

LA NUTRITION DURABLE EN PRATIQUE

Depuis de nombreuses années, il est capital d'envisager la durabilité comme partie intégrante des sciences de la nutrition et de la diététique. Cette prise de conscience aurait été déclenchée par le livre *Diet for a Small Planet* de France Moore Lappé. Cet ouvrage soutenait en effet que l'agriculture durable pourrait être la clé pour protéger notre planète pour les générations futures.



La durabilité revêt une importance croissante pour les consommateurs. Ce concept suscite aussi une certaine confusion lorsque ces derniers apprennent à naviguer parmi la nouvelle terminologie et les étiquettes alimentaires. Pour aider à comprendre la perception des consommateurs en matière d'alimentation, l'International Food Information Council (IFIC, conseil international de l'information sur l'alimentation) mène de vastes enquêtes annuelles. L'enquête de 2020 réalisée auprès de plus de 1 000 Américains a révélé les faits suivants.

- Près de six consommateurs sur dix ont déclaré qu'il est important que les produits alimentaires qu'ils achètent ou consomment soient produits d'une manière respectueuse de l'environnement (résultat similaire au 54 % ayant déclaré la même chose en 2019).
- 40 % des consommateurs déclarent la même chose à propos du fait de savoir que les aliments sont produits à l'aide de technologies agricoles qui cherchent à réduire les répercussions sur les ressources naturelles.
- Le manque de connaissance et l'étiquetage limité ont été identifiés comme obstacles au choix de produits plus durables. Les étiquettes portant la mention « issu de sources durables » et les emballages recyclables peuvent faciliter la prise de décision. Néanmoins plus de six personnes interrogées sur dix ont déclaré qu'il était difficile de savoir si leurs choix en matière d'aliments étaient respectueux de l'environnement.

Dans la dernière enquête de l'IFIC datée de 2021, la moitié des personnes interrogées (53 %) ont déclaré que s'il était plus facile de comprendre les répercussions de leurs choix, cela aurait une plus grande influence sur leurs prises de décision. Parmi les personnes qui pensent que leurs choix ont des répercussions importantes, deux personnes sur trois (67 %) ont déclaré que la durabilité environnementale est un moteur d'achat clé.

Source : <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2020/06/IFIC-Food-and-Health-Survey-2020.pdf>

Source : <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2021/05/IFIC-2021-Food-and-Health-Survey.May-2021-1.pdf>

RENFORCER VOS COMPÉTENCES EN MATIÈRE DE DURABILITÉ

La compréhension des contraintes qui pèsent sur le système alimentaire mondial (changement climatique, utilisation des terres et population) est un domaine de développement essentiel pour que les professionnels de la nutrition soutiennent les régimes alimentaires qui contribuent à la fois la santé humaine et à la santé de notre planète. Au premier abord, ce dernier point semble être une question monumentale. Néanmoins, étant donné que vos clients développent un intérêt croissant pour la durabilité, il est important de vous former.

Commençons par la terminologie. Définir la durabilité, c'est un peu comme définir la théorie de la relativité générale. Cette vaste question peut être envisagée sous différents aspects : aspects sociaux, économiques ou encore environnementaux. En somme, cela n'a rien de simple.

LA DURABILITÉ ENVIRONNEMENTALE

est définie dans le *Journal of Environmental Sustainability* comme « l'état d'équilibre, de résilience et d'interconnexion qui permet à la société humaine de satisfaire ses besoins, sans dépasser la capacité des écosystèmes qui la soutiennent à régénérer les services nécessaires pour satisfaire lesdits besoins et sans réduire la diversité biologique par nos actions ».

LA DURABILITÉ AGRICOLE

consiste à cultiver des aliments sains d'une manière qui protège les terres pour les générations futures.

LA NUTRITION DURABLE

repose sur le choix d'aliments qui sont à la fois sains pour notre environnement et notre santé. Selon la commission EAT-Lancet de 2019 sur les régimes alimentaires sains issus des systèmes alimentaires durables, une transition à l'échelle mondiale vers une alimentation plus végétale permettrait de nourrir la population mondiale croissante avec une alimentation nutritive et durable.

La nutrition durable est prise en compte dans l'évolution des recommandations alimentaires (FDGB : *food-based dietary guidelines*). En effet, les stratégies alimentaires nationales de nombreux pays tels que l'Allemagne, l'Italie, le Royaume-Uni et la France mentionnent la durabilité parmi les composantes d'une alimentation saine.*

LA CULTURE DURABLE DES AMANDES

utilise des pratiques de production qui sont économiquement viables et fondées sur des recherches scientifiques, un esprit pratique et un certain respect de l'environnement, des riverains et des collaborateurs. Cela permet d'obtenir un produit alimentaire abondant, nutritif et sûr.

*<http://www.fao.org/3/i5640e/i5640e.pdf>



Tous les individus s'inscrivent dans une démarche commune visant à comprendre la signification de la nutrition durable. Un aliment ne peut pas être jugé sur un seul élément, par exemple, sa consommation d'eau. Il doit être considéré dans son ensemble. Il est également indispensable de prendre en compte les autres facteurs environnementaux tels que :

- Les émissions de CO²
- L'utilisation des terres
- La consommation d'eau
- La santé des abeilles
- La dégradation des sols
- Les répercussions locales, y compris le transport
- Le rendement nutritionnel de l'aliment produit (c.-à-d. la valeur nutritionnelle obtenue à l'aide des ressources utilisées pour cultiver l'aliment)

Nous pouvons vous parler de la démarche de durabilité de la Collective des amandes de Californie et des mesures que nous avons prises.

ÉTUDE DE CAS : LES AMANDES POUR COMPRENDRE LA NUTRITION DURABLE

Contexte des efforts en matière de durabilité de la Collective des amandes de Californie

La culture des amandes est une affaire familiale, nourrie par une passion pour la culture d'un aliment sain. Parmi les 7 600 exploitations d'amandes californiennes, 90 % sont des entreprises familiales¹ ; beaucoup sont détenues par des cultivateurs de troisième et de quatrième générations qui vivent sur les terres et prévoient de les transmettre à leurs enfants. Ce contexte signifie que nous comprenons la nécessité de pratiquer une agriculture responsable et de gérer les ressources avec soins pour les générations futures.

La Californie est l'un des cinq endroits sur Terre à disposer du climat méditerranéen nécessaire pour cultiver des amandes. C'est également là que la culture des amandes est la plus efficace, grâce aux sols riches, aux ressources naturelles, aux infrastructures, ainsi qu'aux recherches et aux technologies innovantes.

Depuis près de 50 ans, les cultivateurs d'amandes californiens investissent des millions de dollars dans la recherche afin de cultiver les amandes de façon plus efficace, sûre et saine. En ayant fixé des objectifs en matière de zéro déchet, d'utilisation rationnelle de l'eau, de lutte antiparasitaire et de qualité de l'air, les objectifs Vergers d'amandiers 2025 permettent de poursuivre le travail d'amélioration de la culture des amandes, afin de préserver l'avenir de l'agriculture et de garantir une planète plus saine.

Riches en bienfaits d'origine végétale, les amandes de Californie sont cultivées de manière responsable et sans déchets. Elles constituent un élément important d'un régime à faible empreinte carbone².



ÉLÉMENTS CLÉS DE LA CULTURE DURABLE DES AMANDES

EAU

Bien que les amandiers utilisent à peu près la même quantité d'eau que les autres arbres fruitiers et les arbres à fruits à coque de Californie, les plantes ont besoin de plus d'énergie, et donc d'eau, pour développer des protéines et des graisses que pour développer des glucides et des sucres.

Bien que les amandes nécessitent plus d'eau que la plupart des fruits et des légumes, elles sont riches en nutriments essentiels, en bonnes graisses et en protéines.

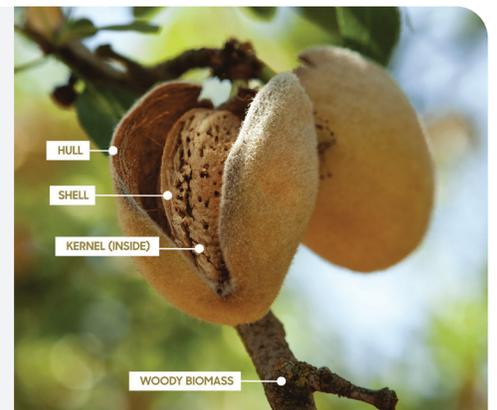


Nos ambitions : Grâce à leur engagement en faveur d'une utilisation rationnelle de l'eau et à des décennies de recherche et d'innovation, les cultivateurs d'amandes californiens ont réduit la quantité d'eau nécessaire pour cultiver chaque amande de 33 % entre les années 1990 et 2010. Ils se sont également engagés à la réduire de 20 % supplémentaires d'ici 2025.

INTELLIGENCE FACE AU CLIMAT

Les amandes ne peuvent pas être cultivées en grandes quantités dans toutes les régions d'Europe et doivent donc être importées. Contrairement aux fruits frais et autres denrées périssables, les amandes californiennes ne sont pas expédiées vers l'Europe par avion, mais par bateau, dans des conteneurs conçus pour maximiser la durée de conservation et réduire le plus possible les émissions liées au transport. En outre, les pratiques actuelles en matière de culture des amandes compensent environ 50 % du carbone émis par la production d'amandes.

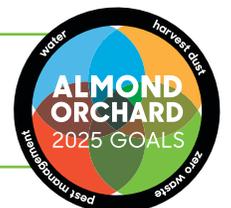
Les cultivateurs d'amandes californiens se sont engagés à atteindre l'objectif de zéro déchet dans les vergers en utilisant au mieux tout ce qu'ils cultivent. Les amandes nutritives que nous mangeons poussent dans une coque, protégée par une écale, sur un arbre. Les écales peuvent être utilisées comme nourriture pour le bétail, ce qui réduit le besoin de cultiver d'autres plantes. Quant aux coques, elles peuvent être utilisées comme litière pour le bétail. Les coques et les écales peuvent également être utilisées pour cultiver des champignons, renforcer les plastiques recyclés post-consommation et même brasser de la bière.



Nos ambitions : En continuant d'améliorer la production et de mettre en place des changements de politique, l'industrie des amandes californienne pourrait à terme avoir un bilan carbone neutre, voire négatif

En savoir plus sur les objectifs Vergers d'amandiers 2025 :

<https://www.almonds.com/almond-industry/2025-goals>



ÉLÉMENTS CLÉS DE LA CULTURE DURABLE DES AMANDES

POLLINISATEURS

Il existe un partenariat conçu par la nature entre les abeilles et les amandes. Si les amandes sont un en-cas nutritif pour nous, le pollen d'amande est également très nutritif pour les abeilles. Ainsi, ces dernières sont systématiquement plus fortes lorsqu'elles quittent les vergers d'amandiers californiens que lorsqu'elles y arrivent. Depuis 1995, l'industrie des amandes californienne est à la tête de travaux de recherche sur la santé des pollinisateurs, de sorte que les cultivateurs puissent leur fournir en toute confiance des habitats sûrs et accueillants dans leurs exploitations.³ Les vergers d'amandiers californiens offrent aux abeilles leur première source de nourriture de l'année, en leur apportant les dix acides aminés nécessaires à leur régime alimentaire.⁴



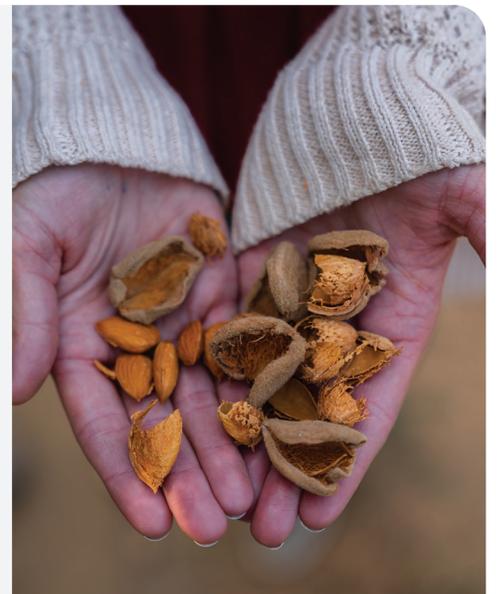
Nos ambitions : Depuis 1995, l'industrie des amandes californienne est à la tête de travaux de recherche sur la santé des pollinisateurs, de sorte que les cultivateurs puissent leur fournir en toute confiance des habitats sûrs et accueillants dans leurs exploitations.

APPORT NUTRITIONNEL

Depuis 1995, les cultivateurs et les transformateurs d'amandes s'appuient sur des données scientifiques solides pour comprendre les effets des amandes sur la santé, notamment sur les maladies cardiaques, le diabète et la gestion du poids. Avec près de 200 articles publiés à ce jour et des études en cours, les amandes sont l'un des aliments les plus étudiés au monde.



**Une portion de 30 grammes
apporte 175 kcal d'énergie,
6 grammes de protéines végétales
et 4 grammes de fibres.**



Nos ambitions : Nous nous consacrons à la recherche en sciences de la nutrition afin de comprendre comment les amandes s'intègrent dans les recommandations alimentaires visant à promouvoir une alimentation végétale respectueuse de la planète et permettent d'améliorer la qualité de l'alimentation en tant que solution clé pour améliorer l'état de santé général.

RESSOURCES DESTINÉES AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Les connaissances sur la nutrition durable sont plus accessibles que jamais et de nombreuses associations et organismes de santé disposent de sections dédiées à ce sujet, accompagnées de ressources évaluées par les pairs. Vous pouvez également demander à votre université locale si des cours sur la nutrition durable sont proposés.

Academy of Nutrition and Dietetics (académie de nutrition et de diététique) :

<https://www.eatrightfoundation.org/why-it-matters/public-education/future-of-food/sfs/>
<https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/sustainable-eating>

British Dietetic Association (association britannique de diététique) :

<https://www.bda.uk.com/resource/one-blue-dot.html>

British Nutrition Foundation (fondation britannique pour la nutrition) :

<https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/sustainability/sustainability.html>

Forum EAT :

<https://eatforum.org/>

Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture :

<http://www.fao.org/nutrition/>

<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions> (plus d'informations sur les FBDG)

Objectifs de développement durable (ODD) des Nations unies :

<https://sdgs.un.org/goals>

Visite virtuelle des vergers 2021 par la Collective des amandes :

Visitez les vergers d'amandiers vous-même sans quitter votre domicile. <https://youtube.com/playlist?list=PL-4hcdcwd4bgGfZDdtlGjDewb9eEoXvnq>

RÉFÉRENCES

1. United States Department of Agriculture. 2017 Agricultural Census, Table 6.
2. Kendall A, Marvinney E, Brodt S, Zhu W. Life cycle-based assessment of energy use and greenhouse gas emissions in almond production, Journal of Industrial Ecology, 2015.
3. Ellen Topitzhofer, et al. Assessment of Pollen Diversity Available to Honey Bees in Major Cropping Systems During Pollination in the Western United States. Journal of Economic Entomology. 2019.
4. Ramesh Sagili. Department of Horticulture, Oregon State University.