

Parlons de développement durable.

Le développement durable, qu'est-ce que c'est exactement ?

L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définissent les régimes alimentaires durables comme étant ceux qui mettent de l'avant la santé et le bien-être et contribuent à la prévention de toutes les formes de malnutrition, y compris les carences en micronutriments, tout en considérant l'impact environnemental, l'acceptabilité culturelle, l'accessibilité et l'abordabilité¹.

Selon la FAO et l'OMS : « Les régimes alimentaires sains et durables doivent associer toutes les dimensions de la durabilité afin d'éviter toute conséquence indésirable¹. »

Le développement durable est un enjeu complexe. En tant que diététiste, il est possible que vous ne possédiez pas une expertise approfondie dans ce domaine. Toutefois, vous pouvez vous servir de vos connaissances et compétences spécialisées sur les aliments et la nutrition pour vulgariser la science en conseils sur les saines habitudes de vie pour vos clients. Voici quelques suggestions pour vous aider.

Suggérez ces quatre stratégies positives à vos clients.

En tant que diététiste, vous savez que la nutrition est un facteur important d'une alimentation saine et durable. En misant sur ces quatre stratégies, vous pouvez aider vos clients à réduire leur impact environnemental, tout en répondant à leurs besoins nutritionnels.

1. Réduire le gaspillage alimentaire.

Pourquoi est-ce important ? Encourager vos clients à éviter le gaspillage alimentaire à la maison est l'une des meilleures façons de les aider à réduire l'impact environnemental de leur alimentation. En effet, les aliments non consommés et jetés ont inutilement nécessité des ressources pour les cultiver, les transformer et les distribuer^{2,3}. De plus, les résidus alimentaires dans les sites d'enfouissement représentent une importante source de méthane, un gaz à effet de serre associé aux changements climatiques⁴.

Comment pouvez-vous aider ? Donnez des conseils à vos clients pour éviter le gaspillage alimentaire : planifier les repas, n'acheter que ce qui est nécessaire, commencer par utiliser ce que l'on a sous la main, conserver adéquatement les aliments et congeler les surplus.

Pour mettre ce conseil en pratique : Les frittatas sont une solution idéale de passer divers ingrédients et surplus d'aliments qui traînent dans le réfrigérateur, ce qui aide à diminuer le gaspillage alimentaire. Cette **frittata** sera parfaite avec des épinards légèrement flétris, un mélange de fromages et des champignons oubliés dans le fond de votre bac à légumes.



Parler de développement durable avec vos clients.

Commencez par créer un lien. Bien sûr, nous voulons que nos conseils soient basés sur des données probantes, mais lancer la conversation avec de l'information scientifique complexe pourrait décourager les clients. Commencez plutôt par trouver une valeur que vous avez en commun. Par exemple, avec les clients qui sont préoccupés par l'environnement, vous pourriez créer un lien en montrant votre empathie et en disant : « Je comprends. La santé de la planète me préoccupe aussi. »

Mettez la saveur à l'avant-plan. Le goût est un facteur déterminant dans les choix alimentaires! Incitez vos clients à faire des changements en parlant des aliments. Discuter d'aliments frais de saison ou de recettes alléchantes est un excellent moyen de motiver vos clients à manger sainement.

Adoptez une approche positive. Encouragez vos clients à ajouter des aliments nutritifs à leur menu ou à utiliser les surplus pour réduire le gaspillage alimentaire, plutôt que de les inciter à éliminer certains aliments. La satisfaction qu'ils ressentiront après avoir apporté leurs premiers changements positifs pourrait les motiver à en apporter d'autres.

« À mon avis, l'un des meilleurs moyens de prendre soin de notre santé et celle de la planète est de préparer soi-même nos repas à partir d'aliments produits localement. Il y a d'ailleurs de nombreux avantages supplémentaires à la cuisine maison puisque cela réduit le gaspillage alimentaire, nous permet de faire des économies, en plus du plaisir gustatif que cela procure. C'est aussi l'occasion parfaite pour faire des découvertes culinaires et créer des souvenirs qui auront un impact sur plusieurs générations. »



Cynthia Marcotte, M.Sc., Dt.P.

2. Manger pour satisfaire votre faim et favoriser votre santé.

Pourquoi est-ce important ? En encourageant les clients à faire des achats alimentaires judicieux et en les aidant à s'alimenter dans le but de satisfaire leurs besoins nutritionnels et la santé globale (petits plaisirs inclus, bien entendu !), nous pouvons promouvoir une alimentation nutritive, adéquate sur le plan de l'énergie et des éléments nutritifs et qui utilise moins de ressources agricoles¹.

Comment pouvez-vous aider ? Adoptez une approche personnalisée basée sur l'alimentation consciente et des portions d'aliments qui satisfont la faim et les besoins en éléments nutritifs.

Bon à savoir : Les produits laitiers sont des aliments abordables et nutritifs qui fournissent des protéines et six des huit éléments nutritifs préoccupants pour la population canadienne : calcium, magnésium, zinc, vitamine A, vitamine D et potassium⁵.

3. Choisir des aliments locaux.

Pourquoi est-ce important ? Aider les clients à privilégier les aliments entiers cultivés et produits ici, lorsque cela est possible et que les aliments sont de saison, est une pratique durable importante⁶. Cette façon de faire soutient aussi l'économie locale, notamment les producteurs qui nous fournissent des aliments entiers nutritifs.

Comment pouvez-vous aider ? Partagez des recettes et des conseils d'achat qui mettent de l'avant les aliments cultivés et produits chez-nous. Suggérez des choix durables, comme les légumes surgelés, lorsque les produits locaux ou de saison ne sont pas disponibles.

Bon à savoir : L'empreinte carbone de la production laitière canadienne est l'une des plus faibles au monde⁷. Et en tant qu'aliment local, le lait canadien provient généralement de fermes situées à moins de 200 km des grandes villes du Canada, ce qui réduit beaucoup l'impact environnemental lié au transport.

« L'empreinte carbone de plusieurs aliments et régimes alimentaires publiée dans la littérature scientifique est parfois incomplète, car elle peut exclure le transport entre le transformateur et le détaillant. Lorsque c'est le cas, les résultats de l'étude doivent être considérés avec prudence, surtout dans le contexte canadien. Au Canada, de nombreux aliments que nous consommons sont importés ou voyagent plusieurs kilomètres à travers notre propre territoire. Or, cela peut avoir un impact important sur leur empreinte carbone, surtout dans le cas des aliments volumineux, lourds ou qui doivent être réfrigérés. Bien que les étapes liées à la production et à la transformation soient souvent les plus importantes dans le cycle de vie des aliments, les impacts liés à leur distribution ne peuvent pas toujours être négligés. »

**Geneviève Martineau, B.ing., M.Sc.A.,
Groupe AGÉCO**



« En tant que diététistes, je crois que nous nous devons d'encourager le développement durable. Pour y arriver, il est primordial d'être bien informées des progrès de notre agriculture locale en utilisant des données à jour et qui représentent bien notre réalité canadienne. Ainsi, nous pourrions contribuer à bâtir des ponts entre notre clientèle et les producteurs, pour un avenir plus vert. »

Tania Valiquette, Dt.P., la Maudite Nutritrice

4. Choisir une approche nutritive et équilibrée en ce qui a trait à l'alimentation.

Pourquoi est-ce important ? En aidant les clients à miser sur des aliments entiers nutritifs et à recourir moins souvent aux aliments hautement transformés et pauvres en éléments nutritifs, il est possible d'améliorer la qualité globale de leur alimentation. Limiter la consommation d'aliments hautement transformés et pauvres en éléments nutritifs peut réduire l'empreinte environnementale grâce à une diminution des intrants environnementaux nécessaires à leur transformation⁸.

Comment pouvez-vous aider ? Partagez des idées de repas et de collations faciles, économiques et culturellement inclusives qui misent sur une variété d'ingrédients nutritifs et peu transformés, et suggérez des alternatives aux aliments hautement transformés et pauvres en éléments nutritifs.



Pour maximiser la valeur nutritive et minimiser votre empreinte environnementale, choisissez des aliments protéinés minimalement transformés de sources animale et végétale. Ces deux types de protéines fournissent des éléments nutritifs complémentaires qui contribuent à la santé et, de plus, les aliments entiers ont moins d'impact sur la planète que les aliments transformés. Voilà qui est gagnant-gagnant!

Pour mettre ce conseil en pratique : [Casserole d'orge et de légumes](#)

En résumé

Il importe de fournir des conseils pratiques et positifs en y allant par étape pour aider vos clients à adopter une alimentation plus saine et durable comme :

- Donner des trucs relatifs à l'achat, l'entreposage, et la réduction du gaspillage alimentaire
- Fournir des idées de recettes et de repas pour incorporer des aliments sains et savoureux
- Fournir des stratégies adaptées au mode de vie pour limiter la consommation d'aliments hautement transformés
- Donner des trucs pour acheter des aliments produits localement en saison et choix durables lorsque les aliments ne sont pas de saison

Références

1. FAO et OMS. *Régimes alimentaires sains et durables – principes directeurs*. Rome, Italie : FAO et OMS. 2020.
2. FAO. *Food wastage footprint & Climate Change*. Rome, Italie : FAO. 2015.
3. J'aime manger pas gaspiller Canada. 2021. *Le gaspillage alimentaire à la maison*. Consulté le 25 janvier 2022.
4. Commission de coopération environnementale. *Caractérisation et gestion de la perte et du gaspillage d'aliments en Amérique du Nord*. Montréal, Québec : Commission de coopération environnementale. 2018.
5. Santé Canada. 2015. Examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires : Résumé des résultats et impact sur le Guide alimentaire canadien. Consulté le 25 janvier 2022.
6. Vargas AM et coll. *The role of local seasonal foods in enhancing sustainable food consumption : a systematic literature review*. *Foods* 2021;90:2206.
7. Groupe AGÉCO. 2018. *Analyse du cycle de vie environnementale de la production laitière canadienne. Données de 2016 et mise à jour des résultats*. Consulté le 26 avril 2021.
8. Fraanje W et Garnett T. 2019. *What is ultra-processed food? And why do people disagree about its utility as a concept?* Oxford, United Kingdom : Food Climate Research Network.



Commanditaire du Mois
de la nutrition 2022
des Diététistes du Canada



Présenté par Les diététistes du Canada