

# *L'alimentation durable et méditerranéenne*



*Denis LAIRON*  
*Directeur de recherche émérite INSERM*

C2V Nutrition INSERM/INRA/Aix-Marseille Université  
Faculté de médecine, Marseille, France.



# Alimentation durable ("*Sustainable diet*")

## DEFINITION des ALIMENTATIONS DURABLES

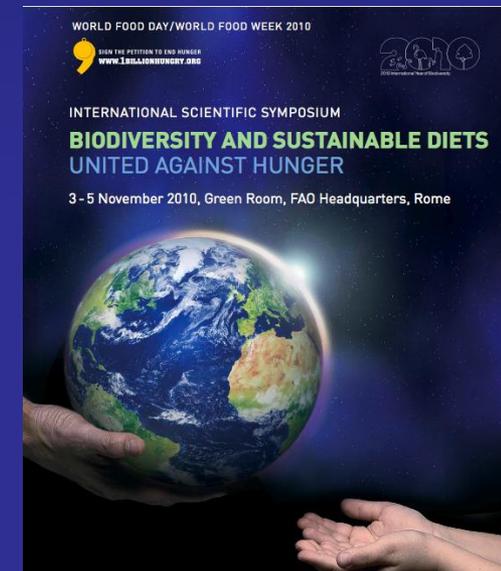
Les alimentations durables sont les systèmes alimentaires à **faibles impacts environnementaux**, qui contribuent à la **sécurité alimentaire et nutritionnelle des générations présentes et futures**.

Les alimentations durables sont protectrices et respectueuses de la **biodiversité** et des **écosystèmes**, sont acceptables **culturellement**, **accessibles**, économiquement **équitable**s et **abordable**s.

Elles sont **nutritionnellement correctes**, **sûres et saines**, tout en optimisant les **ressources naturelles et humaines**.

INTERNATIONAL SCIENTIFIC SYMPOSIUM  
*BIODIVERSITE ET ALIMENTATIONS DURABLES  
UNIES CONTRE LA FAIM*

3-5 NOVEMBER 2010 , FAO HEADQUARTERS, ROMA



# Vers des systèmes alimentaires durables

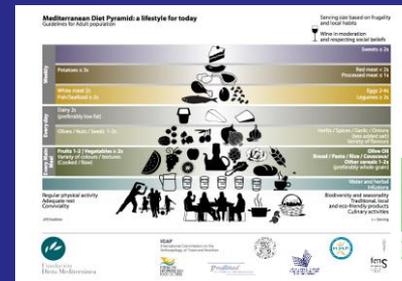
Un Besoin urgent face aux problèmes majeurs :  
insécurité alimentaire (1 M), carences (1,5 M), maladies/alimentation (2,5 M)  
& enjeux écologiques/ climatiques.

Production alimentaire durable



Haute qualité alimentaire/durable

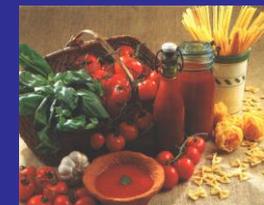
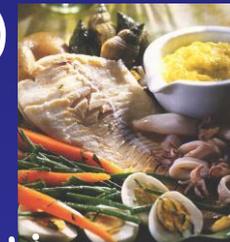
Consommation alimentaire durable



*Pour notre autonomie alimentaire ...  
... des systèmes alimentaires durables territorialisés.*

# *Alimentation(s) méditerranéenne(s) traditionnelles(s)*

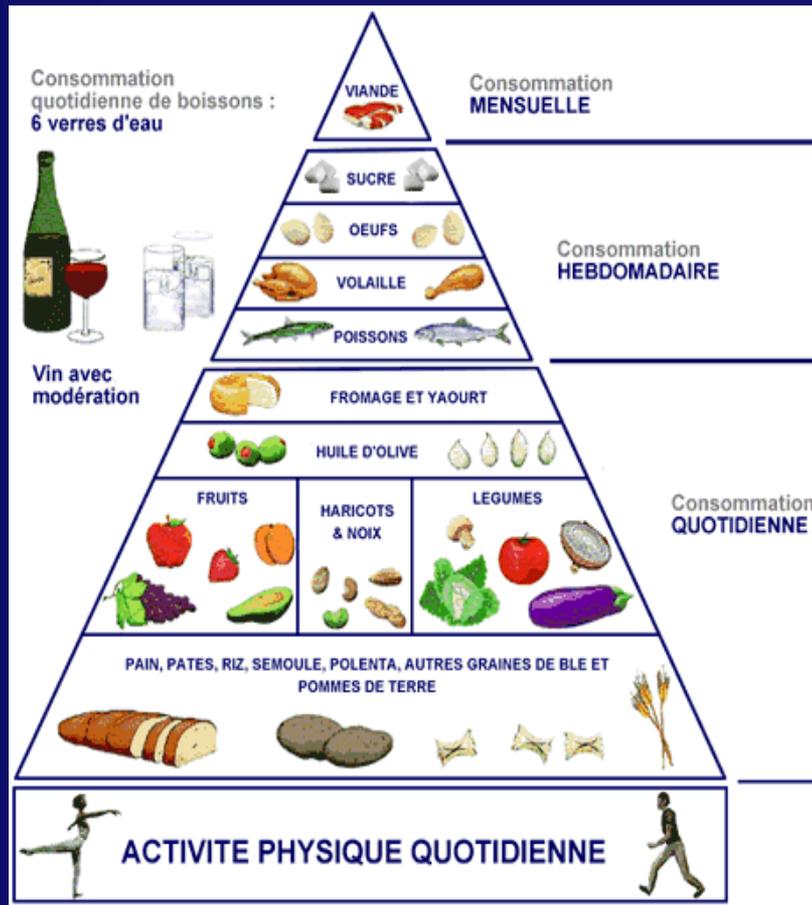
- Apport énergétique modéré
- Forte consommation de légumes secs, légumes, fruits, noix, céréales
- Consommation modérée-forte d'huile d'olive
- Consommation fréquente de volailles, poissons
- Faible consommation de viandes rouges (mouton)
- Faible consommation de lipides animaux
- Grande utilisation d'ail, onions et plantes aromatiques
- Consommation faible-modérée de vin aux repas (habituel en Europe du sud)



*Une alimentation à base végétale*

# L'Alimentation méditerranéenne

... traditionnelle ...



Inscrite au

Patrimoine Mondial  
immatériel de l'Humanité  
par l'UNESCO

(Novembre 2010)



D'après Willett, ... Trichopoulou 1995

# Alimentation méditerranéenne ... pour maintenant

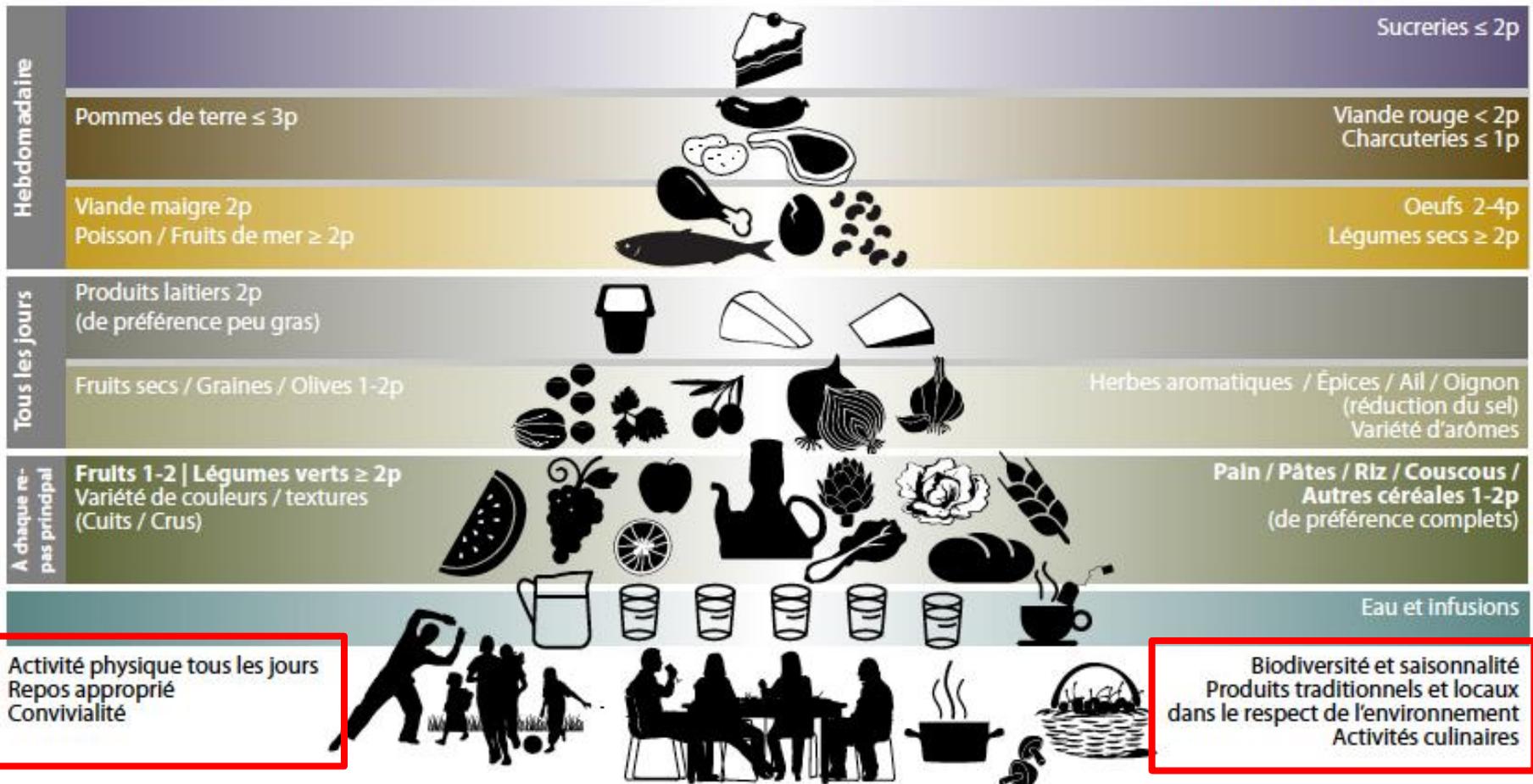
## Pyramide de la Diète Méditerranéenne: un style de vie actuel

Guide pour la population adulte

Les portions basées sur la frugalité et les habitudes locales



Du vin avec modération dans le respect des coutumes





# Alimentation méditerranéenne et pathologies

---

*Données épidémiologiques & cliniques*



La consommation d'une alimentation de type méditerranéen est associée à une forte réduction :

- de la mortalité totale (+ longévité)
- du surpoids et de l'obésité, en particulier abdominale
- du syndrome métabolique, du diabète de type 2
- des accidents et de la mortalité cardiovasculaires
- de certains cancers
- des maladies de Parkinson et Alzheimer
- du déclin cognitif et des dépressions

*(des centaines de publications scientifiques 1970-2018)*

# Alimentation méditerranéenne ... durable

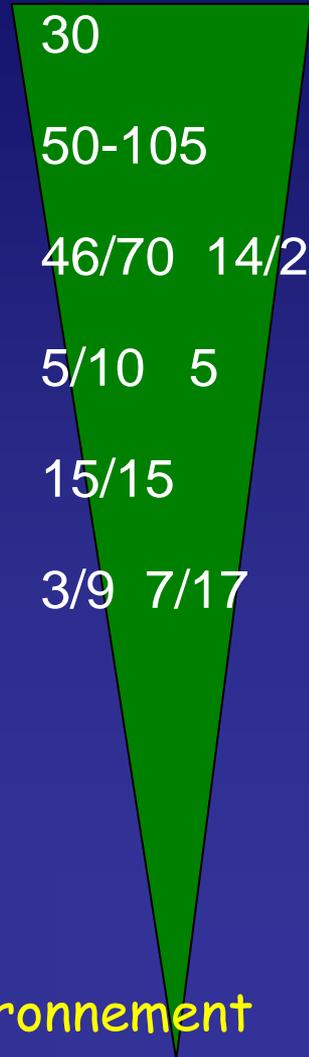
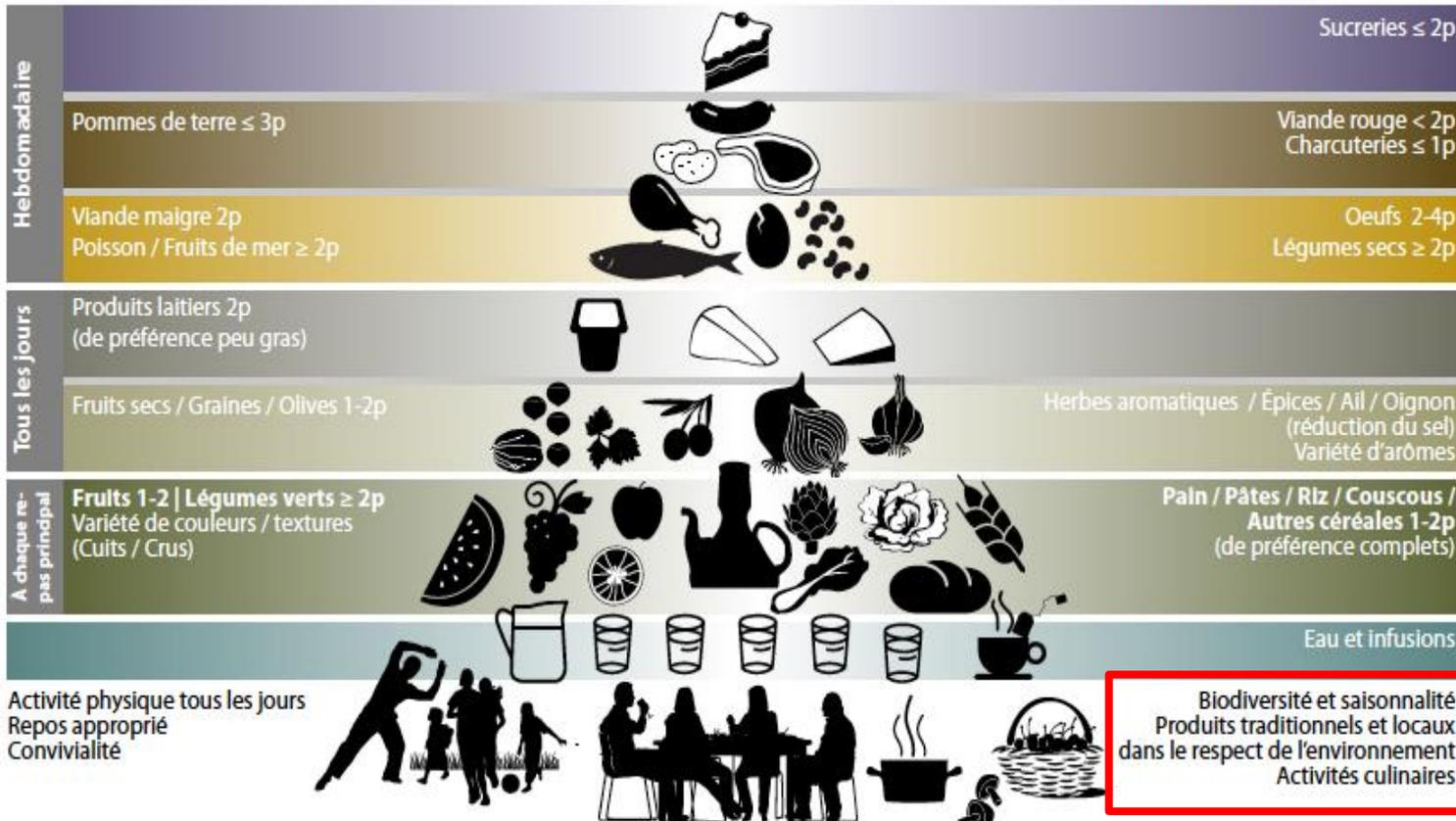
Coût  
écologique  
(m<sup>2</sup>/kg-L)

**Pyramide de la Diète Méditerranéenne: un style de vie actuel**  
Guide pour la population adulte

Les portions basées sur la frugalité et les habitudes locales



Du vin avec modération dans le respect des coutumes



Biodiversité et saisonnalité  
Produits traditionnels et locaux  
dans le respect de l'environnement  
Activités culinaires

Edition 2010 *Consensus Parma/Barcelona ; Public Health Nutr 2011*

p=Portion

Une alimentation basée sur des aliments végétaux, locaux, peu transformés, avec moins d'impacts sur les ressources et l'environnement

# Alimentation méditerranéenne ... durable

8ème réunion des Ministres de l'agriculture et alimentation  
de 13 Pays méditerranéen (CIHEAM)  
Istamboul, 8 Mai 2010.

## Déclaration finale

Il est nécessaire de

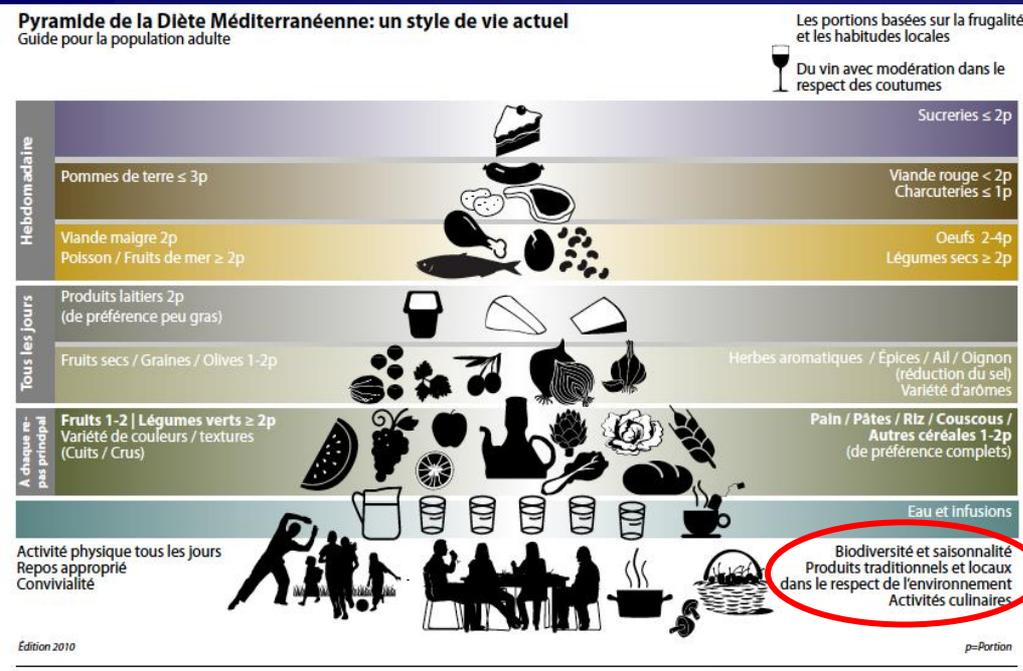
**« Travailler à promouvoir un système régional de production alimentaire selon les critères de l'alimentation méditerranéenne qui encourage l'esprit de convivialité et favorise la consommation de produits locaux et de saison, /... ,**

**pour la protection, la promotion et la commercialisation des productions méditerranéennes et le développement de systèmes de production agricoles compatibles avec l'environnement. «**



# Alimentation méditerranéenne ...

...produire des aliments de qualité...  
... mais durablement ...



... avec l'agroécologie :

Agriculture biologique :



Qualité des productions

&

Statut des consommateurs bio

# Consommateurs de produits bio en France : données de l' Etude Nutrinet-Santé (cohorte > 100 000 adultes, depuis 2009)



*E. Kesse-Guyot, J. Baudry, S. Hercberg,..., D. Lairon.*

## Conclusions 2018 (13 publications scientifiques)

### Les consommateurs réguliers de produits bio montrent :

- un niveau d'éducation élevé, des revenus globalement comparables,
- un meilleur profil alimentaire (plus d'aliments végétaux, moins raffinés),
- des apports supérieurs en nombreux nutriments et fibres
- un plus grand respect des recommandations (PNNS, ANC)
- une contamination (urines) par des pesticides réduite
- une probabilité de surpoids et d'obésité beaucoup plus faible (env. - 50%/-31%)
- une probabilité de syndrome métabolique diminuée (-31%)
- un risque de développer un cancer diminué (-25%)
- des impacts sur ressources et environnement (GES) plus faibles.



- **une plus grande conformité au concept d'alimentation durable/FAO-ONU** (nutrition saine, intrants et impacts environnementaux, aspect santé).





## Manger méditerranéen et bio ?

---

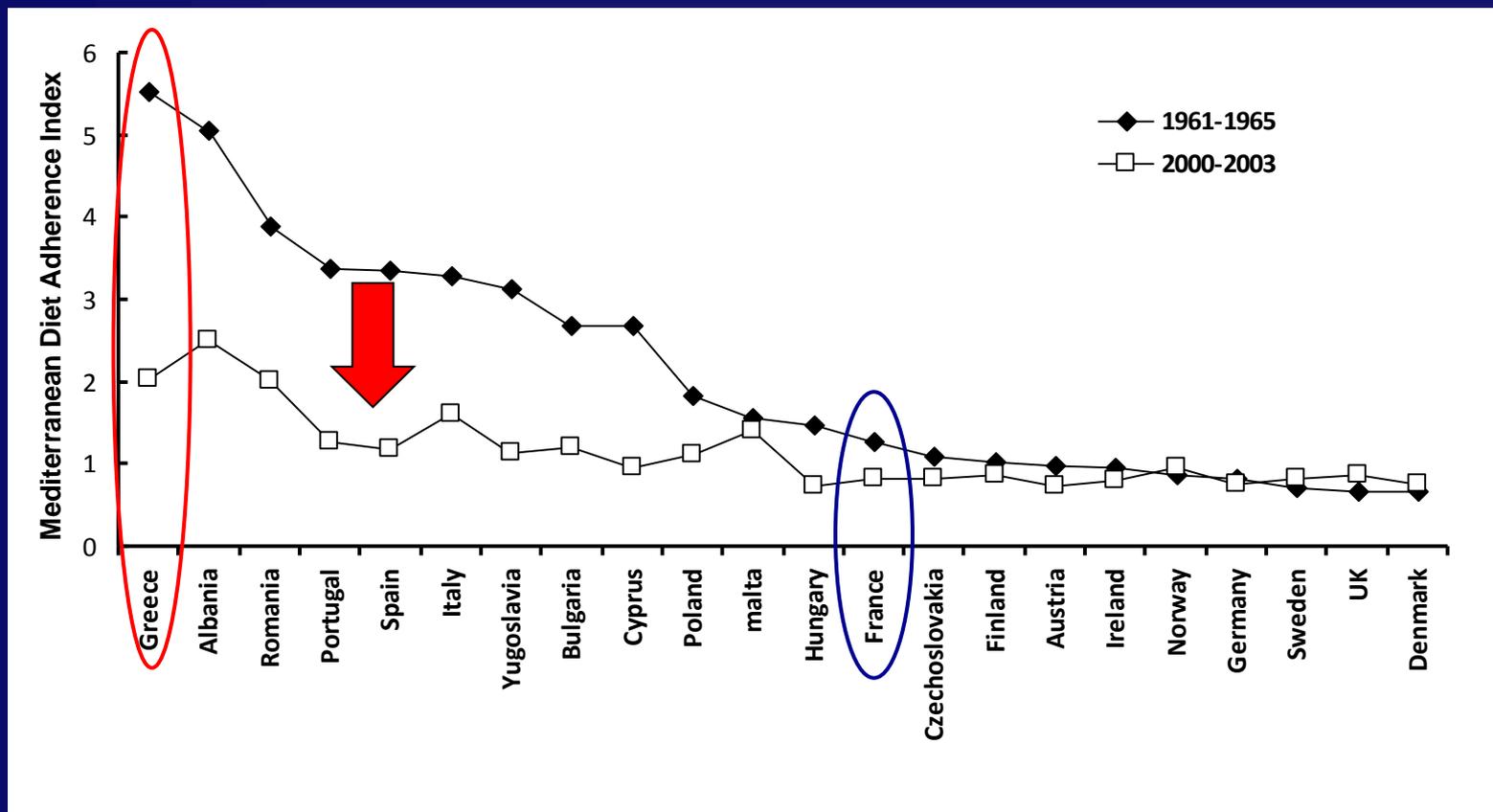
*(Seconda et al, Nutrients, 2017; n= 23000)*

Celles et ceux qui suivent le **modèle d' alimentation méditerranéenne** et mangent **régulièrement bio** ,...

... sont celles et ceux :

- avec les meilleurs apports nutritionnels et respect des recommandations
- avec le rapport protéines végétales/animales le plus élevé (1,4)
- le plus faible Indice de masse corporelle (moy. 22.9) cf > 25 =surpoids
- le plus faible impact environnemental (alimentation + végétale)
- un coût un plus élevé ( selon données nationales base Kantar)

# Evolution récente de l'alimentation des pays européens (1960' -2000')



*L'alimentation méditerranéenne en voie de disparition !*



## nutritionnels-PNNS

« Pour tendre vers une alimentation durable, privilégier l'utilisation de produits bruts, les aliments de saison, les circuits courts et les modes de production respectueux de l'environnement, c'est-à-dire avec une limitation des intrants. »

- **Limiter** les charcuteries, viandes rouges et produits laitiers
- **Augmenter** les fruits, légumes, céréales non raffinés, légumes secs.

### *Fruits et légumes, céréales, légumineuses :*

« Privilégier ceux cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides. »

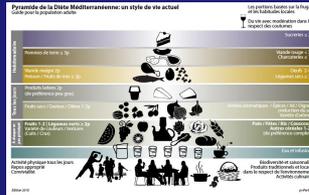
### *Produits BIO*

« Augmenter la consommation de produits Bio dans la population de sorte que 100 % de la population consomment au moins 20% de leurs consommations de fruits et légumes, produits céréaliers et légumineuses issues de produits Bio par semaine. »

# Pour une alimentation durable (Sustainable diet)

*ICI et MAINTENANT, en application de la définition des alimentations durables de la FAO-ONU et des nouvelles recommandations françaises PNNS,*

*quel choix optimum ? :*



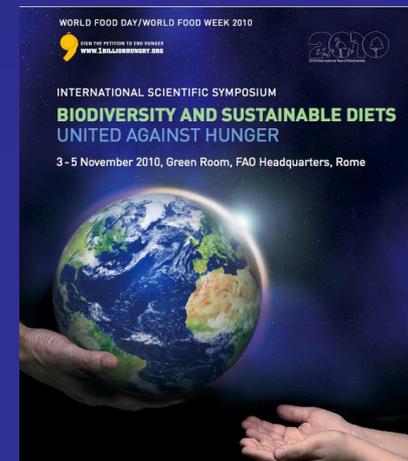
- manger Méditerranéen
- manger des produits Bio/agro-écologie

..... Pour respecter notre culture, nos productions et producteurs,

..... avec une alimentation équilibrée, saine et savoureuse,

..... pour des citoyen.e.s en bonne santé, et

..... pour protéger notre écosystème et la planète.



Le



Un des 70 partenaires locaux  
de l'



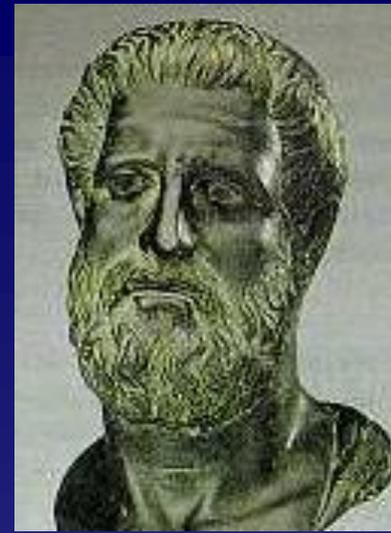
A painting of a landscape. In the foreground, a large, textured blue circular shape, possibly representing a pond or a large stone, is centered. Behind it, a small white house with a red-tiled roof and a blue door is visible. To the left of the house are several tall, dark green cypress-like trees. The background shows rolling hills under a pale blue sky. The overall style is impressionistic with visible brushstrokes.

*Amitiés !*

*« Bona terra,  
... bon toupin,  
... bona vida,  
... bona fin ! »*

# Hippocrate, - 400 JC

---



**"Que ton alimentation soit  
ta première médecine"**

*" Pour avoir une bonne santé,  
il faut connaître la constitution primaire  
de l'homme (var. génétique) et les influences des divers aliments,  
qu'ils soient naturels ou fabriqués par l'homme (alim. transformés).*

*Mais seulement manger n'est pas suffisant pour une bonne santé.  
Il faut faire de l'exercice, dont les effets doivent être considérés.*

***La combinaison de ces deux choses fait une bonne diète ,  
quand on fait attention à la saison de l'année, aux changements des vents,  
à l'âge de l'individu et à la situation de son foyer. "***