

# « De nombreux éléments plaident en faveur d'une réorientation des populations vers des alimentations saines majoritairement végétales »

Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence - OMS 2021

## L'alimentation en santé planétaire Un puissant levier d'action

**Loïc Blanchet-Mazuel\*** à partir des travaux du groupe de travail « Santé planétaire » du Collège de la Médecine Générale (CMG).

\* Médecin généraliste et membre du groupe de travail Santé Planétaire du Collège de la Médecine Générale

Déclaration publique d'intérêts



### 1) UN CONTEXTE...

En France, l'alimentation est :

- **Directement responsable de plus d'un décès sur quatre** (excès de sel, sucre, cholestérol, manque de céréales complètes, fruits, légumes, noix & graines)<sup>1</sup>
- **En lien avec plus de d'un décès sur deux** si l'on ajoute l'hypertension artérielle et le surpoids / obésité<sup>1</sup>
- **En lien avec plus d'un cas sur dix de cancer** : 5,4 % des cancers attribuables à l'alimentation et 5,4 % au surpoids et à l'obésité<sup>2</sup>
- **Responsable d'un quart à un tiers des émissions de gaz à effet de serre (GES)**, dont une majorité liée à la production agricole<sup>3,4</sup>

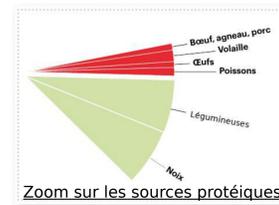
Dans le monde :

- L'élevage (viande et produits laitiers) utilise **77 % des terres agricoles** pour produire **18 % de l'apport calorique** et 37 % de l'apport protéique<sup>5</sup>
- **70 % de l'eau douce** est utilisée pour l'agriculture, dont 3/4 pour l'élevage<sup>6</sup>
- **L'écart** entre la **perception** des consommateurs et les **émissions réelles** de GES est le **plus important pour les produits d'origine animale**<sup>3</sup>
- Il existe un **fort déséquilibre** entre **consommations** réelles et **recommandations** nutritionnelles<sup>7</sup>

### 2) DES RECOMMANDATIONS...

- La **FAO** définit les régimes alimentaires durables : faible impact environnemental, accessibles, abordables, sûrs et équitables [...] <sup>10</sup>
- En 2019, la **commission EAT-Lancet** propose un modèle alimentaire respectant les limites planétaires<sup>7</sup>

Assiette de santé planétaire<sup>7</sup>



Aucun levier n'est plus puissant que l'alimentation pour optimiser notre santé et la durabilité de notre environnement.



Affiche (40 x 60 cm)

Concrètement, d'après les recommandations du EAT-Lancet :

- **Maximum 4 repas à base de protéines animales** (viande rouge, volaille, poisson, œufs) / semaine (dont 1 avec des œufs)
- **Minimum 17 repas végétariens / semaine** (pouvant inclure des produits laitiers), dont **min. 7 végétaliens** (sans aucun produit animal)

### ...ET DES OUTILS

créés par le groupe de travail Santé planétaire du CMG, en particulier sur l'alimentation :

- Une **affiche** pour les cabinets et/ou salle d'attente avec les notions clefs
- Une **fiche d'information** grand public sur les gestes impactants, mettant en avant les **co-bénéfices**

### ...ET DES ENJEUX

Une amélioration de l'alimentation permettrait :

- Une **réduction** de la **pression environnementale**
- Une **réduction** potentielle des **coûts financiers**, individuels et collectifs<sup>8</sup>
- Une **amélioration** de la **santé** par une baisse des maladies chroniques (**maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, cancer**) et une **augmentation** de l'**espérance de vie**<sup>9</sup>

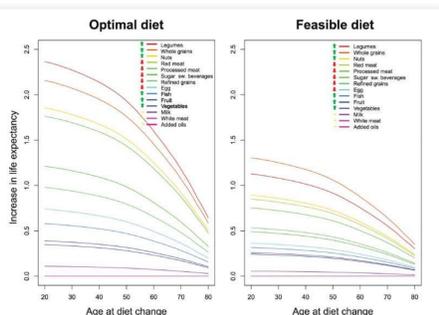


Fig. 3. Expected increase in life expectancy for different food groups with diet changes initiated from various ages between 20 and 80 years of age (left panel). Right panel presents similar estimates with a feasible approach. For the optimal diet and feasibility approach, the following intake levels were used: 220 g and 107 g of whole grains (fresh weights), 400 and 70 g of vegetables, 400 and 70 g of fruits, 20 g and 12 g of nuts, 200 g and 100 g of legumes, 200 g and 100 g of eggs, 200 g and 250 g of milk/dairy, 50 g and 100 g of red/white meat, 0 g and 50 g of fish, 0 g and 25 g of processed meat, 0 g and 25 g of alcohol, 0 g and 200 g of sugar-sweetened beverages, and 25 g and 25 g of added fats.

**Page 1**

**L'alimentation santé planétaire**

**Page 2-3**

**Boire l'eau du robinet**

**Le rôle de l'alimentation dans la santé n'est plus à prouver. Et si c'était plus encore ?**

**Augmenter le "fait maison"**

**Augmenter la part de végétal**

**Page 4**

**La santé planétaire, quézako ?**

### CO-BÉNÉFICES

“Choix quotidiens et changements clefs que les personnes peuvent faire dans leur propre vie qui conduisent simultanément à un bénéfice pour leur propre santé et pour celle de l'environnement” WONCA<sup>11</sup>

Les co-bénéfices, une notion clef pour passer à l'action

Définition de la santé planétaire

Références :  
 1 IHME (Institut for Health Metrics and Evaluation) 2019  
 2 IARC (International Agency for Research on Cancer) 2018  
 3 IACE (Institut de l'économie pour le climat) 2019  
 4 ADÈME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie)  
 5 Richie et al. 2019 / FAO (Food and Agriculture Organization)  
 6 GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) 2019  
 7 Willett et al. 2019 (EAT-Lancet) DOI : 10.1016/S0140-6736(18)31788-4 / https://eatforum.org/eat-lancet-commission/  
 8 Springmann et al. 2020 - DOI : 10.1016/S2542-5196(21)00251-5  
 9 Fadhil et al. 2022 - DOI : 10.1371/journal.pmed.1003889  
 10 Sustainable Healthy Diets. Guiding Principles, FAO 2019  
 11 WONCA : Organisation Mondiale des Médecins Généralistes (World Organisation of National Colleges, Academies and Academic Associations of General Practitioners)

Rejoignez-nous !

eva.kozub@mailo.com (coordinatrice du groupe)  
 loicblanchetmazuel@gmail.com

Le sujet vous intéresse ? Vous souhaitez vous engager ?

Votre aide nous sera précieuse pour avancer et faire connaître la santé planétaire.

Contactez nous, et rejoignez le groupe de travail Santé Planétaire du CMG,

et/ou l'Alliance Santé Planétaire.

santeplanetaire@protonmail.com

https://santeplanetaire.org/



Informations complémentaires et ressources

https://lecmg.fr/sante-planetaire/



« On ne peut pas vivre en bonne santé sur une planète malade. »

Dr David Servan-Schreiber