

CHARTRE POSITIVE FOOD

Pour une Alimentation Positive alliant
Bien-être, Convivialité et Responsabilité

INSTITUT
FOR A
POSITIVE
FOOD

1 VISION ET OBJECTIFS D'UNE ALIMENTATION SAIN ET DURABLE

VISION DES NATIONS UNIES

Le Comité des Nations Unies des droits économiques, sociaux et culturels (CESCR) a reconnu que le droit à une alimentation suffisante est d'une importance cruciale pour la jouissance de tous les droits humains. Le comité considère que ce droit implique : « la disponibilité de nourriture exempte de substances nocives et acceptable dans une culture déterminée, en quantité suffisante et d'une qualité propre à satisfaire les besoins alimentaires de l'individu ; l'accessibilité ou possibilité d'obtenir cette nourriture d'une manière durable et qui n'entrave pas la jouissance des autres droits de l'homme ». Ce droit s'adresse à tous les pays et tous les groupes de population dans le monde, y compris et notamment les sous-groupes particulièrement sensibles et fragiles (enfants, femmes enceintes et allaitantes, sujets plus âgés, catégories socialement défavorisées, ou populations précaires).

VISION DE L'INSTITUT FOR A POSITIVE FOOD ET OBJECTIFS DE CETTE CHARTE

L'Institut For A Positive Food (IPF) propose et défend une vision globale et apaisée de l'alimentation alliant bien-être, convivialité et responsabilité. Il s'agit de promouvoir une alimentation diversifiée et équilibrée, accessible au plus grand nombre, donnant une place privilégiée aux aliments traditionnels et/ou peu transformés, et s'inscrivant dans la culture et les pratiques alimentaires locales. Cette vision est en ligne et s'appuie sur les principes directeurs et les recommandations de Santé Publique, définis par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), pour la promotion de régimes alimentaires sains et durables.



2 ADOPTER UNE VISION GLOBALE DE L'ALIMENTATION

PROGRESSER VERS DES SYSTEMES ALIMENTAIRES SAINS ET DURABLES

Dans une société ou un environnement donné, les populations humaines mettent en place des stratégies et organisations pour assurer collectivement leur alimentation. Ces différentes organisations ou systèmes alimentaires, décrivent l'ensemble des activités participant à l'alimentation, lesquelles incluent l'obtention de nourriture, sa répartition géographique et sociale, la façon de consommer les aliments et la capacité à couvrir les besoins nutritionnels tout en préservant les équilibres écologiques. Les changements sociaux, économiques et/ou d'environnement se traduisent par des modifications de système alimentaire qui procèdent alors selon des essais, erreurs et ajustements progressifs, pouvant parfois aboutir à des distorsions entre les différentes activités.

Relever les défis de l'évolution alimentaire nécessite d'adopter une vision globale des systèmes alimentaires, prenant en compte leurs différentes dimensions (sécurité et accessibilité alimentaire, couverture des besoins nutritionnels des différentes populations, désirabilité et respect des cultures alimentaires locales et soutenabilité environnementale, sociale et économique). L'optimisation de l'impact de l'alimentation sur la santé, l'environnement et le bien-être de la population ne peut pas être raisonnée de façon simple à partir d'aliments et de nutriments pris individuellement. Elle doit être pensée en intégrant l'ensemble des équilibres complexes entre les composants des systèmes alimentaires. Dans cette évolution, chaque acteur (pouvoirs publics, producteurs, transformateurs, distributeurs, consommateurs, experts, éducateurs, prescripteurs, influenceurs) a un rôle à jouer. Avec cette charte et les principes directeurs et objectifs qu'elle énonce, l'Institut For A Positive Food souhaite contribuer à fournir des bases permettant d'asseoir une vision positive et holistique de l'alimentation. Il s'agit de faciliter, stimuler et donner un cadre conceptuel à l'élaboration d'une stratégie visant la réalisation par tous les acteurs et partenaires du secteur alimentaire d'actions coordonnées, spécifiques, réalistes et concrètes contribuant à l'adoption d'une alimentation saine et durable.





3 ASSURER LA COMPLEMENTARITE DES SOURCES ALIMENTAIRES POUR ATTEINDRE LES BESOINS NUTRITIONNELS

VEILLER A L'EQUILIBRE NUTRITIONNEL ET AU BIEN-ÊTRE



L'alimentation a des fonctions biologiques, psycho-sociales et culturelles. Elle doit assurer l'équilibre nutritionnel et participer à l'équilibre émotionnel, concourant ainsi au bien-être global des individus. La couverture des besoins nutritionnels est définie par des recommandations nutritionnelles élaborées par différentes autorités

et adaptées aux différents groupes de populations. Le rôle psycho-affectif de l'alimentation dépend de différents paramètres complexes et doit s'adapter au contexte historique, socio-culturel, démographique et économique.

FAVORISER LA VARIETE DES SOURCES ALIMENTAIRES : L'ETRE HUMAIN EST OMNIVORE

Par sa nature et ses spécificités biologiques, l'Homme est omnivore. Les apports scientifiques et médicaux des deux derniers siècles montrent que les maladies et les mortalités associées aux carences nutritionnelles quantitatives et qualitatives (des millions de morts par siècle) sont résolues par la consommation d'une variété d'aliments. Cet accès n'est hélas pas encore totalement réalisé pour les populations les plus pauvres de la planète.

Les aliments d'origine animale et d'origine végétale ont chacun une place pour couvrir les besoins nutritionnels de l'Homme, du fait des divers nutriments qu'ils apportent de façon complémentaire et qui sont soit indispensables, soit importants, soit requis en petites quantités ou encore simplement sécurisants. La liste des nutriments issus des apports d'origine animale et végétale est connue mais évolutive. S'il est généralement bien établi que les produits animaux fournissent des protéines de qualité biologique très élevée, sécurisant de façon qualitative et quantitative la couverture des besoins, ils fournissent et sécurisent aussi la couverture des besoins pour la vitamine B12, le Fer, l'Iode, le Zinc, le Calcium, les vitamines A et D, ou les acides gras oméga-3 à longue chaîne (DHA). Il est donc réducteur de limiter les débats sur la place des produits animaux aux seuls apports de protéines, même si

les protéines d'origine animale jouent un rôle central dans de nombreux régimes alimentaires. Mais il est aussi établi que les aliments d'origine végétale apportent également de nombreux nutriments : protéines, vitamine B9, C, E et K, carotènes, fibres et glucides complexes, acides gras précurseurs des familles oméga-3 et oméga-6, composés anti-oxydants.

Certains choisissent pour différentes raisons (d'ordre éthique, environnemental, philosophique ou économique ...) d'adopter des régimes d'exclusion plus ou moins marquée de produits animaux, comme par exemple des régimes végétariens ou végétaliens. Bien que l'espèce humaine montre une capacité certaine d'adaptation et de variabilité au sein de l'omnivorerisme, l'éviction de pans entiers de groupes d'aliments (produits végétaux ou produits animaux) constitue une prise de risque proportionnelle à l'importance de l'éviction (quantité et durée), et variable selon l'âge, la croissance et les statuts physiologiques (nourrissons, enfants et adolescents, femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées). Pour accompagner ces choix, la science et la médecine indiquent et prescrivent des formes de complémentation, qui restent cependant limitées et incomplètes. Ainsi, les recherches récentes en nutrition démontrent-elles que pour être certain d'éviter des carences nutritionnelles, ce qui est un principe de précaution basique pour optimiser santé et bien-être, il convient de diversifier, et sans excès, la palette des aliments constituant un régime alimentaire.

4 ASSOCIER NUTRITION HUMAINE ET SANTE DE LA PLANETE

INTEGRER AU MIEUX CRITERES ENVIRONNEMENTAUX ET ECONOMIQUES

Les fonctions de l'alimentation pour assurer le bien-être des individus sont soumises à des enjeux externes, en particulier le besoin de préserver la qualité des écosystèmes et des contraintes économiques. Un équilibre économique doit notamment permettre un coût socialement abordable de l'alimentation, des revenus et une qualité de vie du monde agricole. Plus récemment, sont apparues les contraintes de durabilité des modes de production et leur acceptabilité sociétale. Dans ce

contexte, il apparaît important de considérer globalement santé de l'homme, des animaux, des végétaux et santé des écosystèmes. Le défi est donc d'esquisser la nutrition du nouvel omnivore responsable de sa santé, de son bien-être et de son environnement.

ALLER VERS UNE COMPLEMENTARITE DES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE ET VEGETALE RESPECTANT L'ENVIRONNEMENT

Au niveau de la production agricole, il convient de réduire les impacts de l'élevage sur le climat et les écosystèmes et de développer des synergies entre l'élevage et les productions végétales. Si à apport calorique égal, la réduction de la

Le défi est donc d'esquisser la nutrition du nouvel omnivore responsable de sa santé, de son bien-être et de son environnement.





consommation de produits animaux peut dans une certaine mesure abaisser l'empreinte carbone de nos régimes et l'utilisation des ressources, il ne faut pas oublier que l'élevage produit aussi de nombreux services et qu'il n'est pas possible, dans l'état actuel des connaissances, de concevoir une production végétale durable sans élevage associé. L'élevage permet par exemple de maintenir des paysages ouverts et valorise notamment les prairies permanentes qui sont le plus souvent des surfaces non cultivables et des réservoirs de biodiversité. Il recycle dans la chaîne alimentaire les nombreux coproduits des filières végétales non consommables par l'Homme et qui seraient gaspillés (ex. tourteaux, pulpes, drèches...). Il contribue au maintien de la fertilité des sols par le retour des déjections. Il reste une source majeure d'emplois et de création de valeur pour de nombreux individus (ex. l'industrie laitière avec ses 60000 emplois et ses 760 sites de production répartis en France). Evidemment tous les systèmes d'élevage n'ont pas les mêmes impacts et atouts environnementaux et des progrès sont à réaliser. Cependant, parmi les divers scénarios évalués, la généralisation de régimes « tout végétal », est une approche non durable car ne prenant pas en compte une analyse globale des interactions complexes (positives et négatives) entre l'élevage, les cultures végétales et l'environnement.

A l'image des protéines d'origine animale et d'origine végétale qu'il conviendrait de mieux équilibrer dans l'assiette, il est nécessaire d'affiner les équilibres agronomiques à trouver entre élevage et productions végétales, pour tendre dans le cadre du régime omnivore, vers une nutrition optimale prenant aussi en compte des données environnementales. Une augmentation de la part des aliments d'origine végétale dans le régime alimentaire des Français, constitue un pas vers une alimentation à la fois plus saine et plus durable. A titre d'exemple, le rééquilibrage de la consommation de protéines (aujourd'hui estimée à 67% animale/33% végétale) vers un rapport 50/50 aura un impact significatif sur l'environnement tout en répondant aux besoins nutritionnels et modes de consommation. Augmenter la part végétale de l'alimentation implique des ajustements à tous les niveaux de la chaîne

alimentaire, et il faut aussi veiller à ne pas déséquilibrer trop fortement vers le végétal qui risque de réduire la sécurité nutritionnelle touchant les protéines et d'autres nutriments (fer, calcium, iode, zinc, vitamines B12, D et A et acides gras oméga-3 à longue chaîne).

5 ACCOMPAGNER ET FACILITER LES EVOLUTIONS ALIMENTAIRES FAVORABLES

TENIR COMPTE DE LA DIVERSITE DES ATTENTES DES CONSOMMATEURS

Une augmentation de la part des aliments d'origine végétale dans le régime alimentaire des Français, constitue un pas vers une alimentation à la fois plus saine et plus durable. A titre d'exemple, le rééquilibrage de la consommation de protéines (aujourd'hui estimée à 67% animale/33% végétale) vers un rapport 50/50 aura un impact significatif sur l'environnement tout en répondant aux besoins nutritionnels et modes de consommation.



Une alimentation issue de circuits courts ou encore garante du bien-être animal, perçue comme ayant des bénéfices santé (sans additifs/colorants, moins transformée...) est revendiquée par une partie croissante de la population qui se tourne vers des produits locaux ou issus de l'agriculture biologique et accepte des coûts supérieurs pour accéder à une alimentation « naturelle », « saine », « bio » ou « végétarienne ». Les applications mettant en avant des systèmes de notation et de classification des produits (nutrition, impact environnemental, degré de transformation ...) sont utilisées par un quart des consommateurs français et ces évolutions sont portées essentiellement par les jeunes générations et les classes plus aisées et plus diplômées. Dans le même temps, le prix relatif des aliments a fortement

augmenté en France à partir des années 2000 (Hausse de 41% des prix de l'alimentation entre janvier 2000 et février 2021 contre 32% pour l'ensemble des postes de consommation selon l'INSEE) rendant l'accès à certains aliments comme la viande rouge, les fruits ou les légumes plus difficiles pour certaines populations qui ont réduit la consommation de ces aliments. Les dépenses en alimentation à domicile représentent 14% du budget total des consommateurs et près de 20% pour les plus modestes. Le poids des dépenses en alimentation a été divisé par deux en 40 ans.

Au final, plus d'un quart des consommateurs diminue sa consommation de viande pour se tourner vers des légumineuses, des graines, des fruits, des légumes ou des fruits secs. Ces changements sont rapides mais il est difficile de savoir s'ils se poursuivront et d'en prédire l'ampleur. Il est très important d'identifier et de promouvoir des changements de régime alimentaire réalistes, culturellement acceptables et qui pourraient avoir l'impact le plus positif à la fois sur la santé (en considérant les besoins spécifiques de chaque cible) et sur l'environnement tout en restant accessibles pour le budget des consommateurs.





ACCORDER PLUS D'IMPORTANCE A L'EDUCATION ALIMENTAIRE

Afin d'accompagner les changements de comportements il apparaît nécessaire de s'accorder sur des messages rigoureux, basés sur la connaissance scientifique, audibles et apaisés car la communication influence directement les comportements. Communiquer sur les effets positifs de l'alimentation plutôt que de mettre l'accent sur des risques ou les peurs et formuler des messages autour de l'équilibre alimentaire global, en mettant en avant les aliments peu transformés comme part importante de cet équilibre sont des priorités. Les autorités de santé publique s'y emploient à travers les recommandations portées auprès du grand public et ces

communications doivent être amplifiées. Tout ceci suppose d'élever le niveau de connaissance en alimentation des communicants et des consommateurs. Tous les outils de communication auprès des consommateurs doivent être mobilisés, et notamment les outils digitaux, qui peuvent aider à les guider vers des modes de consommation plus sains et responsables (équilibre alimentaire par les recettes, diminution du gaspillage alimentaire, ...).

Communiquer sur les effets positifs de l'alimentation plutôt que de mettre l'accent sur des risques ou les peurs et formuler des messages autour de l'équilibre alimentaire global, en mettant en avant les aliments peu transformés comme part importante de cet équilibre sont des priorités.



FACILITER L'EVOLUTION DES COMPORTEMENTS PAR L'OFFRE ALIMENTAIRE ET LES « NUDGES » COMPORTEMENTAUX

La communication auprès du grand public ne suffit bien évidemment pas. Il faut aussi améliorer l'offre via des produits réduisant les impacts environnementaux en prenant en compte toute la chaîne (amont, transformation, consommation, ...) et travailler sur la composition nutritionnelle sans compromettre la qualité gustative des aliments. La reformulation nutritionnelle doit être abordée de façon globale dans le cadre des régimes alimentaires équilibrés.

Au-delà de l'offre, les changements de comportements peuvent être facilités en utilisant des leviers identifiés par les sciences du comportement et notamment la méthodologie Nudge. Ils aident le consommateur à adopter des comportements jugés plus favorables en jouant sur l'architecture et l'environnement décisionnels, tout en leur laissant une liberté de choix. Des études ont montré que les interventions comportementales, visant un paramètre ciblé (taille des portions par exemple), ont un impact plus significatif que les interventions de type cognitif (informations, étiquetages) ou affectif (messages directifs sur le mieux manger, messages sensoriels). La taille des portions est ainsi un levier efficace pour favoriser des apports plus équilibrés, tout en favorisant la diversité alimentaire et le plaisir alimentaire. Les stratégies promotionnelles et de communication poussant à la surconsommation et au gaspillage alimentaire doivent être évitées. Enfin, il apparaît important de favoriser les initiatives collaboratives entre acteurs (exemple : fabricants et distributeurs) pour améliorer l'impact des actions et agir au plus près des consommateurs.





ADHÉRER À LA CHARTE POSITIVE FOOD C'EST :

Adopter une vision globale de l'alimentation associant la santé et le plaisir de manger

Être acteur de la diffusion de messages cohérents et scientifiquement fondés, pour la promotion d'une alimentation saine et durable

Eviter les approches trop réductrices classant les aliments en « bons » ou « mauvais » tout en privilégiant des aliments peu transformés

Faciliter les changements de comportements vers une alimentation plus durable alliant au mieux la santé humaine et celle de la planète via :

- l'offre alimentaire en prenant en compte l'ensemble de la chaîne alimentaire et les différents aspects de l'alimentation saine et durable
- des actions de Nudges (coup de pouce basé sur les sciences comportementales) en faveur de changements réalistes, non brutaux s'inscrivant dans les traditions alimentaires

Promouvoir la vision du "nouvel omnivore" : celui qui n'oppose pas l'animal et le végétal et qui se pose des questions de portions tout en privilégiant une alimentation diversifiée

S'adresser au plus grand nombre, en tenant compte des spécificités des habitudes de consommation et des pratiques alimentaires locales et culturelles

Membres du conseil scientifique de l'Institut For A Positive Food



Dr Pascale HÉBEL
Directrice du Pôle
Consommation &
Prospective du Credoc



Pr Philippe LEGRAND
Directeur Laboratoire
de Biochimie & Nutrition
humaine, Agrocampus-
Ouest



Dr Jean-Louis PEYRAUD
Directeur Scientifique
Adjoint Agriculture,
INRAE



Dr Yvette SOUSTRE
Directrice Nutrition du
CNIEL



Pr Daniel TOMÉ
Professeur Honoraire de
Nutrition humaine

REFERENCES

www.ohchr.org/fr/hrbodies/cescr/pages/cescrindex.aspx
www.fao.org/documents/card/en/c/ca9917fr/