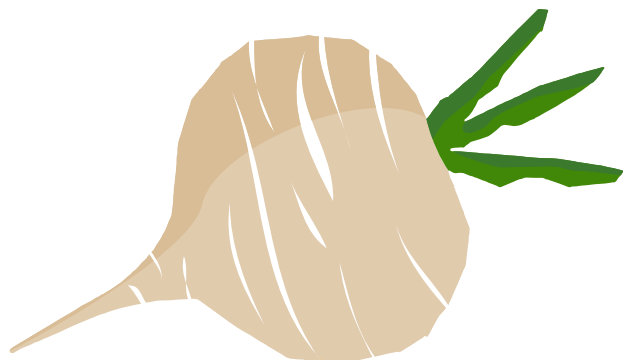
De plus, le guide précise l'importance de:

- réduire les aliments ultra-transformés;
- privilégier des ingrédients qui contiennent peu de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés dans la préparation.

À ne pas négliger: les bonnes habitudes alimentaires font également partie de l'alimentation saine!

- prendre son temps pour manger;
- être à l'écoute du sentiment de satiété;
- cuisiner ses repas;
- savourer les aliments;
- partager la table en bonne compagnie, lorsque possible!

[Pour en savoir plus sur l'alimentation saine](#)





Une alimentation essentiellement végétale

pour réduire les impacts environnementaux liés à la consommation de protéines animales

En termes d'utilisation d'eau et de pesticides, de superficies cultivées et d'émissions de gaz à effet de serre⁴, l'empreinte écologique de la consommation de protéines animales est largement supérieure à celle de la consommation de protéines végétales.

Les extraordinaires protéines végétales (qui peuvent remplacer la protéine animale) incluent, entre autres :

- les légumineuses: lentilles, haricots, pois, fèves, soja, etc.;
- les oléagineux: noix, noisettes, arachides, etc.;
- les céréales: sarrasin, millet, kamut, épeautre, etc.

Lorsqu'on consomme des protéines animales, **on peut limiter son empreinte écologique** en réduisant la quantité de viande dans nos assiettes et en choisissant des produits issus de l'élevage durable :

- petites fermes locales;
- animaux élevés en liberté ou en pâturage;
- élevages certifiés bio, etc.

Pour ce qui est de la consommation de poisson, le même principe s'applique... en consommer moins! Quelques conseils :

- rechercher des poissons issus de la pêche durable (c'est-à-dire qui se fait dans le respect de la ressource - sans l'épuiser - et de l'environnement, des écosystèmes et des collectivités qui dépendent de cette ressource pour vivre);
- pour découvrir la provenance d'un poisson et éviter les pièges du marketing alimentaire, mieux vaut s'entretenir avec le poissonnier.
- des bons outils à consulter: des ressources virtuelles comme l'application [Sea Food Watch](#), [Ocean Wise](#), la certification [Fourchette bleue](#) qui valorise les espèces marines du Saint Laurent et le site [Pêchés ici Mangés ici](#) qui indique quelles sont les espèces québécoises, leur saison et les éco-certifications disponibles au Québec ou le guide de consommation de l'aquarium de Monterey Bay⁵.

[Pour en savoir plus sur la réduction des protéines animales](#)



Une alimentation locale et de saison

pour la qualité des aliments et pour soutenir l'économie locale

Oh les merveilles du local... découvrir des aliments cultivés sur les terres de chez nous par nos fermes locales.

Quand on parle d'alimentation locale, on parle des aliments dont la provenance géographique est proche, que ce soit à l'échelle provinciale, régionale ou même dans son propre jardin, mais également du lien le plus direct possible avec celui ou celle qui les cultive! Parmi les nombreux bénéfices de manger local et de saison :

- se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle et de saveurs incomparables;
- soutenir les fermes de sa région tout en préservant les savoir-faire agricoles;
- diminuer le nombre d'intermédiaires entre celui et celle qui produit et celui et celle qui consomme;
- diminuer les kilomètres alimentaires et les impacts négatifs du transport des aliments;
- diminuer le besoin d'agents de conservation et d'emballage.

[Pour en savoir plus sur l'alimentation locale](#)



Une alimentation biologique

pour notre santé et celle de nos écosystèmes

Manger bio, c'est choisir des aliments qui ont été produits sans pesticides de synthèse ou engrais chimiques. Les bénéfices du bio, notamment la réduction de l'exposition aux résidus de pesticides sont bien connus parmi les consommateurs et consommatrices du Québec, et nous avons de la chance que le **nombre d'entreprises biologiques québécoises soit en augmentation**. Chaque dollar dépensé pour des aliments biologiques et locaux encourage des fermes qui ont à cœur un mode de production sain.

[Pour en savoir plus sur l'alimentation biologique](#)



Une alimentation idéalement issue de l'agriculture régénératrice

pour la santé de nos terres nourricières

Moins connu, mais tout aussi important pour la santé de nos sols (et donc nos rendements agricoles) et de la planète: l'agriculture régénératrice.

Il existe au Québec un bassin de producteurs et productrices qui mettent en place des pratiques et des approches régénératrices de nos terres nourricières:

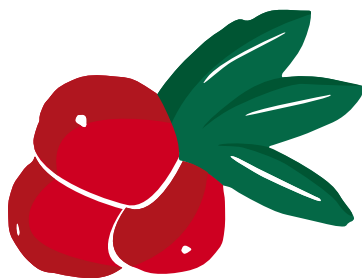
- le travail réduit du sol;
- la culture de couverture;
- la rotation des cultures;
- l'application de compost et de fumier pour nourrir les micro-organismes présents dans le sol;
- l'augmentation de la diversité des cultures;
- le pâturage en rotation.

Peu d'outils existent à ce jour pour indiquer l'usage de ces pratiques, mais il est toujours possible de questionner les producteurs et productrices aux marchés fermiers.

Nombreux sont les bénéfices de ces pratiques, qui ont fait leurs preuves dans la littérature scientifique:

- Augmenter la teneur du carbone dans le sol et ainsi diminuer les émissions de gaz à effet de serre dans l'atmosphère;
- Diminuer l'utilisation de pesticides de synthèse;
- Accroître la résilience des entreprises agricoles ainsi que la protection de leurs capacités de production à long terme.

[Pour en savoir plus sur l'alimentation issue de l'agriculture régénératrice](#)



Une alimentation équitable

pour la justice sociale

Avec l'objectif de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial, le commerce équitable est **un partenariat commercial fondé sur le dialogue, la transparence et le respect**. Choisir des aliments issus du commerce équitable (fruits importés, riz, quinoa, café, noix de coco, etc.) permet de privilégier des aliments qui favorisent ainsi l'autonomie et le développement des communautés du Sud, le respect des producteurs et productrices et une agriculture durable.

[Pour en savoir plus sur l'alimentation équitable](#)



Une alimentation qui évite les emballages

Lorsqu'on est à l'épicerie, on peut constater l'ampleur des emballages sur nos aliments. Même s'ils sont parfois nécessaires, il est important d'établir une limite entre emballer et suremballer.

Le suremballage, c'est le fait d'emballer plus que ce qu'exige le produit pour être protégé des dommages ou pour des raisons purement esthétiques. C'est aussi emballer de plus petites quantités pour des raisons qu'on croit à tort plus pratiques ou plus efficaces.

Pour prendre action contre la crise des emballages, le **mouvement zéro déchet** vise à réduire la production de déchets en changeant nos habitudes et nos choix de consommation. Un nombre grandissant de solutions sont à notre disposition pour nous aider à privilégier l'achat de produits exempts d'emballages individuels ou de double emballage.

Rappel : les produits locaux ont souvent besoin de peu ou pas d'emballage, comparé aux aliments qui arrivent de loin!

[Pour en savoir plus sur la réduction des emballages alimentaires](#)



Une alimentation qui évite le gaspillage alimentaire

pour réduire les pertes de la ferme à nos assiettes

Un tiers de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle, le gaspillage se produisant tout au long de la chaîne de production alimentaire que ce soit :

- au champ ;
- dans le transport ;
- à la transformation ;
- à la distribution ;
- à l'épicerie ;
- dans les restaurants ou à la maison ;

Une alimentation durable implique de réduire l'ampleur de ce gaspillage, permettant ainsi de limiter non seulement la perte d'aliments, mais également la **perte des ressources** (sols, eau, main d'oeuvre, etc.) et **d'énergie** (transport, entreposage, distribution, transformation, réfrigération, etc.) nécessaires à leur production.

[Pour en savoir plus sur la réduction du gaspillage alimentaire](#)



Une alimentation qui nous fait du bien

pour notre corps et notre esprit !

En prenant soin des aliments que l'on consomme, on s'assure de prendre soin aussi de ce qu'on produit collectivement, de célébrer ces richesses qui poussent dans nos terres, leur abondance et leur diversité, de les cuisiner, de les entreposer et de les transformer soi-même pour les conserver le plus longtemps possible, de les savourer à l'année, et de prendre plaisir à le faire !

S'alimenter en se faisant du bien c'est aussi reconnaître **tout le travail et les efforts des humains qui façonnent la chaîne alimentaire de la terre à l'assiette** : en commençant par les producteurs-trices agricoles qui nous nourrissent avec passion, mais également tous les transformateurs.trices, artisans. es, distributeurs.trices, commerçants.es, détaillants. es, restaurateurs.trices, chefs de petits restaurants ou d'institutions publiques, c'est aussi ça s'alimenter en se faisant du bien !

À retenir

Que faut-il mettre dans son assiette ?

La réponse est simple : plus de fruits et de légumes, plus d'aliments à grains entiers, plus d'aliments protéinés d'origine végétale, plus de fibres et moins d'aliments hautement transformés⁶. De plus, c'est encore mieux le fait de choisir ces aliments biologiques, locaux et équitables.

En faisant tout ça, nous diminuons les impacts négatifs sur l'environnement tout en augmentant les impacts positifs sur notre santé, notre société et l'économie locale.

Prochaines étapes: bâtissons nos menus durables et faisons grandir le mouvement

À la maison, à l'école, au bureau - réfléchissons aux nombreux éléments de l'alimentation durable et créons des menus durables. Un bon point de départ: le [Guide des menus durables](#) offre une série de conseils pour les services alimentaires institutionnels, mais tout aussi pertinents pour bâtir des menus durables chez nous à la maison.

Mais pour réaliser réellement un système alimentaire durable, nous devons aller plus loin que notre cuisine. Nous devons exiger de se nourrir de façon durable partout où l'on mange: à l'école, à la garderie, au bureau, au cégep ou à l'université, à l'hôpital et dans les résidences...

Équiterre travaille depuis 20 ans à encourager les institutions à adopter des pratiques d'alimentation durable dans leurs services alimentaires. Sa série de fiches pratiques [Recettes clés pour un approvisionnement alimentaire local et écoresponsable dans les institutions du Québec](#), permet d'inspirer et d'outiller les directions et gestionnaires d'institutions et de services alimentaires, chefs cuisiniers.ères, enseignants.es, éducateurs.trices, intervenants.es, partenaires et tout autre acteur.trice de l'alimentation institutionnelle dans l'adoption de pratiques d'approvisionnement alimentaire durables. **Partagez-les avec les institutions autour de vous!**



La vision d'Équiterre de la terre à l'assiette :

Un système alimentaire durable et résilient !

Équiterre travaille à réaliser une transition profonde dans notre système agroalimentaire, en collaboration avec beaucoup de parties prenantes. Cette transformation systémique prendra certainement plusieurs années à réaliser, mais voici notre vision d'un futur souhaitable pour le système agroalimentaire, vers lequel nous travaillons :

Nos communautés sont plus résilientes, nourricières et autonomes sur le plan alimentaire. Malgré les pertes fréquentes de récoltes en raison des conditions climatiques extrêmes, l'ensemble de la population bénéficie d'une sécurité alimentaire. Les légumes et fruits prennent la grande part des menus et les protéines sont majoritairement végétales. Les produits ultra-transformés et suremballés se font rares sur les tablettes et ont cédé leur place aux aliments nutritifs, locaux, biologiques, issus de sols en santé, et écoresponsables. Les cultures sont maintenant plus diversifiées ; les terres agricoles sont protégées, régénérées, et retrouvent leur capacité à capter le carbone grâce à des pratiques agricoles soucieuses de la biodiversité et n'utilisant que rarement des intrants chimiques ou des pesticides. Maintenant valorisés-es et rémunérés-es justement, les fermiers et fermières et travailleurs et travailleuses du secteur agroalimentaire sont nombreux et nombreuses à nourrir leur communauté et à dynamiser leur milieu.

Bibliographie

- 1 ADEME. [Alimentation durable: définition et enjeux](#). [En ligne]. (Consulté le 20 juillet 2021).
- 2 RÉSEAU POUR UNE ALIMENTATION DURABLE. [Réseau de justice alimentaire](#). [En ligne]. (Consulté le 16 octobre 2020).
- 3 Pour plus d'informations, consultez le Guide alimentaire canadien: GOUVERNEMENT DU CANADA. [Le Guide alimentaire canadien](#), [En ligne], 2019.
- 4 Pour plus d'informations sur l'importance de la réduction de la consommation de viande pour la santé de la planète et de la population, consultez le rapport de la Commission EAT-Lancet: COMMISSION EAT-LANCET. [Une alimentation saine issue de production locale Alimentation, Planète, Santé](#), [En ligne], 2019.
- 5 LANGLOIS, Andrée. [Doit-on se fier aux certifications et aux logos de pêche durable?](#), Radio-Canada, 16 mai 2018, [En ligne], 2021.
- 6 GOUVERNEMENT DU CANADA. [Le Guide alimentaire canadien](#), [En ligne], 2019.

