

COMMUNIQUE DE PRESSE

Nutrition & environnement :

Étude : bien se nourrir et protéger la planète, est-ce compatible ?

Face à une actualité alimentaire sous tension et un besoin de redonner du sens à l'acte de consommation, **le consommateur se retrouve face aux paradoxes de sa modernité.**

88 % des Français pensent que la santé passe par l'alimentation*

89% des Français pensent que les consommateurs doivent prendre en charge les problèmes environnementaux*

*Source : Credoc 2010

Pour la première fois en France, une étude porte un regard croisé, entre les **apports nutritionnels** des régimes types pratiqués par les Français (traditionnel, modernisé, végétarien, PNNS, hyperprotéiné...) et leur **impact carbone.**

Cette étude, croisant les données de consommation de plus de 2 000 Français, a été réalisée grâce à la réunion des expertises du cabinet **Greenext**, spécialiste du calcul de l'impact socio-environnemental des produits de grande consommation, du **Credoc**, spécialiste des données de consommation alimentaire et de **l'Agence Protéines**, spécialisée dans la stratégie et la communication santé grand public.

Petit, moyen et gros consommateur de CO2

En moyenne un enfant français a un impact carbone de 1223 kg par an et un adulte de 1524 kg par an.

Si l'on divise la population en trois, « petit impact carbone », « impact carbone moyen » et « fort impact carbone » nous observons chez les adultes un passage du simple au double – à savoir de 1040kg de CO2 à 2063kg de CO2 par an- entre les petits et les forts impacts carbone. Cet écart est du pour moitié à la quantité d'aliments consommés : il est normal qu'un homme ait un impact carbone plus élevé que celui d'une femme. Mais corrigé selon le coût carbone de 1000 calories d'aliment, un écart de 47% persiste. Soit, pour la même quantité de calories absorbées, un impact carbone nettement supérieur des consommateurs à fort impact carbone comparé aux plus économes.

Sur le plan de l'équilibre nutritionnel, les consommateurs à fort impact carbone consomment légèrement plus de protéines, mais le plus impactant est en réalité l'origine des protéines consommées.



Impacts carbone des différents régimes pour 2000 calories :

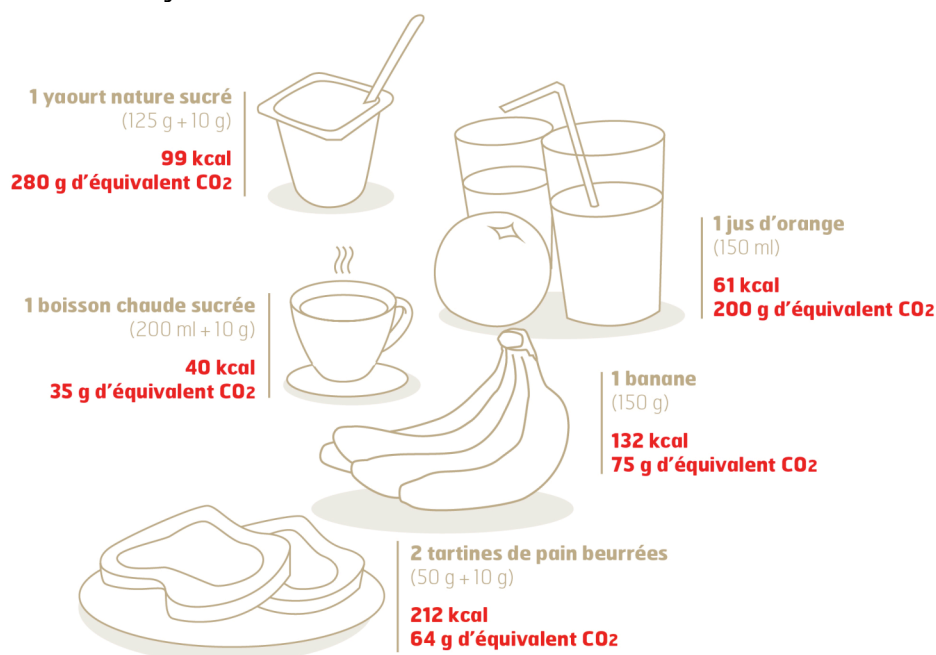
- Régime moyen d'un adulte 1 524 kg de CO₂/an,
- Régime théorique végétarien 966 kg de CO₂/an,
- Régime théorique conforme aux prescriptions nutritionnelles 1 339 kg de CO₂/an,
- Régime hyper-protéiné 3 537 kg de CO₂/an,

- Régime « petit impact carbone » 1 041 kg de CO₂/an,
- Régime « moyen impact carbone » 1 423 kg de CO₂/an,
- Régime « gros impact carbone » 2 064 kg de CO₂/an,

Que nous apprennent les régimes ?

L'impact carbone de 1000 calories d'aliments démontre que les aliments les plus denses nutritionnellement ne sont pas favorisés, alors que ceux riches en calories le sont. Le simple raisonnement qui viserait uniquement à réduire au maximum nos impacts carbones conduirait à se nourrir majoritairement de produits gras d'origine végétale, un constat aberrant sur le plan santé et nutrition.

Le régime végétarien est très économe en CO₂, et le régime amaigrissant hyper-protéiné – actuellement à la mode- est très élevé. Schématiquement un régime végétarien est deux fois plus économe que le régime moyen actuel des Français, alors que le régime hyper-protéiné est deux fois plus gourmand en carbone. Au-delà de ces régimes atypiques, le régime recommandé par les nutritionnistes a quant à lui un impact carbone raisonnable. Il est donc possible de manger équilibré et de prendre en compte l'environnement, en conservant la viande dans notre alimentation : le régime gastronome à la française est donc compatible avec les enjeux santé et environnement.



TOTAL : 412 kcal et 579 g d'équivalent CO₂

Impacts nutrition et environnement d'un petit Déjeuner traditionnel

Données Grenext/Credoc/Protéines.



Méthodologie :

La méthodologie a consisté à croiser les données de consommation individuelles du Credoc, issues de l'étude CCAF 2007 - étude de référence dans le domaine avec des données carbone. Un échantillon représentatif de la population française (1070 enfants de 3 à 15 ans et 1334 adultes de plus de 15 ans) a rempli un questionnaire alimentaire sur une semaine et à 4 périodes différentes dans l'année pour prendre en compte les variations saisonnières de l'alimentation.

À partir de ces questionnaires et de valeurs nutritionnelles des aliments issues des tables officielles, les apports nutritionnels des individus sont calculés. Les questionnaires sont analysés individuellement. Tous les questionnaires pour lesquels l'apport calorique est inférieur au métabolisme de base -c'est-à-dire une quantité de calories qui ne permet pas de vivre durablement- sont éliminés de la base. Ces données sont complétées par les données d'impact carbone fournies par Greenext partenaire de l'étude. Pour les 1270 aliments inclus, une donnée carbone est disponible pour chaque moyen de conservation (frais, surgelé, conserve) : si le consommateur a indiqué haricots verts surgelés la donnée surgelé est utilisée sinon une donnée moyenne est utilisée. La méthodologie d'enquête alimentaire utilisée est celle des chercheurs en santé publique.

Cette première approche ne prend en compte que l'impact sur le réchauffement climatique et donc les émissions de gaz à effet de serre en équivalent CO₂, car nous disposons de toutes les données chiffrées. Cette approche pourra être complétée à l'avenir avec d'autres critères comme la consommation d'eau.

Contact presse :

Sébastien Gonfroy

Agence Protéines Paris

Tel. + 33 1 42 12 81 84 / sgonfroy@proteines.fr

