

Bien manger, c'est aussi BON POUR LA PLANÈTE

Les habitudes alimentaires actuelles favorisent non seulement le développement de plusieurs maladies chroniques, mais elles exercent aussi des pressions énormes sur l'environnement. Selon une analyse récemment publiée dans la prestigieuse revue *Nature*, de simples modifications à notre alimentation pourraient entraîner des bénéfices extraordinaires, autant sur la santé de la population que celle du monde dans lequel nous vivons.

Quand on discute de l'impact de l'activité humaine sur le réchauffement climatique, on pense généralement aux gaz à effet de serre générés par les automobiles et l'industrie (centrales au charbon, cimenteries, etc.). Le CO₂ produit par la combustion de ces énergies fossiles contribue bien sûr aux changements climatiques, mais ces gaz sont loin d'en être les seuls responsables: on l'ignore très souvent, mais nos choix alimentaires ont eux aussi un énorme impact sur l'environnement.

Le meilleur exemple est sans doute l'élevage intensif nécessaire à la production de viande à grande échelle. Saviez-vous que la production d'une demi-livre de viande de bœuf relâche autant de gaz à effet de serre qu'une balade de 15 km en voiture? Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), la consommation de viande contribue jusqu'à 22 % des gaz à effet de serre produits chaque année à l'échelle mondiale. Une quantité plus importante que les émissions de toutes les voitures, avions, trains et bateaux du monde réunis! Manger de la viande a donc un coût environnemental énorme, chaque gramme de protéine de viande de ruminants (bœuf, agneau) générant 250 fois plus de gaz à effet de serre qu'un gramme de protéine de légumineuses⁽¹⁾.

MAUVAISE INFLUENCE

À l'exception de l'Inde où 40 % de la population ne consomme pas ou très peu d'animaux pour des raisons religieuses, la consommation de viande a explosé dans la plupart des régions du monde, en particulier en Asie. Cette hausse est une conséquence de l'urbanisation et de l'augmentation des revenus de ces populations, qui ont favorisé le rejet des habitudes alimentaires traditionnelles et l'adoption de l'alimentation typique des pays industrialisés, c'est-à-dire riche en viande, en gras et en sucre raffiné.

Ces changements risquent d'exercer un impact majeur sur l'environnement au cours des prochaines années: selon une analyse récente, les émissions de gaz à effet de serre causés par l'agriculture et l'élevage intensifs augmenteront de 80 % d'ici 2050⁽¹⁾. Et c'est sans compter l'utilisation massive des réserves d'eau potable, la déforestation des forêts tropicales et l'extinction de nombreuses espèces animales qui accompagnent l'industrialisation excessive de l'alimentation. Il faut donc être réaliste et admettre qu'il est pratiquement impossible de conserver le mode d'alimentation actuel sans affecter profondément le monde dans lequel vivront les générations futures.

CRISE SANITAIRE

En plus de cet impact négatif sur l'environnement, l'alimentation actuelle a des répercussions catastrophiques sur la santé de la population mondiale. En plus d'affecter la population des pays industrialisés, tous les pays, sans exception, qui ont adopté ces nouvelles habitudes alimentaires doivent composer avec une plus grande proportion d'individus en surpoids... et malades: l'excès de graisse est en effet un important facteur de risque de toutes les maladies chroniques, en particulier le diabète de type 2, les maladies coronariennes et certains cancers. Par exemple, alors que le diabète de type 2 était pratiquement inexistant en Chine

en 1980 (0,1 % de la population), cette maladie affecte aujourd'hui 10 % des Chinois. On estime aussi que 22 millions de nouveaux cas annuels de cancers vont toucher les pays en développement en 2030, deux fois plus qu'aujourd'hui, conséquence directe des dérèglements métaboliques et de l'inflammation chronique qui sont générés par l'excès de poids. Le cancer colorectal en est un bon exemple: maladie pratiquement inexistante avant l'industrialisation de l'alimentation, ce cancer est étroitement lié au surpoids et à la consommation excessive de viandes et est par conséquent en forte progression dans la plupart des pays qui adoptent les habitudes alimentaires modernes.

Cette situation n'est pourtant pas irréversible, autant en ce qui

concerne la santé des populations que celle de l'environnement. Le simple fait de consommer moins de viande et plus de végétaux, par exemple en adoptant un régime méditerranéen ou pescovégétarien (végétaux et poissons), réduit considérablement le risque de maladies chroniques et est en parallèle associé à une réduction des émissions de gaz à effet de serre⁽¹⁾.

Le plus important est de réaliser que nous sommes partie intégrante de l'écosystème planétaire et que notre santé est par conséquent étroitement liée à la santé de l'ensemble de la chaîne alimentaire et du monde dans lequel nous vivons.

⁽¹⁾ **Tilman D et Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature* 2014; 515: 518-22.**

**Richard
Béliveau**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



PHOTO FOTOLIA

