



## **SE NOURRIR SELON LE TRIANGLE ALIMENTAIRE: BON POUR VOUS ET POUR LA PLANÈTE**

**Recommandations et perspectives d'action pour  
un régime alimentaire sain et écoresponsable (2021)**

# INTRODUCTION

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » est une question universelle dans une société où l'alimentation est omniprésente. La nourriture rassemble les gens, est au cœur de toutes sortes de traditions et rituels, procure du plaisir et crée des emplois. Toutefois, ce que nous mangeons a précisément aussi, inévitablement, un impact sur notre santé et sur l'environnement.

Il est important de manger sainement pour garantir une santé optimale à tout un chacun et pour lutter contre le surpoids et les maladies telles que le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. Dans le même temps, nous constatons que le mode de consommation occidental actuel met notre planète fortement sous pression. **Nous pouvons, en faisant certains choix alimentaires, améliorer notre propre santé et celle de la planète.** Une situation gagnant-gagnant : pour nous-mêmes à court terme, pour la planète et les générations futures à long terme. Vous faites d'une pierre deux coups.

Il est donc plus que logique qu'un régime alimentaire sain et écoresponsable soit en tête des agendas national et international. Mais, de quoi se compose exactement ce régime alimentaire ? La réponse à cette question alimente souvent le débat. Par le présent document, nous offrons un cadre de référence de fond, basé sur les connaissances scientifiques les plus récentes et sur l'avis d'experts en la matière. Nous traduisons ces connaissances en recommandations concrètes et réalisables pour le consommateur.

En effet, c'est le consommateur qui joue bien entendu un rôle important à cet égard. Ses choix et son comportement sont déjà influencés dans une large mesure par l'environnement alimentaire ; des facteurs externes comme l'offre disponible, le prix et le marketing des produits alimentaires. Pour cette raison, nous appelons également les décideurs politiques, les organisations, les producteurs et les détaillants à appliquer ces recommandations. Ils peuvent promouvoir une alimentation saine et écoresponsable et la rendre accessible à tous.

## À QUI LE PRÉSENT DOCUMENT S'ADRESSE-T-IL ?

Le groupe-cible du présent document se compose de tous les acteurs du système alimentaire et tout citoyen intéressé. Il est à la base du développement du matériel, de la communication et des dérivés dans le cadre du triangle alimentaire. Dès maintenant, le triangle alimentaire montre une fois de plus la voie vers un régime alimentaire meilleur pour la santé et l'environnement.

Pour des informations détaillées, des conseils pratiques et du matériel, nous vous renvoyons vers les **rapports de motivation sur le triangle alimentaire (document de fond sur la santé, 2017 et document de fond sur l'environnement, 2021) et sur [www.gezondleven.be/voedingsdriehoek](http://www.gezondleven.be/voedingsdriehoek)**. Aucune référence n'est reprise dans le présent document. Pour cette raison, nous vous renvoyons vers les rapports de motivation.

---

Disclaimer : À qui ces recommandations s'adressent-elles ? Le groupe-cible du triangle alimentaire est la **population générale à partir de 1 an**. Le triangle émet des conseils généraux pour un grand groupe de personnes. Pour des recommandations individuelles, il est conseillé de prendre des **conseils sur mesure** auprès d'un professionnel, par exemple pour des raisons médicales, en cas d'amaigrissement, en cas de grossesse et d'allaitement au sein, en cas de (jeunes) enfants, en cas d'une pratique sportive intense, en cas de troubles alimentaires. Vous pouvez par exemple demander conseil auprès d'un **diététicien**, de votre médecin généraliste, de Kind en Gezin ou du **helpdesk d'Eetexpert**.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1 CONTEXTE</b>	<b>5</b>
1.1 Pourquoi se soucier de l'environnement dans des recommandations alimentaires ?	5
1.2 Alimentation écoresponsable ou durable ?	6
1.3 Intégration de la santé et de l'environnement : une nécessité	6
<b>2 LE TRIANGLE ALIMENTAIRE EN TANT QUE BASE POUR DES RÉGIMES ALIMENTAIRES SAINS ET ÉCORESPONSABLES</b>	<b>9</b>
2.1 Points de départ pour des choix alimentaires sains et écoresponsables	10
POINT DE DÉPART 1 : MANGEZ PROPORTIONNELLEMENT PLUS D'ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE QU'ANIMALE	10
POINT DE DÉPART 2 : CONSOMMEZ LE MOINS DE CALORIES VIDES POSSIBLE	12
POINT DE DÉPART 3 : ÉVITEZ LES PERTES ALIMENTAIRES ET MODÉREZ VOTRE CONSOMMATION	13
2.2 Conseils pour des choix alimentaires sains et écoresponsables	14
TIP 1: BUVEZ SURTOUT DE L'EAU DU ROBINET	14
TIP 2: MANGEZ PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES, DE PRÉFÉRENCE DE SAISON	15
TIP 3: OPTEZ PLUS SOUVENT POUR DES LÉGUMINEUSES, DES CÉRÉALES COMPLÈTES ET DES NOIX	17
TIP 4: MANGEZ MOINS DE VIANDE ET PRÉFÉREZ LA VOLAILLE, LE POISSON ET LES ŒUFS À LA VIANDE ROUGE ET TRANSFORMÉE	18
TIP 5: MANGEZ ET BUVEZ LE MOINS DE CALORIES VIDES POSSIBLE COMME DES BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES, DES SNACKS ET DES FRIANDISES	19
TIP 6: ÉVITEZ LES PERTES ALIMENTAIRES	20
TIP 7: NE MANGEZ PAS PLUS QUE CE DONT VOTRE CORPS A BESOIN	21
<b>3 COMMENT LE PRÉSENT DOCUMENT A-T-IL ÉTÉ ÉTABLI ?</b>	<b>22</b>
<b>4 ANNEXES</b>	<b>23</b>

# GLOSSAIRE

<b>Recommandations et perspectives d'action</b>	Astuces et conseils concrets, pratiques et réalisables pour le consommateur. Les recommandations s'axent sur ce que nous mangeons, les perspectives d'action, sur la manière dont nous mangeons.
<b>Viande transformée</b>	Viande qui a par exemple été fumée, salée ou séchée. Pensez à la charcuterie comme le salami ou le jambon, et à la viande fraîchement transformée à laquelle du sel ou des additifs (tels que nitrite et phosphates) sont ajoutés comme le lard. En savoir plus <a href="#">ici</a> .
<b>Calories vides</b>	Denrées alimentaires qui apportent de l'énergie (calories) (surtout du sucre et/ou des graisses), mais qui contiennent peu voire pas de substances nutritives utiles telles que des fibres, des vitamines et des minéraux. Elles remplissent, mais ne nourrissent pas. Parmi les exemples, on peut citer les chips, les boissons rafraîchissantes, les biscuits, les friandises et les boissons alcoolisées. Vous les trouvez dans <a href="#">la sphère rouge en dehors du triangle alimentaire</a> .
<b>Mycoprotéines</b>	Protéines fermentées issues des champignons. Ces protéines fermentées servent de base à certains substituts de viande végétaux (ex. Quorn ©).
<b>Sphère rouge</b>	Aliments non essentiels à un régime alimentaire sain, qui sont rassemblés dans la <a href="#">sphère rouge en dehors du triangle alimentaire</a> . Nous recommandons de consommer le moins possible ces produits. Ce sont des calories vides : elles remplissent, mais ne nourrissent pas. Ces produits sont souvent <a href="#">ultratransformés</a> .
<b>Viande rouge</b>	Viande de bœuf, veau, porc, mouton, agneau et chèvre - découpée ou hachée ou non - à laquelle rien n'a été ajouté. En savoir plus <a href="#">ici</a> .
<b>Aliments ultratransformés</b>	Aliments qui sont le résultat de processus industriels complexes tels que l'extrusion, le fractionnement, la modification chimique et l'hydrogénation. Souvent ou généralement, du sucre, des graisses et/ou du sel sont ajoutés ainsi que de nombreux additifs. Ils sont reconnaissables à la longue liste d'ingrédients connus et inconnus. En savoir plus <a href="#">ici</a> .
<b>Régime alimentaire végétarien ou végétane</b>	Régime alimentaire dans lequel (certains) des groupes de produits d'origine animale ne sont pas consommés. Il existe plusieurs interprétations d'un régime alimentaire végétarien. Dans le cas d'un régime alimentaire végétane, aucun produit d'origine animale n'est consommé, pas même de produits laitiers, d'œufs ou de miel. En savoir plus <a href="#">ici</a> .
<b>Environnement alimentaire</b>	Facteurs externes qui influencent les choix des personnes pour un régime alimentaire donné. Pensez aux endroits physiques où vous pouvez acheter ou manger des aliments, mais également au prix, aux informations sur les denrées alimentaires, à la publicité et au marketing, aux endroits et à la manière dont certains aliments sont proposés (ex. friandises à la caisse)... En savoir plus <a href="#">ici</a> .
<b>Pertes alimentaires</b>	Lorsque des aliments destinés à la consommation humaine se perdent pour quelque raison que ce soit, nous parlons de pertes alimentaires. Elle peut se produire à chaque maillon de la chaîne alimentaire, de l'agriculteur au consommateur. En savoir plus sur <a href="http://www.voedselverlies.be">www.voedselverlies.be</a> .

# 1 CONTEXTE

Nous décrivons ci-dessous pourquoi la santé et l'environnement sont repris ensemble dans les recommandations et pourquoi nous parlons d'alimentation écoresponsable plutôt que durable. En outre, nous insistons sur le fait qu'une alimentation saine et écoresponsable est une responsabilité partagée, par laquelle non seulement le consommateur, mais aussi de nombreux acteurs du système alimentaire jouent un rôle.

## 1.1 Pourquoi se soucier de l'environnement dans des recommandations alimentaires ?

Notre mode de vie met notre planète fortement sous pression. L'alimentation joue à cet égard un rôle considérable. La production, la transformation et la distribution des aliments ont un impact sur le climat, la qualité de l'air, la qualité du sol, l'utilisation des terres et la consommation d'eau, et la biodiversité

(voir annexe pour plus d'informations sur ces indicateurs environnementaux).

**L'impact environnemental de nos régimes alimentaires est actuellement plus important que ce que notre planète peut supporter** et nous nous heurtons à des problèmes. De plus, cet impact ne se limite pas à la Flandre. Notre alimentation et les ressources nécessaires à cet égard viennent aussi en partie de l'étranger. Cela signifie que l'impact environnemental de ce que nous mangeons en Flandre se ressent aussi au-delà de nos frontières.



### Le rôle du consommateur

Notre consommation est l'un des principaux maillons du système alimentaire. Le consommateur peut, par ses choix alimentaires quotidiens, faire une grande différence et contribuer à un système alimentaire qui respecte la capacité de la Terre.

**Le triangle alimentaire montre la voie vers des choix alimentaires sains qui sont en même temps bons pour l'environnement.**

### Le rôle de l'environnement alimentaire

Cela ne veut toutefois pas dire que le consommateur n'est pas seul responsable de la prise des choix alimentaires. Notre comportement alimentaire est influencé par toute une série de facteurs externes présents dans ce que l'on appelle l'environnement alimentaire<sup>1</sup>. Non seulement les aliments sont disponibles à toute heure et partout, mais le prix de revient et le marketing de certains produits influencent aussi nos choix. Les producteurs, les distributeurs, les supermarchés, les traiteurs, l'horeca, les autorités (locales), les experts en vulgarisation agricole, les médias et les influenceurs assument également une responsabilité afin de soutenir le consommateur dans la prise de choix alimentaires.

Des choix alimentaires sains et écoresponsables doivent constituer les options les plus évidentes et les plus attractives pour le consommateur. Nous encourageons dès lors ces acteurs à travailler à l'aide du présent document. Il offre un cadre de fond pour de nombreuses actions : allant des directives relatives à l'offre dans les organismes publics aux conseils politiques. **Ce n'est qu'en unissant nos efforts que nous assurerons un avenir sain pour nous-mêmes et la planète.**

<sup>1</sup> Tous les déterminants qui influencent notre comportement (alimentaire) ont été énumérés dans la Gedragswiel (roue comportementale), développée par le Vlaams Instituut Gezond Leven. En savoir plus ici.

## 1.2 Alimentation écoresponsable ou durable?



Les recommandations reprises dans le présent document montrent la voie vers des régimes alimentaires sains et écoresponsables. Nous parlons délibérément d'alimentation écoresponsable et non durable. Le concept de durabilité se caractérise par trois axes : l'aspect environnemental, économique et social. Les aspects économiques et sociaux tels qu'un prix juste, le bien-être animal, l'acceptabilité culturelle et la sécurité alimentaire ne seront pas abordés dans le rapport de motivation. Pour cette raison, nous ne pouvons pas (encore) parler de régimes alimentaires durables. Nous invitons les institutions de recherche et les organisations ayant l'expertise nécessaire à examiner ces autres aspects d'un régime alimentaire durable. Ensemble, nous pouvons réaliser une vision et une stratégie intégrées.

## 1.3 Intégration de la santé et de l'environnement: une nécessité

Lorsqu'il est question d'alimentation, la santé et l'environnement sont difficilement dissociables.

**Nous faisons face dans le monde entier à un défi majeur : produire suffisamment d'aliments sains pour tout le monde, aujourd'hui et demain, sans dépasser la capacité de la Terre.**

Pour cela, nous devons rester dans une zone sûre, délimitée des deux côtés (voir illustration 1). Les limites planétaires forment la limite supérieure, aussi appelée la capacité de la Terre. Si nous dépassons celle-ci, nous risquons des dommages environnementaux irréversibles. Cela implique concrètement la poursuite du réchauffement de la Terre et des conditions météorologiques extrêmes (sécheresse, précipitations extrêmes...), qui entraînent notamment des mauvaises récoltes. En résumé, dépasser les limites planétaires augmente le risque d'une pénurie alimentaire globale, mettant l'existence de l'homme en danger.

La capacité sociale forme la limite inférieure. Si nous restons dans cette limite, on subvient aux besoins de base de l'homme qui mène une belle et saine vie. Sur le plan alimentaire, cela se traduit par des aliments suffisamment sains pour tous, y compris les plus vulnérables. Une rémunération juste des producteurs alimentaires relève aussi de la capacité sociale.

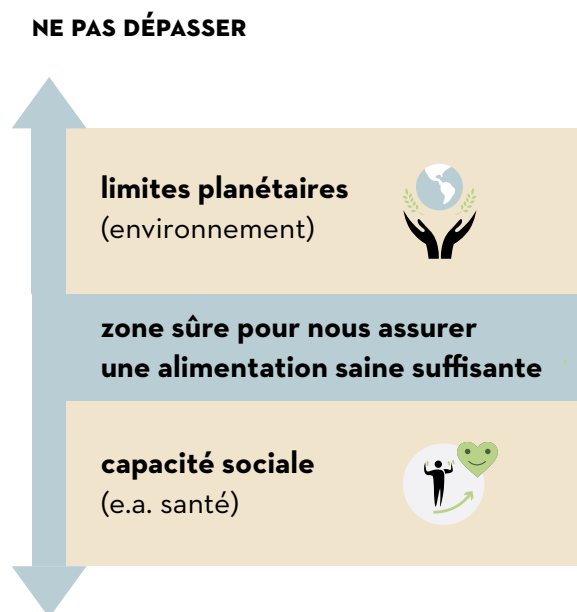


Illustration 1 : Illustration propre basée sur le modèle Donut de K. Raworth

Dans bon nombre de cas, il est possible et même évident de rester dans ces limites sur le plan de la santé et de l'environnement. Un point positif! En effet, faire de meilleurs choix alimentaires est profitable sur les deux plans. Toutefois, il faut parfois trouver des compromis. Pensez seulement aux boissons rafraîchissantes sucrées qui ne sont pas favorables à notre santé, mais qui ont en même temps un impact environnemental relativement faible. L'inverse est également possible: il est recommandé de manger régulièrement du poisson pour la santé, mais la pêche et l'élevage de poissons peut entraîner une charge environnementale considérable.

---

### **En mangeant selon les recommandations du triangle alimentaire, vous faites d'une pierre deux coups.**

---

Heureusement, ces exemples représentent plutôt l'exception que la règle et les efforts consentis pour manger plus sainement produisent souvent des avantages sur le plan environnemental, et inversement.

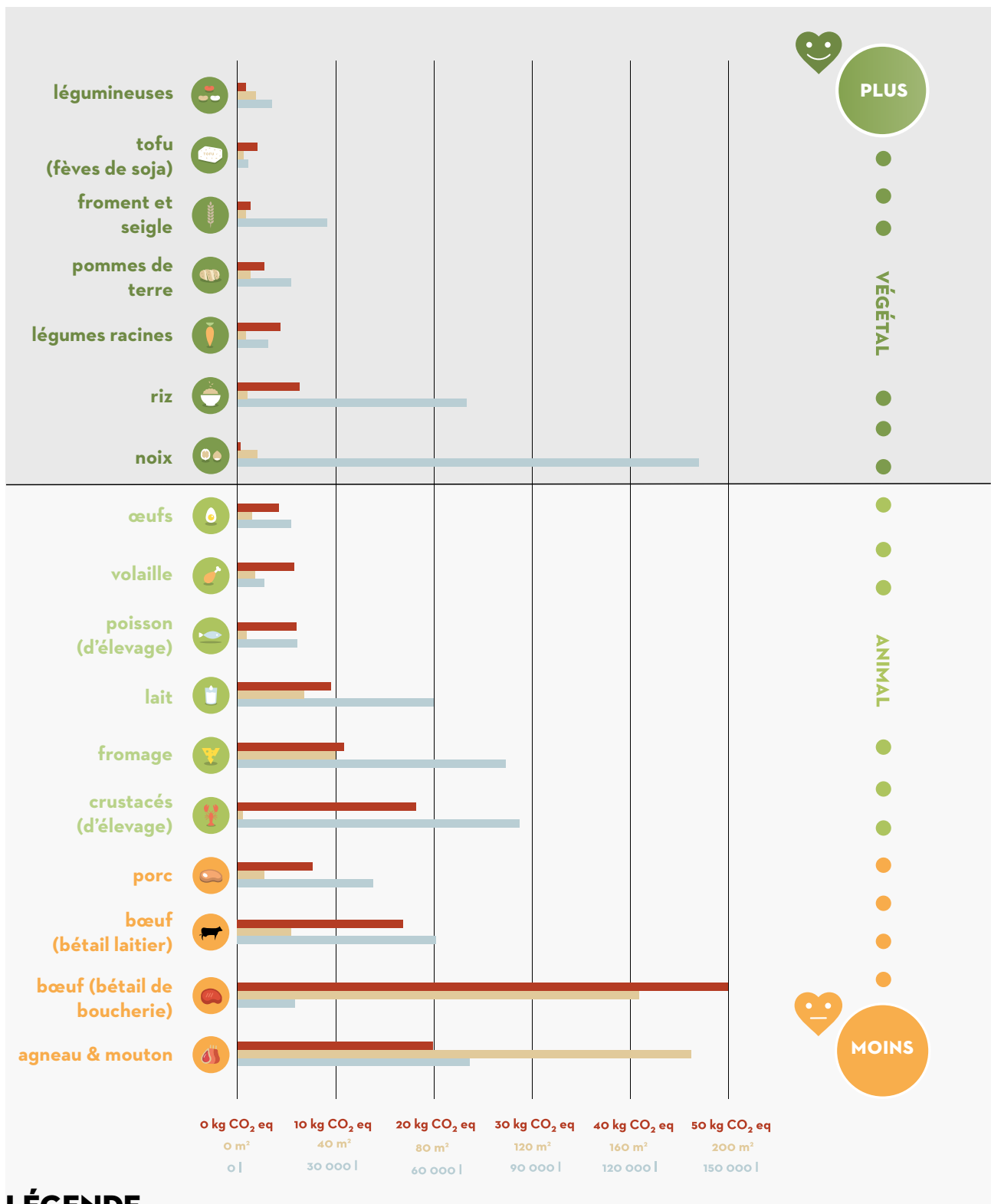
**En mangeant selon les recommandations du triangle alimentaire, vous faites d'une pierre deux coups.** C'est bon pour votre propre santé et c'est en même temps la principale chose que vous pouvez faire pour limiter l'impact environnemental de votre régime alimentaire. Pour cette raison, nous visons une intégration des deux aspects dans les recommandations au consommateur. De cette manière, nous envoyons un message univoque au consommateur et aux acteurs qui veulent se mettre à aider leur public cible : **se nourrir selon le triangle alimentaire est bon pour vous et la planète.**

**Les recommandations reprises dans le présent document pèsent le pour et le contre des points communs et des oppositions entre la santé et l'environnement, et permettent au consommateur d'enregistrer autant que possible un bénéfice sur les deux plans.**



# SACHEZ CE QUE VOUS MANGEZ, POUR NOTRE PLANÈTE

POURQUOI MANGER PLUS VÉGÉTAL 🍏 (ET MOINS ANIMAL 🍖) C'EST AUSSI PLUS FAVORABLE À L'ENVIRONNEMENT



## LÉGENDE

Le graphique reprend des valeurs moyennes par groupe de denrées alimentaires. Ils sont ordonnés selon leur emplacement dans le triangle alimentaire, allant d'un impact environnemental faible à élevé. Une variation est possible entre les produits individuels du même groupe.

- émission de gaz à effet de serre**  
(nombre de kg CO<sub>2</sub> eq par 100 grammes de protéines)
- utilisation des terres**  
(nombre de m<sup>2</sup> par 100 grammes de protéines)
- consommation d'eau**  
eau puisée des eaux souterraines, rivières ou lacs à des fins agricoles (ex. irrigation) (tout en tenant compte de la pénurie d'eau)  
(nombre de l par 100 grammes de protéines)

Source: Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Additional calculations by Our World in Data. Note: data represents the global average greenhouse gas emissions, land use, scarcity-weighted water use of food products based on a large meta-analysis of food production covering 38,700 commercially viable farms in 119 countries. OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food - CC BY

Illustration 2 : L'impact environnemental de l'alimentation végétale et animale. Classé selon l'emplacement dans le triangle alimentaire.



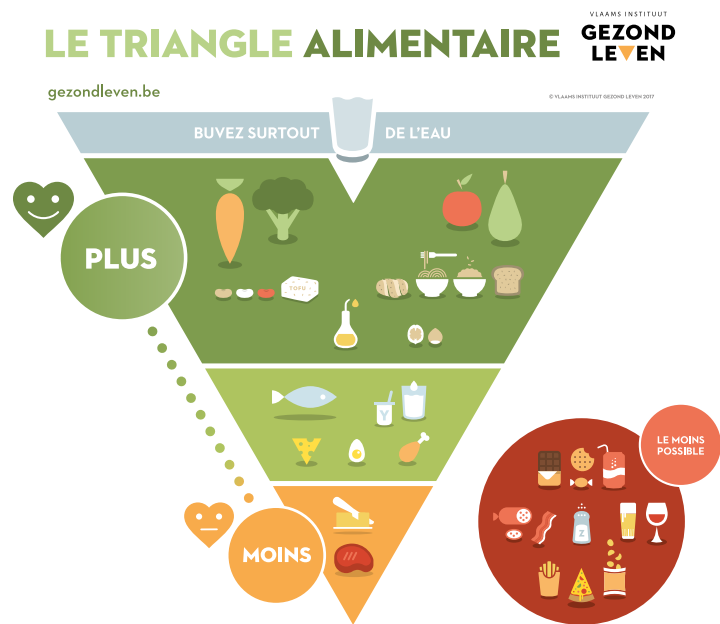
# 2 LE TRIANGLE ALIMENTAIRE EN TANT QUE BASE POUR DES RÉGIMES ALIMENTAIRES SAINS ET ÉCORESPONSABLES

Le **triangle alimentaire** forme la base d'un régime alimentaire sain et écoresponsable. En suivant les conseils du triangle alimentaire, vous veillez non seulement à votre propre santé, mais aussi à celle de la planète.

Dans ce triangle alimentaire, nous avons formulé trois points de départ. Ceux-ci forment la base d'un régime alimentaire sain et écoresponsable et sont le résultat d'une recherche documentaire et d'une concertation approfondies avec les experts. Pour rendre le triangle alimentaire et les points de départ plus concrets pour le consommateur, nous avons élaboré sept astuces qui vous conseillent les meilleurs aliments pour un régime alimentaire sain et écoresponsable.

## Toute petite amélioration est un pas en avant

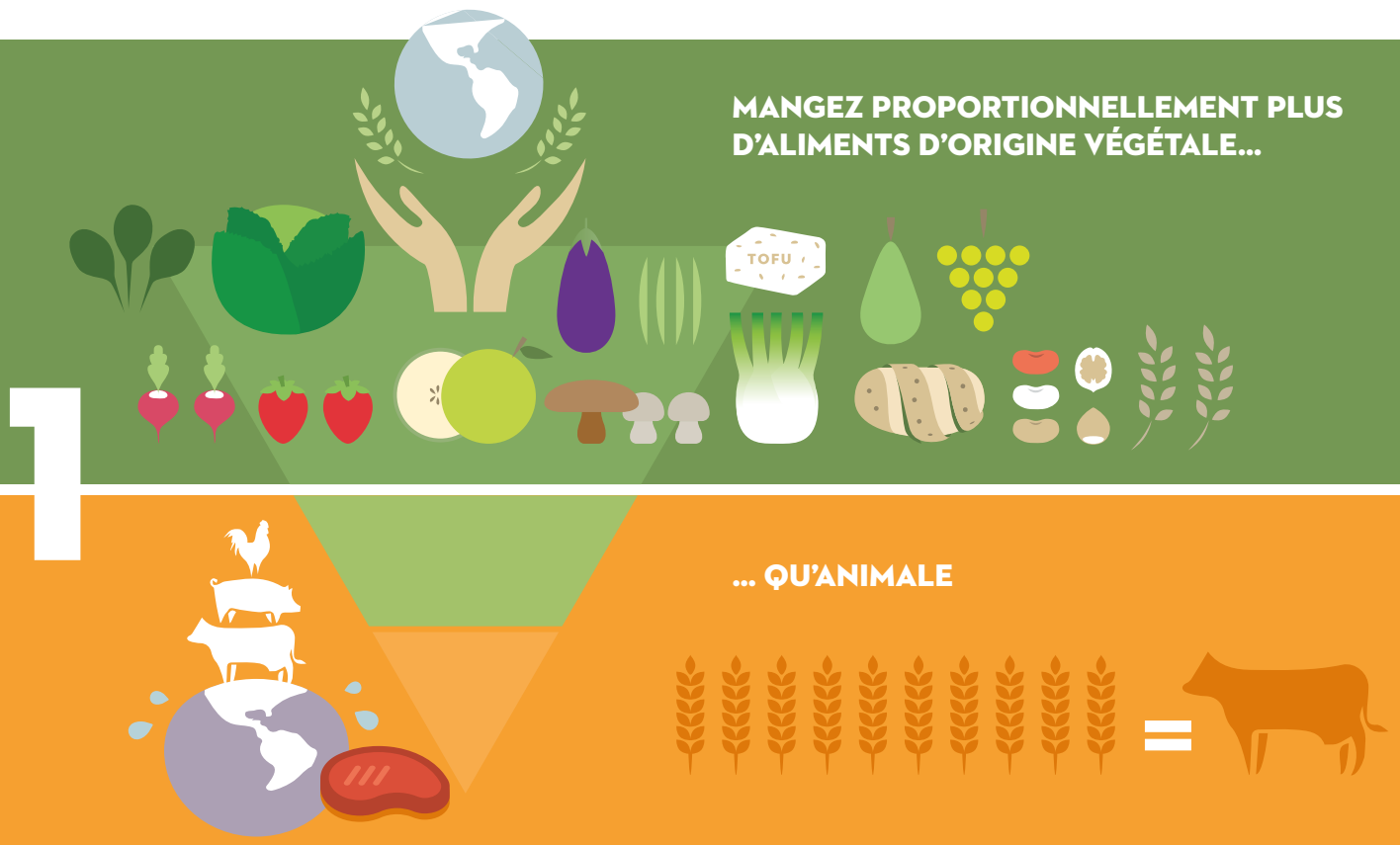
Le but n'est pas que vous changiez tout votre régime alimentaire du jour au lendemain. Nous encourageons une approche progressive : toute petite amélioration est un pas en avant. Recherchez la variété et optez pour des alternatives saines, écoresponsables qui vous conviennent. En effet, il reste évidemment important de prendre plaisir en mangeant. Dès lors, accordez-vous aussi de temps en temps un petit écart moins sain. **L'équilibre est le maître-mot : veillez à votre bien-être et celui de la planète, mais n'oubliez pas non plus de profiter.**



### VOUS AVEZ FAIM DE PLUS D'INFORMATIONS ?

Le présent document est un résumé succinct et traduit les connaissances issues des documents de fond pour **alimentation et santé (2017)** et **alimentation et environnement (2021)** en recommandations pratiques dans le triangle alimentaire. Vous trouverez sur le site web de Gezond Leven plus d'informations (textes web, infographies) et des outils pratiques (mijngezondleven.be, appli de recettes Zeker Gezond, menu hebdomadaire et calendrier saisonnier). Ceux-ci sont publiés via nos propres canaux, via nos partenaires et les professionnels de la santé. Pour certains sujets (comme la prévention des pertes alimentaires), vous êtes renvoyé(e) vers du matériel d'autres organisations.

## 2.1 Points de départ pour des choix alimentaires sains et écoresponsables



### POINT DE DÉPART 1 : Mangez proportionnellement plus d'aliments d'origine végétale qu'animale

Un régime alimentaire essentiellement végétal est indispensable pour augmenter les chances d'être en bonne santé et a un impact moindre sur l'environnement. Le Flamand mange en moyenne encore trop de viande (surtout de la viande rouge et transformée) et peu d'aliments d'origine végétale. Les fruits et légumes (de préférence de saison), les légumineuses, les céréales complètes et les noix forment la base d'un régime alimentaire sain et écoresponsable et se trouvent par conséquent dans la zone vert foncé du triangle alimentaire. **Il n'est pas nécessaire de passer complètement à un régime alimentaire végétarien ou végétane.**

Les produits d'origine animale gardent une place dans un régime alimentaire sain et écoresponsable, mais moins souvent et en moins grandes portions que ce que beaucoup consomment aujourd'hui. L'accent repose dès lors surtout sur la réduction de la viande rouge et transformée.

De nouvelles alternatives comme les insectes, la viande in vitro, les algues marines et les algues sont en pleine expansion. Celles-ci n'ont pas encore été reprises dans nos recommandations, car la consommation actuelle et l'offre sont très faibles (voire inexistantes). Une étude plus approfondie est également nécessaire avant de pouvoir nous exprimer quant à leurs effets sur la santé et l'impact environnemental.

## POURQUOI MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?

Les denrées alimentaires d'origine végétale en particulier sont associées, en cas d'apport plus important, à des avantages pour la santé. Pensez par exemple à la prévention du surpoids, du diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires, de certains cancers... Dans la catégorie des denrées alimentaires d'origine animale, une consommation plus importante de viande rouge et surtout de viande transformée est associée à des effets néfastes pour la santé, comme un risque plus élevé de diabète de type 2, d'attaques et de certains cancers. Le Conseil Supérieur de la Santé préconise par conséquent de ne pas consommer en tant qu'adulte plus de 300 g de viande rouge et pas plus de 30 g de viande transformée par semaine. La volaille, les œufs et les produits laitiers font l'objet d'une évaluation neutre ou aucun effet univoque pour la santé n'a encore été prouvé. Le poisson forme l'exception (dans les produits d'origine animale) et est bon pour la santé, car il protège des maladies cardiovasculaires.



## POURQUOI MEILLEUR POUR L'ENVIRONNEMENT ?

La quantité de viande et d'autres denrées alimentaires d'origine animale que nous consommons aujourd'hui représente une très grande part de l'impact environnemental total de notre régime alimentaire actuel. Les denrées alimentaires d'origine végétale ont généralement un impact environnemental moindre en comparaison avec celles d'origine animale : une émission plus faible des gaz à effet de serre comme une consommation d'eau et une utilisation des terres réduites. Les légumineuses ont un impact environnemental très faible en comparaison avec la viande et sont, tout comme les céréales complètes, intéressantes comme source de protéine d'origine végétale. Les noix apportent également des protéines, mais ont une consommation d'eau relativement élevée. Manger une poignée de noix tous les jours suffit. En ce qui concerne les fruits et les légumes, ceux cultivés localement n'ont pas forcément un impact environnemental plus faible. Par conséquent, choisissez d'abord les espèces de saison, car elles offrent plus de garantie quant à un impact environnemental plus faible. Les achats locaux profitent à l'économie locale. Ils rapprochent le citoyen et le producteur, et les consommateurs se sentent plus proches de l'origine de leurs produits.



### **DE 60/40 À 40/60 : LA TRANSITION VERS PLUS DE PROTÉINES VÉGÉTALES. COMMENT POUVONS-NOUS AMÉLIORER LE RAPPORT ENTRE SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES ET ANIMALES POUR L'ENVIRONNEMENT.**

Pour déterminer le rapport entre les aliments d'origine végétale et animale dans notre menu, il faut examiner l'apport en protéines. En moyenne, nous puisons aujourd'hui environ 60 % de notre apport protéiné des produits d'origine animale et 40 % de ceux d'origine végétale. Afin de réduire l'impact environnemental de notre régime alimentaire, nous devons proportionnellement retirer à l'avenir davantage de protéines de sources végétales (ex. légumineuses, céréales, noix et graines). Concernant l'apport protéiné, on fixera comme objectif au niveau de la population un rapport de 60 % de produits d'origine végétale et 40 % d'origine animale. Cela s'appelle la transition vers plus de protéines végétales. Ce que la transition implique concrètement pour le régime alimentaire du consommateur et les effets qu'elle a (peut avoir) sur la santé n'ont pas encore été suffisamment examinés. Cela demande une modification importante de notre régime alimentaire actuel et exige un remplacement complet de la viande notamment. Il s'agit d'un point à surveiller important surtout pour les groupes vulnérables comme les enfants et personnes âgées. Pour cette raison, cet objectif n'est pas communiqué au public en tant que tel. Dans les recommandations accompagnant le triangle alimentaire, il est conseillé de consommer proportionnellement plus d'aliments d'origine végétale qu'animale et nous donnons des conseils pratiques pour faire des choix sains et écoresponsables.

# 2



## CONSOMMEZ LE MOINS DE CALORIES VIDES POSSIBLE

### POINT DE DÉPART 2 : CONSOMMEZ LE MOINS DE CALORIES VIDES POSSIBLE

Les calories vides comme les boissons rafraîchissantes, les chips, les biscuits et les boissons alcoolisées se trouvent dans la sphère rouge en dehors du triangle alimentaire. Qu'ont ces produits en commun ? Ils apportent de l'énergie (calories), mais peu voire pas de substances nutritives utiles (surtout du sucre et/ou des graisses). **Les calories vides remplissent, mais ne nourrissent pas.** Bien qu'elles soient superflues, elles sont toutefois fortement ancrées dans nos habitudes alimentaires. De plus, nous en mangeons vite de trop, car elles sont attrayantes, disponibles partout et faciles à consommer. Le Flamand puise en moyenne un tiers de son alimentation quotidienne du groupe des calories vides. Il n'est pas non plus nécessaire de les éliminer complètement, mais mangez ces produits moins souvent et en petites portions.

#### POURQUOI MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?

Les calories vides ont une valeur nutritionnelle faible et n'apportent aucune plus-value à un régime alimentaire sain. Bon nombre de ces denrées alimentaires (ex. pizza surgelée, friandises et chips) sont ultratransformées : elles sont le résultat de toute une série de processus industriels complexes. Elles sont associées à des effets défavorables pour la santé si elles sont consommées en excès ou trop souvent. Une étude plus approfondie est nécessaire, mais il est possible de déclarer à cet égard que leur valeur nutritionnelle est défavorable (sucre, sel ou autres additifs), qu'elles occupent la place d'aliments sains comme les fruits et légumes ou que vous en mangiez facilement trop, ce qui augmente le risque de surpoids.

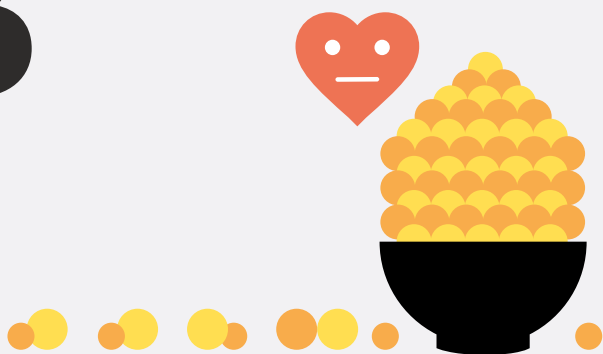


#### POURQUOI MEILLEUR POUR L'ENVIRONNEMENT ?

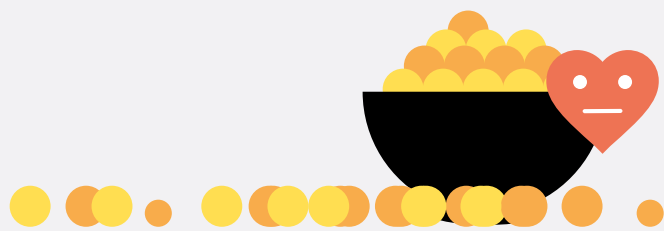
Chaque étape supplémentaire dans le processus de transformation des aliments implique un impact environnemental supplémentaire. Transformer les aliments est souvent nécessaire et entraîne en règle générale des avantages : de meilleures possibilités de conservation (et donc des aliments plus sûrs et moins de pertes alimentaires), une digestion améliorée, une plus haute disponibilité des substances nutritives et une plus grande facilité d'utilisation. Outre les étapes de transformation souvent intensives en énergie, les ingrédients utilisés contribuent également à l'impact total sur l'environnement. Pensez à l'utilisation de l'huile de palme, au sucre raffiné et aux additifs alimentaires. Lorsque la transformation des aliments en produits fait qu'ils n'ont aucune valeur ajoutée pour notre santé, l'impact environnemental correspondant de ces calories vides doit être considéré comme inutile et donc être évité.



# 3



## ÉVITEZ LES PERTES ALIMENTAIRES ET MODÉREZ VOTRE CONSOMMATION



### POINT DE DÉPART 3: ÉVITEZ LES PERTES ALIMENTAIRES ET MODÉREZ VOTRE CONSOMMATION

Le troisième point de départ relatif aux pertes alimentaires et à la surconsommation sert de point à surveiller globalement dans l'ensemble du triangle alimentaire.

La surabondance d'aliments nous incite à acheter trop. De ce fait, nous mangeons souvent plus que nécessaire ou nous devons jeter de la nourriture.

**Chaque Flamand jette en moyenne pas moins de 37 kg d'aliments et de boissons par an.** Pour limiter l'impact environnemental de notre régime alimentaire, il faut par conséquent s'attaquer (davantage) à ce point. En outre, ne pas manger plus que ce dont votre corps a besoin n'est pas seulement important pour l'environnement, mais aussi pour votre propre santé.

#### POURQUOI MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?

Éviter les pertes alimentaires, par exemple en planifiant mieux vos achats et repas, peut indirectement bénéficier à votre santé. Planifier la quantité de ce que vous achetez, préparez et mangez vous permet d'éviter de jeter de la nourriture et de consommer trop (= surconsommation). La surconsommation constitue un défi en soi, indépendamment du fait d'éviter les pertes alimentaires. Manger plus que ce dont votre corps a besoin peut non seulement mener à un surpoids, mais entraîne également des risques supplémentaires pour la santé.



#### POURQUOI MEILLEUR POUR L'ENVIRONNEMENT ?

Toute denrée alimentaire perdue signifie un impact environnemental qui pouvait être évité. Nous devons dès lors éviter de jeter de la nourriture. La nourriture jetée pendant la phase de consommation emporte avec elle tous les coûts environnementaux de toutes les étapes antérieures de la chaîne (production, transport, transformation, conditionnement...). Même le fait de manger plus que nécessaire peut être considéré comme un impact environnemental inutile et donc à éviter.



## 2.2 Conseils pour des choix alimentaires sains et écoresponsables

Les points de départ seront élaborés plus en avant et complétés pour arriver à un ensemble de sept conseils concrets et compréhensibles pour le consommateur flamand, lesquels fournissent des explications complémentaires à la représentation visuelle du triangle alimentaire.

1. Buvez surtout de l'eau du robinet
2. Mangez plus de fruits et légumes, de préférence de saison
3. Optez plus souvent pour des légumineuses, des céréales complètes et des noix
4. Mangez moins de viande et préférez la volaille, le poisson et les œufs à la viande rouge et transformée
5. Mangez et buvez le moins de calories vides possible comme des boissons rafraîchissantes, des snacks et des friandises
6. Évitez les pertes alimentaires
7. Ne mangez pas plus que ce dont votre corps a besoin



### CONSEIL 1: BUVEZ SURTOUT DE L'EAU DU ROBINET

#### PLUS D'INFOS ET DE MATÉRIELS POUR SE METTRE AU TRAVAIL

Vous aimeriez avoir plus d'infos sur l'eau du robinet ? En savoir plus [ici](#).

Il n'y a pas mieux que l'eau du robinet pour éteindre sa soif. À la recherche de variété ? En savoir plus [ici](#) sur les boissons du triangle alimentaire.

Buvez-vous chaque jour suffisamment d'eau ? Testez [ici](#) la quantité d'eau et d'autres boissons que vous consommez.

Afin de maintenir l'équilibre hydrique de votre corps à niveau, un apport journalier en eau suffisant est essentiel. Il n'y a pas mieux que l'eau pour éteindre sa soif et celle-ci figure par conséquent tout en haut du triangle alimentaire. Préférez délibérément l'eau du robinet à l'eau en bouteille. L'eau du robinet a un impact faible sur l'environnement vu qu'aucun emballage ni transport n'est nécessaire. Elle est en outre économique, pratique et de bonne qualité grâce aux contrôles approfondis exécutés régulièrement en Flandre. Une bouteille réutilisable vous permet d'avoir de l'eau du robinet toujours à portée de main, même lorsque vous êtes en route !



EAU EN  
BOUTEILLE



EAU DU



## CONSEIL 2 : MANGEZ PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES, DE PRÉFÉRENCE DE SAISON

### PLUS D'INFOS ET DE MATÉRIELS POUR SE METTRE AU TRAVAIL

En savoir plus sur les **fruits** et **légumes** sur la page récapitulative du triangle alimentaire.

Mangez-vous des **fruits** et **légumes** en suffisance ?  
Faites le test !


Découvrez nos astuces et veillez tout au long de la journée à consommer suffisamment de fruits et légumes au **petit déjeuner**, au **déjeuner**, au **repas chaud** et comme **grignoter**.

**Notre calendrier saisonnier** qui reprend l'arbre décisionnel correspondant peut vous inspirer à manger selon la saison.

Les fruits et légumes offrent de nombreux avantages pour la santé, mais nous en mangeons encore souvent trop peu. Mangez donc des fruits et légumes tous les jours et laissez-vous surtout guider par ceux de saison. Non seulement la saveur des fruits et légumes de saison est la meilleure, mais leur impact sur l'environnement est aussi plus limité. En effet, saviez-vous que tout achat local ou par l'intermédiaire d'une chaîne courte ne se révèle pas toujours plus favorable à l'environnement ? Les fruits et légumes cultivés localement peuvent ainsi avoir un impact plus important sur l'environnement s'ils proviennent de serres chauffées. Acheter local vous rapproche toutefois en tant que consommateur de ce que vous mangez et de l'endroit d'où le produit vient. Dès lors, la consommation locale profite surtout à l'économie locale.





Hors saison, des variantes surgelées, en boîtes de conserve ou en bocaux peuvent former une alternative écoresponsable.

Certaines espèces, telles que les fruits exotiques, ne peuvent pas être cultivées localement. Dans ce cas, évitez surtout les fruits et légumes transportés en avion. Le transport en avion implique un impact plus important sur l'environnement que par bateau ou camion. Le consommateur n'en est pas toujours conscient, mais les points de vente pourraient l'afficher.



### CALENDRIER HEBDOMADAIRE PRINTEMPS

gezondleven.be

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>PETIT DÉJEUNER</b> 							
<b>DÉJEUNER</b> 							
<b>DÎNER</b> 							
<b>COLLATION</b> 							

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

# FRUITS ET LÉGUMES AU MENU ?

UTILISEZ NOTRE ARBRE DÉCISIONNEL ET FAITES DES CHOIX ÉCORESPONSABLES

Les fruits et légumes sont sains, mais peuvent avoir un impact variable sur l'environnement. Notre arbre décisionnel vous aide à choisir des espèces ayant un impact limité sur la planète.



## DE SAISON ?

Utilisez pour ce faire notre calendrier saisonnier



**OUI**

**NON**

S'agit-il d'une espèce cultivée localement ?

Préférez les espèces qui sont bien de saison et optez pour des espèces qui ne sont pas desaisonnées pour varier

**OUI**

**NON**

Préférez les espèces cultivées en Flandre

Évitez dans ce cas surtout les espèces transportées en avion



### FRUITS DU SUD/EXOTIQUES

Pour varier, vous pouvez manger des fruits cultivés dans les pays méridionaux (comme la banane, le citron, le kiwi, la mandarine, la mangue, le pamplemousse, l'orange), de préférence pendant les mois d'hiver.





### CONSEIL 3 :

## OPTEZ PLUS SOUVENT POUR DES LÉGUMINEUSES, DES CÉRÉALES COMPLÈTES ET DES NOIX

### PLUS D'INFOS ET DE MATÉRIELS POUR SE METTRE AU TRAVAIL

En savoir plus sur les [légumineuses et les substituts de viande](#), les [céréales complètes](#) et les [noix et graines](#) sur la page récapitulative du triangle alimentaire.

Élaborez un [menu hebdomadaire](#) et prévoyez d'intégrer une journée veggie. Vous le faites déjà ? Dans ce cas, vous pouvez augmenter progressivement le nombre de journées veggie par exemple en [deux, trois voire quatre jours par semaine](#). Optez pour des repas végétariens sains et variez ceux-ci avec des légumineuses, des céréales complètes et des noix. Laissez-vous inspirer par des recettes saines et délicieuses sur le site web de [Zeker Gezond](#) et dans l'app.

Les légumineuses, les céréales complètes (ou intégrales) et les noix représentent des sources de protéines végétales saines<sup>2</sup>, riches en substances nutritives bonnes pour votre corps. Cela l'est d'autant plus si vous optez pour des variantes rares ou non transformées<sup>3</sup>. Elles sont saines, mais forment souvent aussi un meilleur choix pour l'environnement. Les haricots, les pois chiches et autres légumineuses ne figurent pas encore aussi souvent au menu du Flamand. Ils représentent pourtant une alternative abordable à la viande avec un impact environnemental très faible. De plus, ils sont aussi délicieux et souvent rapides et faciles à préparer : un chili sin carne (un chili sans viande) est servi à table en un rien de temps.

De plus, optez également pour des céréales complètes comme du pain intégral, du riz brun et des flocons d'avoine, au lieu des variantes blanches. Pour finir, prenez chaque jour une poignée de noix (non salées), par exemple comme collation ou intégrées à votre petit déjeuner. De cette manière, vous accordez une place bien méritée aux sources de protéines végétales dans votre régime alimentaire.

### QU'EN EST-IL DES SUBSTITUTS DE VIANDE ET DE PRODUITS LAITIERS D'ORIGINE VÉGÉTALE ?

Les légumineuses, les céréales complètes, les noix et les autres sources de protéines (comme les mycoprotéines dans par ex. Quorn ©) peuvent être transformées en substituts de viande et de produits laitiers. Pour changer, ces produits peuvent aider à consommer moins d'aliments d'origine animale, mais ils ne sont pas indispensables dans un régime alimentaire sain et écoresponsable.

La valeur nutritionnelle des substituts de viande (p. ex. hamburgers de légumes panés, saucisses végétariennes, falafel) peut fortement varier et n'est pas toujours aussi bonne. Ils contiennent souvent trop de sel. Préférez des variantes moins transformées comme le tofu, le tempe et le seitan, et utilisez le Nutri-Score pour faire de meilleurs choix dans le groupe des substituts de viande.

En ce qui concerne les substituts de produits laitiers, une boisson au soja enrichie en calcium et en vitamines a une valeur nutritionnelle comparable à celle du lait. Les boissons végétales à base de noix, d'avoine ou de riz ont une plus faible teneur en protéines.

<sup>2</sup> Des sources de protéines végétales peuvent avoir une qualité de protéines plus faible que celles d'origine animale. Manger plus d'aliments végétaux ne représente toutefois pas de suite un risque pour notre apport protéiné, qui est suffisamment élevé chez le Flamand moyen. En variant tout au long de la journée et de la semaine entre plusieurs sources de protéines d'origine végétale et animale, un apport suffisant en protéines (essentiels) est assuré.

<sup>3</sup> De très nombreuses transformations alimentaires sont nécessaires pour garantir la comestibilité, la sécurité et une bonne conservation des aliments. Les légumineuses cuites, les céréales intégrales moulues et concassées et les noix grillées seront considérées comme peu transformées et s'intègrent dans un régime alimentaire sain et écoresponsable.



## CONSEIL 4: MANGEZ MOINS DE VIANDE ET PRÉFÉREZ LA VOLAILLE, LE POISSON ET LES ŒUFS À LA VIANDE ROUGE ET TRANSFORMÉE

Le Flamand mange en moyenne trop de viande (rouge et transformée). Diminuer sa consommation actuelle de viande et d'autres aliments d'origine animale, comme le fromage, permet un gain environnemental important. Cela vaut surtout pour la réduction de viande de bœuf et d'agneau. Pour notre santé aussi, il vaut mieux manger moins de viande rouge (porc, bœuf et agneau) et transformée. Une situation gagnant-gagnant !

### PLUS D'INFOS ET DE MATÉRIELS POUR SE METTRE AU TRAVAIL

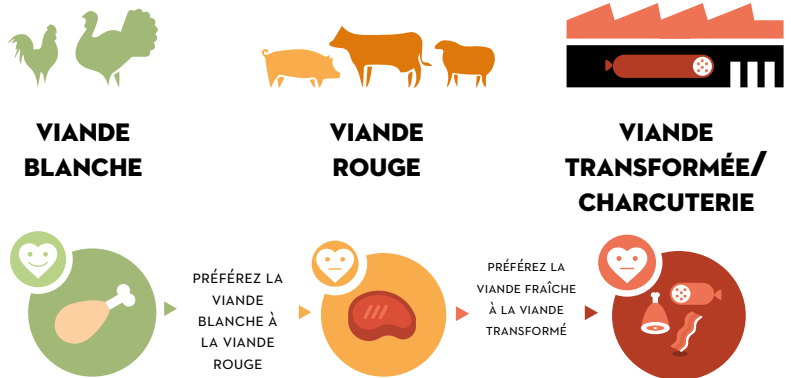
En savoir plus sur la [viande](#), le [poisson](#), les [œufs](#), le [lait](#) et le [fromage](#) sur la page récapitulative du triangle alimentaire.

Jetez un œil à notre infographie [La viande, possible d'en manger moins ?](#).

Pensez tant à votre [garniture](#) qu'au [repas chaud](#) pour remplacer les sources de protéines animales par des végétales. Si vous mangez de la viande, ne pas en consommer plus d'une fois par jour est une bonne indication. Vous limitez de préférence votre consommation de viande à maximum un repas, par exemple comme garniture sur la tartine ou au repas chaud.

Celui qui opte pour un régime alimentaire entièrement végétarien ou végane tient de préférence compte de [plusieurs points à surveiller](#).

Utilisez un [calendrier de pêche](#) ou le [Guide du WWF sur les produits de la mer](#) pour savoir quelles espèces de poissons sont de saison.



Il n'est pas nécessaire d'éliminer entièrement la viande. Convenez régulièrement d'un jour sans viande et laissez-vous inspirer par le triangle alimentaire pour manger plus d'aliments d'origine végétale. Il y a de la viande au menu ? Limitez-vous à un repas de viande par jour et prenez une petite portion. Pour le repas chaud, une petite portion correspond environ à la grandeur de la paume de la main.

Poisson, volaille et œufs seront préférés à la viande rouge et transformée. Le poisson est bon pour la santé, mais peut entraîner une charge environnementale importante. C'est pourquoi il est conseillé de manger du poisson (gras) une à deux fois par semaine. Lors de vos achats, optez pour une variété d'espèces de poisson (locales) de saison qui ne font pas l'objet d'une surpêche et qui sont pêchées (reconnaisables au label MSC) ou élevées (label ASC) de manière durable<sup>4</sup>.

Ensuite, les produits laitiers comme le lait, le yaourt et le fromage s'intègrent dans le triangle alimentaire, mais la consommation de fromage sera de préférence modérée.

<sup>4</sup> Les labels MSC et ASC sont contrôlés par plusieurs organisations indépendantes. Ces systèmes de certification en matière de pêche et d'élevage durables de poissons ont toutefois fait l'objet en 2021 d'une controverse.





**CONSEIL 5:  
MANGEZ ET BUVEZ LE MOINS DE CALORIES VIDES  
POSSIBLE COMME DES BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES,  
DES SNACKS ET DES FRIANDISES**

**PLUS D'INFOS ET DE MATÉRIELS POUR  
SE METTRE AU TRAVAIL**

En savoir plus sur les calories vides et leur emplacement dans [la sphère rouge](#).

Utilisez nos [cours alternatives](#) pour remplacer ces calories vides par des aliments plus sains et moins transformés.

Le [Nutri-Score](#) peut par ailleurs vous aider à faire de meilleurs choix dans un même groupe de produits, mais la triangle alimentaire reste la base pour des choix alimentaires sains et écoresponsables.

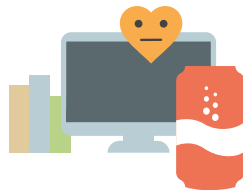
Les calories vides comme les boissons rafraîchissantes, les chips, les biscuits et les boissons alcoolisées remplissent, mais ne nourrissent pas. Pour cette raison, ils se trouvent dans [la sphère rouge](#) en dehors du triangle alimentaire et mangez-en le moins possible. Vous pouvez de préférence les remplacer par des aliments plus sains et moins transformés du triangle alimentaire. Optez pour des aliments contenant moins de sucres ajoutés, de graisses saturées et de sel, mais plus de fibres, de vitamines et de minéraux et d'autres substances utiles à votre corps. Vous pouvez bien entendu craquer de temps à autre pour un petit extra de la sphère rouge, mais pas trop souvent et optez pour une petite portion.



**PÂTE À TARTINER CHOCOLAT/SPECULOOS**



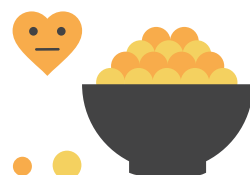
**BANANE ÉCRASÉE, PÂTE AUX NOIX, FROMAGE BLANC**



**BOISSON RAFRAÎCHISSANTE AU BUREAU**



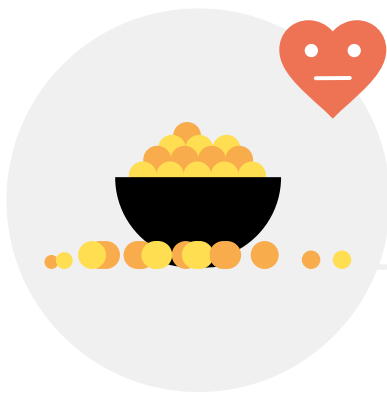
**VERRE D'EAU AU BUREAU**



**CACAHOUÈTES APÉRITIFS**



**NOIX NON SALÉES**



## CONSEIL 6: ÉVITEZ LES PERTES ALIMENTAIRES

Vous pouvez lutter contre les pertes alimentaires en faisant des achats ciblés et en les planifiant en temps utile. De cette manière, vous n'achetez pas plus que ce dont vous avez besoin ou que vous pouvez consommer. De plus, si les achats et les restes sont mieux conservés, ils pourrissent moins vite ce qui réduit les pertes alimentaires. Une meilleure estimation des portions pendant la préparation et le service aide aussi. Il y a encore des restes ? Conservez-les dans une boîte hermétique au réfrigérateur ou au congélateur pour une prochaine fois. Manger quand même les restes directement, malgré un sentiment de satiété, favorise la surconsommation et vous ne le faites de préférence pas.

### PLUS D'INFOS ET DE MATÉRIELS POUR SE METTRE AU TRAVAIL

Planifiez vos repas avec un [menu hebdomadaire](#) et préparez vos courses avec une [liste de courses](#).

Découvrez sur le site web [voedselverlies.be](#) les huit astuces pour limiter les pertes alimentaires à la maison au minimum.

Découvrez la signification de plusieurs [données de conservation](#) sur les emballages des denrées alimentaires et ne jetez pas inutilement la nourriture. Utilisez vos sens pour bien évaluer la comestibilité des produits avec une date « à consommer de préférence avant le » : « regardez, sentez, goûtez ».



**Une liste de courses peut vous faire économiser beaucoup de temps dans le magasin. Elle vous permet en outre de faire des achats sains, d'économiser de l'argent, de ne gaspiller aucun aliment... Une bonne préparation, c'est déjà la moitié du travail réalisé !**

## LISTE DE COURSES SAINES

### QUELQUES CONSEILS :

Dressez une liste de courses sur la base de votre menu hebdomadaire.

Pensez au petit déjeuner, au déjeuner, au dîner et aux collations. De cette manière, vous ne vous laissez pas surprendre.

Que reste-t-il encore dans le réfrigérateur, le congélateur et la réserve ? Vous pouvez déjà les supprimer de votre liste.

Indiquez surtout des produits sains : d'origine végétale et non transformés. Pour cela, le triangle alimentaire vous offre une bonne base !

Notez les quantités sur votre liste de courses. Dans le cas des légumes, tenez compte du fait qu'ils se réduisent. Les pâtes et le riz augmentent de volume pendant la cuisson.

Classez vos courses par rayon de votre supermarché ou selon votre propre itinéraire de santé.

Dressez une liste de courses standard. Aux heures de pointe, vous vous rappelez plus vite des principaux produits que vous devez ramener à la maison.

Placez une note sur le réfrigérateur pour que vous puissiez ajouter un produit dès que vous remarquez qu'il est épuisé. Vous oubliez bien souvent de le faire par la suite.



## CONSEIL 7: NE MANGEZ PAS PLUS QUE CE DONT VOTRE CORPS A BESOIN

### PLUS D'INFOS ET DE MATÉRIELS POUR SE METTRE AU TRAVAIL

Vous êtes curieux(se) de savoir comment vous pouvez changer votre comportement alimentaire ? En savoir plus [ici](#) !

Planifiez vos repas avec un [menu hebdomadaire](#) et préparez vos courses avec une [liste de courses](#).

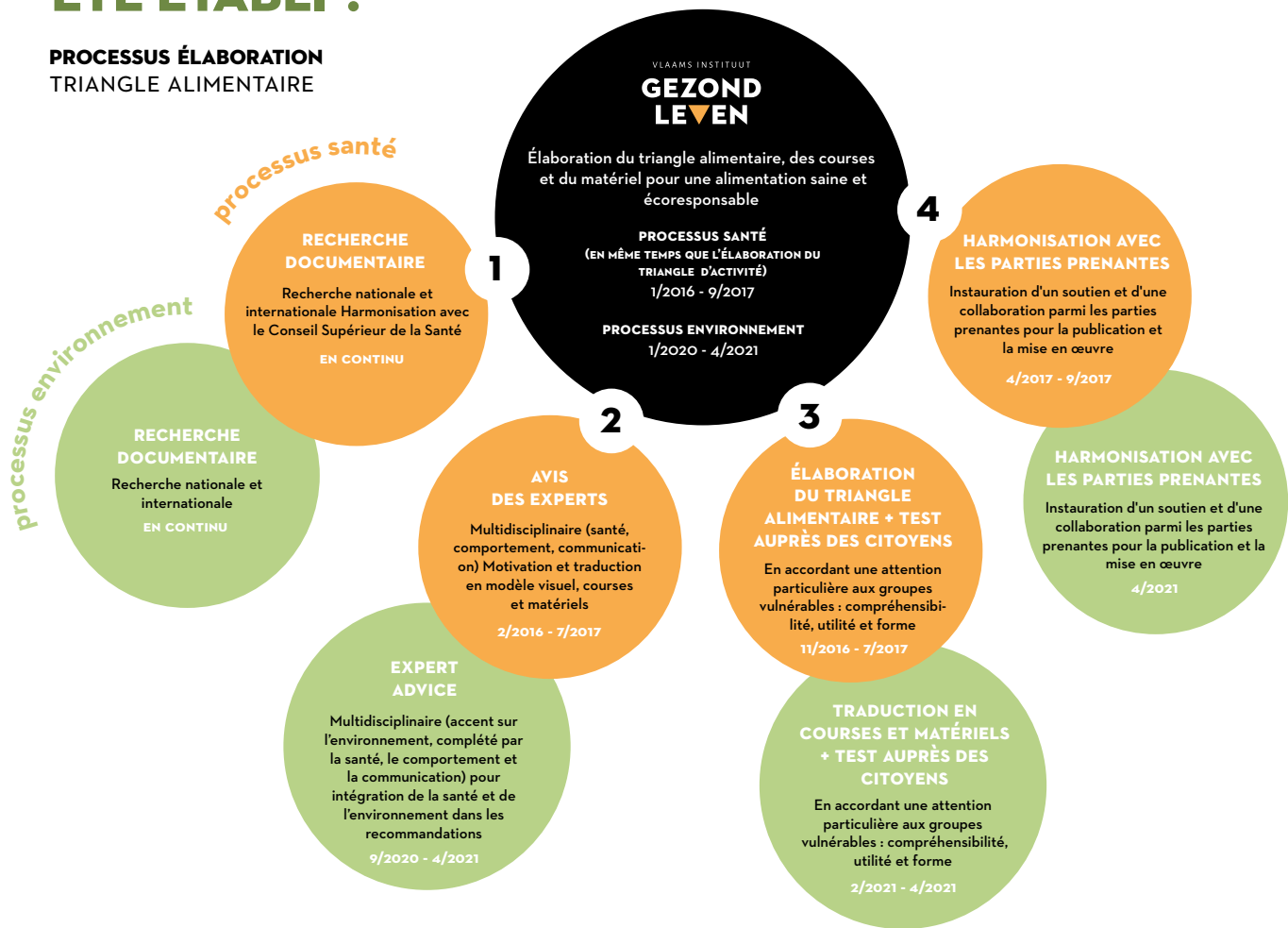
Les principes de [l'alimentation intuitive et en pleine conscience](#) peuvent vous aider à apprendre à mieux écouter votre corps (faim et satiété) et à ne pas manger trop.

La surabondance d'aliments incite beaucoup de gens à manger - souvent sans s'en rendre compte - plus que nécessaire. Planifier vos courses et vos repas vous permet d'éviter d'acheter et de manger plus que nécessaire. Apprendre à (ré)écouter sa sensation de faim et de satiété, par exemple en évitant les distractions (comme la télévision) pendant le repas, en [apprenant à gérer les fringales \(envie, petit creux\)](#), ou en prévoyant des collations saines entre les repas peut aussi aider.



# 3 COMMENT LE PRÉSENT DOCUMENT A-T-IL ÉTÉ ÉTABLI ?

## PROCESSUS ÉLABORATION TRIANGLE ALIMENTAIRE



Le triangle alimentaire de Gezond Leven est le modèle d'information alimentaire destiné à la population flamande. Le triangle alimentaire a été revu en 2017 et l'accent a été mis sur l'effet de l'alimentation sur la santé. Pour la première fois, une attention (limitée) était portée à l'impact environnemental des régimes alimentaires. En 2021, l'aspect de l'alimentation écoresponsable sera motivé de façon approfondie et intégré dans les recommandations accompagnant le triangle alimentaire. Pour ce faire, le Vlaams Instituut Gezond Leven (organisation partenaire de l'Agence Soins et Santé) et le Département de l'Environnement et de l'Aménagement du Territoire de l'Autorité flamande ont uni leurs forces.

Les connaissances acquises de la littérature scientifique ont été harmonisées avec les **experts en matière d'environnement** issus d'organismes de recherche et de connaissance (académique) et sont rassemblées dans un **document de motivation adressé aux professionnels**.

Il a été opté pour une intégration de la santé et de l'environnement. Le présent document rassemble d'une manière concise les connaissances pour une **alimentation saine de 2017** et ceux du rapport de motivation relatif à l'**alimentation écoresponsable (2021)**.

Elles seront traduites dans ce document en recommandations concrètes accompagnant le triangle alimentaire. Les recommandations ont été harmonisées avec les experts en matière d'environnement, de santé, de comportement et de communication. De plus, elles ont été testées auprès des citoyens sur le plan de la compréhensibilité, de l'utilité et de la forme de sorte qu'une attention supplémentaire a été accordée aux groupes vulnérables.

**Lors de l'élaboration du matériel complémentaire (e.a. textes web et infographies) destiné au consommateur, nous nous efforçons de donner des astuces concrètes et pratiques, qui tiennent également compte de la faisabilité pour le consommateur.**

# 4 ANNEXES

## L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DE L'ALIMENTATION

Avant d'arriver dans notre assiette, les aliments ont déjà parcouru du chemin : production, transformation, transport... Chaque étape du processus a un impact sur l'environnement. L'impact total de l'alimentation sur l'environnement est déterminé par l'impact sur plusieurs indicateurs environnementaux durant toutes ces étapes différentes. Des gaz à effet de serre à la consommation d'eau, voici les principaux indicateurs :

### INDICATEURS ENVIRONNEMENTAUX

#### Émission de gaz à effet de serre

Que vous importiez des bananes d'Équateur ou qu'un agriculteur belge chauffe ses serres : la production alimentaire s'accompagne d'émissions de gaz à effet de serre, notamment dues au transport, au chauffage, aux activités agricoles et au processus de l'industrie alimentaire. Ces gaz, tels que le CO<sub>2</sub>, le méthane et le protoxyde d'azote, contribuent au réchauffement climatique. L'élevage de bétail émet directement et indirectement de nombreux gaz à effet de serre. Cela vaut en particulier pour les ruminants comme les bovins et ovins. Durant leur processus de digestion, ils produisent du méthane, un gaz à effet de serre 23 fois plus puissant que le CO<sub>2</sub>. Des gaz à effet de serre comme le méthane et le protoxyde d'azote sont également dégagés lors du stockage et de l'utilisation d'engrais d'origine animale.

#### Utilisation des terres

Les terres agricoles sont à la base de la production alimentaire. De nombreuses terres agricoles, si nous continuons à produire à grande échelle comme aujourd'hui. Les forêts disparaissent également dans le monde entier pour laisser place à la culture de produits. Cela met nos forêts et la biodiversité sous pression. Ici aussi, l'exploitation animale a un impact important : 77 % des terres agricoles sont utilisés comme prairie et pour produire des aliments pour le bétail. Des gaz à effet de serre comme le méthane et le protoxyde d'azote sont également dégagés lors du stockage et de l'utilisation d'engrais d'origine animale.

#### Consommation d'eau

L'eau est essentielle à la production d'aliments. La pénurie d'eau est un problème mondial et la Flandre n'y échappe pas. Pensez à l'interdiction de pulvérisation imposée pendant les mois secs. Les aliments qui nécessitent beaucoup d'eau pour leur production mettent une pression supplémentaire sur cette réserve d'eau (douce) limitée. C'est le cas en Flandre, tout comme dans des pays comme l'Espagne.

#### Impact sur la biodiversité (mondiale)

Vous ne pouvez pas l'éviter : toute forme de production agricole a un impact négatif sur la biodiversité. Là où l'homme intervient dans la nature, la diversité de l'écosystème diminue. La production de viande de bœuf, de cacao, de soja et d'huile de palme notamment assume une grande responsabilité pour la biodiversité mondiale. À cette fin, des forêts sont abattues et d'autres paysages naturels accaparés, comme la tourbière et la savane.

#### Impact sur la qualité de l'air, de l'eau et du sol

La production alimentaire influence la qualité de notre air, de notre eau et de notre sol. L'air est pollué par les particules fines des moteurs agricoles par exemple. Notre sol et nos cours d'eau sont touchés par la surfertilisation et les antibiotiques utilisés dans l'exploitation animale. De plus, l'érosion nuit à la fertilité du sol. La culture de pommes de terre, par exemple, est très sensible à l'érosion. D'autres cultures en revanche améliorent la qualité du sol, comme les légumineuses qui le rendent plus fertile grâce à la fixation de l'azote, ou une prairie permanente qui veille au stockage du carbone dans le sol.



## Colophon

Ces recommandations sont une réalisation du Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en collaboration avec le Département de l'Environnement et de l'Aménagement du Territoire et avec le soutien de l'Agence Soins et Santé.

Nous remercions également tous **les membres du groupe d'experts** pour leur avis lors de la rédaction de ce texte. Gezond Leven assume la responsabilité du texte et des recommandations finaux.

Éditeur responsable : Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Rue Gustave Schildknecht 9, 1020 Bruxelles.

©2021, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,  
All Rights Reserved.

Veuillez ajouter la référence suivante lors de l'utilisation de ces recommandations :

Vlaams Instituut Gezond Leven. 2021. Se nourrir selon le triangle alimentaire : bon pour vous et la planète. En collaboration avec le Département de l'Environnement et de l'Aménagement du Territoire et de l'Agence Soins et Santé. Laeken (Bruxelles).

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)