

Manger équilibré, mais aussi durable Qu'en est-il des produits laitiers?

Développement durable, préservation des ressources, protection de l'environnement – voilà des enjeux d'une grande importance, en matière d'alimentation notamment. Les intérêts en jeu sont très divers: couverture des besoins, sauvegarde des traditions, plaisir,



3 portions de lait et de produits laitiers participent à une alimentation équilibrée, tout en préservant l'environnement.

convictions personnelles, sécurité de l'approvisionnement par le maintien d'une agriculture de production indigène, protection maximale des ressources et de l'environnement. Le potentiel d'amélioration est grand dans de nombreux domaines, comme le montre un récent rapport

d'Agroscope. L'élevage ayant un impact particulièrement important sur l'environnement et les ressources, dans quelle mesure le lait et les produits laitiers ont-ils encore leur place dans une alimentation durable? Le rapport y répond par l'affirmative, et montre que le gaspillage alimentaire est le principal facteur d'impact de l'individu sur l'environnement.

La croissance démographique, couplée aux sollicitations accrues de l'environnement et des ressources dues au changement climatique, à l'urbanisation, à la pollution atmosphérique et à la surexploitation: tout cela exige un nouveau paradigme et des mesures d'avenir afin de garantir une alimentation équilibrée sur le long terme. Tous les acteurs de la chaîne sont appelés à apporter leur contribution, de l'approvisionnement en moyens de production à la consommation, en passant par l'agriculture et la transformation. Les auteurs du rapport ont étudié les questions suivantes:

- À quoi ressemblerait une alimentation couvrant les besoins de la population suisse, si on minimisait les impacts environnementaux?
- Quels changements cela impliquerait-il pour la production agricole suisse?



- Quelles conséquences le changement aurait-il sur les importations et le degré d'auto-alimentation?
- Dans quelle mesure les impacts environnementaux pourraient-ils être réduits?

À l'aide de modèles, les chercheurs ont identifié les potentiels d'économies qu'offrirait une alimentation orientée vers l'avenir, couvrant les besoins, préservant les ressources et l'environnement, et ce avec un taux de production indigène le plus élevé possible. La situation actuelle a servi de référence. Elle a été comparée à plusieurs scénarios, le premier minimisant les impacts environnementaux, et le second respectant en plus les recommandations de la pyramide alimentaire pour composer la ration des différents groupes d'aliments. La consommation de calories moyenne dépassant actuellement les recommandations de 10 %, un troisième scénario a été étudié, avec une réduction de l'apport calorique moyen à 2150 kcal par jour et par personne. Dans un dernier scénario se basant sur le premier, le modèle réduisait totalement les pertes pouvant être évitées au niveau de la consommation de denrées alimentaires (gaspillage alimentaire).

Résultats

Dans le premier scénario, la réduction des impacts environnementaux, regroupés en un indicateur global, entraîne une amélioration de 55 % par rapport aux valeurs actuelles. De grosses améliorations sont possibles pour presque chaque catégorie d'impact. Concernant le déboisement des surfaces forestières par exemple, la suppression de produits importés tels que le soja et le cacao permet de réduire les effets de 80 %. Des réductions de l'ordre de 35 à 50 % sont également possibles sur les émissions de gaz à effet de serre, d'ammoniac, de nitrate et de phosphore.

La réduction des impacts environnementaux entraîne un changement considérable des rations alimentaires moyennes. Ce changement se caractérise par une nette réduction du pourcentage de viande (-70 %) et d'alcool (-80 %), ainsi qu'une augmentation du pourcentage des céréales, des pommes de terre et des légumineuses de 35 %, et des huiles et des noix de 50 %. La consommation de lait est maintenue au niveau actuel. Cela s'explique par les grandes différences entre les impacts environnementaux des denrées alimentaires d'origine animale et végétale, sachant toutefois que la production laitière obtient, à ce niveau, des résultats nettement meilleurs que la production de viande. Au vu de ces résultats, une alimentation préservant les ressources est plus proche des recommandations de la pyramide alimentaire que de l'alimentation actuelle. Si l'on prend une ration moyenne conforme à ces recommandations, avec une baisse de la consommation de sucre, une hausse de la consommation de légumes et de fruits et une augmentation de la consommation de lait pour atteindre les trois portions journalières recommandées, l'amélioration des impacts environnementaux reste considérable: de 48 % (sans réduction des calories), voire de 51 % (avec réduction des calories). À noter toutefois que pour une diminution des impacts environnementaux et des pertes lors de la transformation, la consommation de lait de table augmente au détriment de celle des produits laitiers transformés. La plus forte baisse des impacts environnementaux (61 %) peut être atteinte en associant une alimentation optimisée et l'élimination des pertes de denrées alimentaires.

Réduire le gaspillage alimentaire pour l'environnement

Au vu de ces résultats, les recommandations de la pyramide alimentaires en matière de consommation de lait ont toute leur place dans le cadre d'une alimentation préservant les ressources et optimisée par rapport à ses effets sur l'environnement. Cette étude montre une fois de plus l'immense potentiel en matière de préservation des ressources et d'environnement si l'on pouvait éliminer systématiquement les pertes de nourriture inutiles. C'est là la principale piste d'action pour le consommateur, en plus de se nourrir selon les recommandations de la pyramide alimentaire.

Bibliographie

Zimmermann A., Nemecek T., Waldvogel T., Alimentation respectueuse de l'environnement et des ressources: analyse détaillée pour la Suisse, Agroscope Science n° 55, 2017

Lien direct vers l'étude (résumé en français):

https://www.agroscope.admin.ch/agroscope/de/home/publikationen/suchen/agroscope-science/_jcr_content/par/externalcontent.external.exturl.html/aHR0cHM6Ly9pcmEuYWdyb3Njb3BILmNoL2RILUNIL1B1Ymtpa2/F0aW9uP2VpbnpIbHB1Ymtpa2F0aW9uSWQ9MzgxNjgmcGFyZW50/VXJsPS

Auteure

Barbara Walther, Ph. D., Head of Human Nutrition, Sensory analysis and Flavour group
Agroscope, Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Berne
Téléphone 058 463 11 72, barbara.walther@agroscope.admin.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, août 2018

