

FAUT-IL CHANGER LE CONTENU DE NOS ASSIETTES ? D'UNE ALIMENTATION DE NECESSITE A UNE ALIMENTATION DE SANTE

Par Flora GRUAU et Grégoire POTTON

La question principale n'est plus, en France, de manger à sa faim. Pourtant, alors que chaque français jette 20kg de nourriture par an, les Restos du cœur annoncent qu'ils distribueront 130 millions de repas cette année. Quel paradoxe ! Ce constat questionne nos modes d'alimentation.

Des différences significatives existent dans la façon de s'alimenter et dans la qualité des produits consommés. Ces différences, à la fois de pouvoir d'achat et culturelles, sont largement corrélées au milieu social du consommateur.

Que voulons-nous dans notre assiette et à quel prix ? Notre mode de consommation a des conséquences sur l'environnement et la santé publique. Pour ne pas être demain mis en accusation par nos enfants, quel modèle souhaitons-nous défendre ? Il faut renouer avec un juste équilibre alimentaire.

UNE CONSOMMATION ALIMENTAIRE NON SOUTENABLE OU LE DEFI DE NOTRE SURVIE ALIMENTAIRE

Depuis la fin de la Seconde guerre mondiale, nos modes de vie ont considérablement évolué. L'alimentation industrielle s'est substituée à l'alimentation familiale à partir des produits du jardin. Si la diversité de notre alimentation n'est plus à démontrer, elle génère de nouveaux enjeux.

Une alimentation énergivore

Avec la mondialisation, nos aliments viennent désormais de tous les coins du globe en grande quantité, même si une large partie reste produite au sein de l'Union européenne. Ce transport n'est pas sans conséquence : fraîcheur des produits diminuée, surcoût financier lié au transport, empreinte carbone non négligeable en raison des rejets de dioxyde de carbone, etc. Au-delà de la diversité culturelle, tout plaide pour limiter la distance qui sépare le producteur du consommateur.

En réimplantant notre consommation alimentaire localement, il s'agit également de développer des emplois locaux, non délocalisables et vitrines de la richesse de nos territoires. Face à la crise économique, il y a sans doute un vivier d'emplois à trouver.

Pour basculer vers cette consommation de proximité, de nombreuses initiatives méritent d'être développées : une taxe carbone dissuasive pour les produits importés, des campagnes de sensibilisation à la consommation locale, une traçabilité et un étiquetage permettant d'identifier clairement l'origine du produit, etc.

Notre alimentation, un défi de santé publique

Hamburger, sodas, plats préparés, croquemonsieurs, frites, chips, pizzas, etc., sont devenus une habitude alimentaire pour de nombreux consommateurs occidentaux. « *L'alimentation est la chose dont l'homme a le plus besoin dans sa vie* » disait Confucius, d'où l'importance d'en prendre soin et de savoir ce que l'on mange.

Notre alimentation moderne n'est pas sans conséquence sur notre santé. Selon une récente étude, l'obésité, en augmentation de 15% dans la population, coûterait en France 54 milliards d'euros par an.

Les aliments consommés sont de plus en plus vides de consistance, et des substances comme le calcium, le magnésium, les fibres, les vitamines ou encore le fer sont de plus en plus absentes de notre alimentation. Avec une alimentation industrielle appauvrie, le risque d'augmentation du nombre de maladies n'est pas négligeable.

VERS UN JUSTE EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Depuis 2010, le repas gastronomique français est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité : une récompense à la passion française pour le savoir-faire et le goût culinaire. Cette richesse nationale ne doit pas être laissée à l'abandon.

Une éducation alimentaire nécessaire

Pain, salade, fruit, chocolat, viande, pommes de terre, légumes, céréales, verre de vin rouge, etc. Le contenu de cette assiette, variée, n'est pas le quotidien de tous les Français, notamment pour des raisons économiques. La diversité, l'équilibre et la qualité de notre alimentation sont pourtant les clés de notre système alimentaire.

Il est important que l'éducation à l'alimentation se fasse dès le plus jeune âge en éveillant aux goûts culinaires – via notamment les cantines collectives - et à la connaissance des produits alimentaires – via un enseignement spécifique qui pourrait être mis en place dans le cadre des temps d'activités périscolaires. Il serait intéressant de travailler avec les acteurs locaux pour que la chaîne alimentaire soit maîtrisée par chaque jeune.

Une lutte contre le gaspillage alimentaire à soutenir

Certaines situations, enfin, sont révoltantes : les supermarchés détruisant des produits encore consommables, des agriculteurs jetant leur lait, etc. Mais également tous ces produits qui ne sont pas consommés en raison de leur apparence. Beau n'est pas toujours synonyme de bon. Cartes sur table a d'ailleurs en ce sens proposé, dans le cadre de ses « [100 propositions pour les 100 jours](#) », la [création d'un label « sans additif » pour les aliments à fort enjeu esthétique](#).

cartes_{sur}TABLE

des idées pour la gauche

Il convient de favoriser des demandes plus souples des distributeurs en termes de calibre, de forme, d'aspect des produits. La standardisation des produits sert, dans certains cas, à peu de chose. Les campagnes de publicité telles que « les fruits et légumes moches » d'un grand revendeur français doivent être encouragées. Tout dispositif favorisant la lutte contre le gaspillage alimentaire doit être soutenu : pédagogie dans la restauration collective, redistribution des produits invendus, service des produits à la quantité souhaitée, etc.

Généralisons et accentuons les incitations aux bonnes pratiques en matière d'alimentation pour déclencher des comportements vertueux : nourriture à base de produits de saison, consommation de produits locaux, alimentation équilibrée et diversifiée, non gaspillage alimentaire, etc. Le consommateur doit s'approprier sa consommation et se sentir responsable de l'impact qu'elle a au quotidien tant sur l'emploi, l'économie locale, la santé publique que l'environnement. **Devons des consomm'acteurs !**