

La nutrition durable appliquée au contexte canadien

Renseignements à l'intention des diététistes

L'intérêt pour une alimentation durable, ou respectueuse de la planète, ne cesse de croître. Quel que soit votre niveau d'expertise en la matière, grâce à une approche fondée sur les données scientifiques et à vos connaissances et compétences spécialisées sur les aliments et la nutrition, vous pouvez offrir à vos clients et à divers publics des conseils sur les saines habitudes de vie qui intègrent les concepts de la durabilité.

CINQ NOTIONS DE BASE À RETENIR

1. LA NUTRITION EST UN FACTEUR IMPORTANT D'UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE.

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 promeuvent 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 prenant en considération l'impact environnemental, en étant accessibles, abordables, et culturellement acceptables.¹

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. » Pour en savoir plus sur l'approche holistique de la FAO et de l'OMS en matière de régimes alimentaires durables, lisez le document [Régimes alimentaires sains et durables : principes directeurs](#).

En tant que diététiste, vous savez que les régimes alimentaires sains et durables doivent comprendre une variété d'aliments nutritifs. À cet égard, une étude canadienne récente a démontré qu'une alimentation présentant un équilibre entre les aliments protéinés d'origine végétale et animale est associée à des apports en nutriments plus sains, comparativement à une alimentation basée principalement sur l'un ou l'autre de ces types de protéines². Les bienfaits des aliments d'origine végétale dans une alimentation saine sont bien connus, mais les aliments d'origine animale fournissent également des nutriments importants. Selon la FAO, les aliments d'origine animale fournissent des protéines de haute qualité et d'autres nutriments, contribuant ainsi de manière importante à combler les apports en nutritionnels recommandés et à favoriser la santé à tous les stades de la vie, et ce, partout dans le monde³.

2. LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE A UN IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT.

Minimiser le gaspillage alimentaire à la maison est l'une des meilleures façons de réduire l'impact environnemental de notre alimentation. En effet, les aliments inutilisés gaspillent des ressources qui ont servi à les cultiver, les transformer et les transporter^{4,5}. De plus, les résidus alimentaires dans les sites d'enfouissement sont une importante source de méthane, un gaz à effet de serre associé aux changements climatiques⁶.

Chaque année au Canada, nous gaspillons 2,2 millions de tonnes d'aliments comestibles. Les aliments les plus gaspillés, lorsque mesurés en poids, sont les légumes (30 %), suivis des fruits (15 %) et des restes de table (13 %)⁵.

3. LE CONTEXTE LOCAL PEUT FAIRE UNE DIFFÉRENCE.

Le contexte canadien est important : ce que nous cultivons, produisons, transportons et consommons au Canada, et l'impact de nos choix et des systèmes alimentaires sur notre environnement, pourraient être différents par rapport à ce qui se passe ailleurs. Prioriser les aliments



« Cuisiner soi-même nos repas à partir d'aliments locaux est une des meilleures façons de prendre soin de notre santé et de l'environnement. Je pense que c'est important de se faire confiance et de savoir qu'on peut commencer avec des recettes très simples. Cuisiner permet de choisir des ingrédients nourrissants, d'économiser, de réduire le gaspillage alimentaire, de transmettre des valeurs à nos enfants, en plus d'embaumer la maison de savoureuses odeurs qui nous rendent fiers(ères)! »

- Stéphanie Côté, M.Sc., diététiste-nutritionniste

de base cultivés et produits au Canada, ainsi que les aliments produits localement et en saison, lorsque possible, peut être une pratique de durabilité importante⁷. Voici quelques données canadiennes :

- Au Canada, les émissions de gaz à effet de serre (GES) totales issues de l'agriculture (sans tenir compte de la séquestration, c'est-à-dire de l'élimination du carbone par les sols agricoles) représentent 10 % de nos émissions totales de GES. L'oxyde nitreux, qui provient de l'azote ajouté au sol sous forme d'engrais et d'autres intrants, représente la moitié de l'effet de réchauffement dû aux émissions agricoles⁸.

- La production laitière canadienne représente environ 1 % des émissions totales de GES de notre pays, ce qui se traduit par l'une des empreintes carbone les plus faibles au monde par litre de lait produit⁹. De plus, le lait canadien offert dans les épiceries des grandes villes canadiennes provient généralement de fermes situées à moins de 200 kilomètres, ce qui minimise grandement l'impact environnemental associé au transport.

- Au Canada, environ 30 % des denrées alimentaires sont importées, dont la moitié est transportée par camion, souvent sur de grandes distances. Le pays étant vaste, le transport des aliments à l'intérieur du Canada peut également impliquer des intrants énergétiques importants qui libèrent des émissions de gaz à effet de serre¹⁰. Selon des facteurs tels que le type d'aliment, la distance parcourue et le mode de transport choisi, les émissions liées au « kilométrage alimentaire » peuvent représenter une part relativement faible ou très importante de l'empreinte carbone d'un aliment¹⁰. En particulier, les fruits et légumes importés représentent environ 25 % des émissions liées au kilométrage alimentaire du Canada¹⁰. Et d'après l'estimation mondiale, les émissions associées au kilométrage alimentaire des fruits et légumes peuvent représenter près de deux fois la quantité de gaz à effet de serre libérée lors de leur production¹¹.

Les émissions découlant du kilométrage alimentaire représentent 19 % des émissions totales des systèmes alimentaires mondiaux et sont de 3,5 à 7,5 fois plus élevées par rapport à ce qui a précédemment été estimé¹¹. Il est donc nécessaire de mieux comprendre l'impact du kilométrage alimentaire afin d'orienter les politiques environnementales, car une partie de l'empreinte carbone des aliments d'un pays donné n'est généralement pas prise en compte dans les cadres officiels actuels de comptabilisation des GES¹⁰.

« Adopter une alimentation aussi nutritive que durable peut s'avérer un grand défi pour la population. Nous avons donc, en tant que diététistes, un rôle primordial d'éducation à réaliser afin de faciliter un retour aux sources, par exemple en aidant les gens à redécouvrir le plaisir des traditions culinaires familiales ou encore en les encourageant à mieux comprendre l'origine des aliments qu'ils consomment ainsi qu'à créer des liens avec les producteurs locaux. »

- Tania Valiquette, diététiste-nutritionniste



4. RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS ET PAUVRES EN NUTRIMENTS EST BON POUR LA SANTÉ ET POUR LA PLANÈTE.

Limiter la consommation d'aliments hautement transformés peut réduire l'empreinte environnementale grâce à une diminution des intrants nécessaires à la transformation¹². En mangeant plus d'aliments riches en nutriments et en ayant recours moins souvent aux aliments hautement transformés et pauvres en nutriments, il est possible d'améliorer la qualité globale de l'alimentation¹³.

Selon les données de la plus récente Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC 2015) de Santé Canada, les Canadiennes et Canadiens ont un apport inadéquat en plusieurs micronutriments, dont la vitamine A, la vitamine D, la vitamine C, le zinc, le fer, le potassium, le magnésium et le calcium¹⁴. Comparativement aux données de l'ESCC de 2004, la prévalence d'apports inadéquats était plus élevée pour plusieurs nutriments, notamment la vitamine C (29 % en 2015 vs 10 % en 2004) et le calcium (68 % en 2015 vs 58 % en 2004)^{14,15}.

5. LA DURABILITÉ PASSE PAR UN APPORT ADÉQUAT, NI PLUS, NI MOINS.

L'un des principes directeurs des régimes alimentaires sains et durables énoncés par la FAO et l'OMS est qu'une quantité adéquate, mais non excessive, d'énergie et de nutriments est nécessaire pour favoriser la santé à toutes les étapes de la vie¹. Ainsi, l'achat et la consommation d'aliments en pleine conscience pour satisfaire la faim et les besoins nutritifs favorisent des habitudes alimentaires saines, tout en utilisant moins de ressources agricoles, telles que la terre et l'eau¹.

DANS VOTRE PRATIQUE

Le sujet de la durabilité est complexe, mais vos conseils n'ont pas à l'être pour autant. Voici quelques stratégies simples que vous pouvez utiliser pour aider vos clients à adopter des pratiques alimentaires durables.

CHOISISSEZ VOS MOTS JUDICIEUSEMENT.

Les mots utilisés ont de l'importance ! Lorsque vous parlez d'alimentation durable, demandez à vos clients ce que cela signifie pour eux. Par exemple, en tant que diététistes, nous pourrions utiliser les expressions « alimentation à base de plante » ou « alimentation végétale » lorsque nous encourageons les gens à savourer plus souvent des aliments d'origine végétale tels que des légumes, des grains entiers ou des légumineuses. Cependant, selon une étude récente, près de 50 % des Canadiennes et Canadiens pensent qu'il s'agit de manger uniquement des aliments d'origine végétale (c'est-à-dire avoir une alimentation végétalienne)¹⁶.

CONCENTREZ-VOUS SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE.

Proposez des moyens pratiques d'éviter le gaspillage alimentaire : planifier les repas et faire d'abord l'inventaire de ce que l'on a à la maison, n'acheter que ce dont on a besoin, entreposer correctement les aliments et congeler les surplus. Étant donné que le budget est au cœur des préoccupations de nombreuses personnes au Canada, rendez vos conseils encore plus pertinents en rappelant aux gens que réduire le gaspillage permet d'économiser. Le ménage canadien moyen gaspille environ 140 kg de nourriture annuellement, ce qui représente plus de 1 300 \$ par année⁵ !

ADOPTÉZ UNE APPROCHE POSITIVE.

Encouragez vos clients à ajouter des aliments riches en nutriments à leur menu, plutôt que de les inciter à éliminer certains aliments. Faites-leur part d'idées de repas et de collations faciles, économiques et culturellement inclusives qui comprennent des ingrédients riches en nutriments et peu transformés. Donnez des conseils personnalisés basés sur l'alimentation en pleine conscience et recommandez des portions qui satisferont à la fois la faim et combleront aussi les besoins en nutriments.

CONSIDÉREZ LES ALIMENTS LOCAUX.

Partagez des recettes et des conseils d'achat qui incluent le plus possible des aliments cultivés et produits ici. Suggérez des options de rechange durables, comme les légumes en conserve ou surgelés cultivés localement, lorsque les produits frais ou de saison ne sont pas disponibles.

RÉFÉRENCES:

1. FAO et OMS. 2020. Régimes alimentaires sains et durables : principes directeurs. www.fao.org. Consulté le 10 janvier 2023.
2. Fabek H et coll. 2021. An examination of contributions of animal- and plant-based dietary patterns on the nutrient quality of diets of adult Canadians. *Appl Physiol Nutr Metab*; 46:877-886. doi: 10.1139/apnm-2020-1039.
3. FAO. 2022. Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes. *Key Messages*. www.fao.org. Consulté le 10 janvier 2023.
4. FAO. 2015. Food Waste Footprint & Climate Change. www.fao.org. Consulté le 10 janvier 2023.
5. J'aime manger pas gaspiller. 2022. Le gaspillage alimentaire à la maison. lovefoodhatwaste.ca. Consulté le 10 janvier 2023.
6. Commission de coopération environnementale. 2017. Caractérisation et gestion de la perte et du gaspillage d'aliments en Amérique du Nord. www.ccc.org. Consulté le 10 janvier 2023.
7. Vargas AM et coll. 2021. The role of local seasonal foods in enhancing sustainable food consumption: a systematic literature review. *Foods*;12:2206. doi: 10.3390/foods10092206.
8. Agriculture et Agroalimentaire Canada. 2022. Gaz à effet de serre et agriculture. agriculture.canada.ca. Consulté le 10 janvier 2023.
9. Groupe AGÉCO. 2018. Analyse du cycle de vie environnementale de la production laitière canadienne. Données de 2016 et mise à jour des résultats. www.producteurslaitiers.ca. Consulté le 10 janvier 2023.
10. Kissinger M. 2012. International trade related food miles—the case of Canada. *Food Policy*;37:171-178. doi: 10.1016/j.foodpol.2012.01.002.
11. Li M et coll. 2022. Global food-miles account for nearly 20% of total food-systems emissions. *Nat Food*;3:445-453. doi: 10.1038/s43016-022-00531-w.
12. Fraanje W et Garnett T. 2019. What is ultra-processed food? And why do people disagree about its utility as a concept? www.tabledebates.org. Consulté le 10 janvier 2023.
13. Elizabeth L et coll. 2020. Ultra-processed foods and health outcomes: A narrative review. *Nutrients*;12:1955. doi: 10.3390/nu12071955.
14. Ahmed M et coll. 2021. Nutrient intakes of Canadian adults: results from the Canadian Community Health Survey (CCHS)-2015 Public Use Microdata File. *Am J Clin Nutr*; 114:1131-1140. doi: 10.1093/ajcn/nqab143.
15. Vatanparast H et coll. 2020. Intake from food and supplemental sources decreased in the Canadian population from 2004 to 2015. *J Nutr*;150:833-841. doi: 10.1093/jn/nxz318.
16. Leger. 2022 Plant-based foods: Canadian perceptions and consumption. Report for the Nutrient Rich Alliance.