



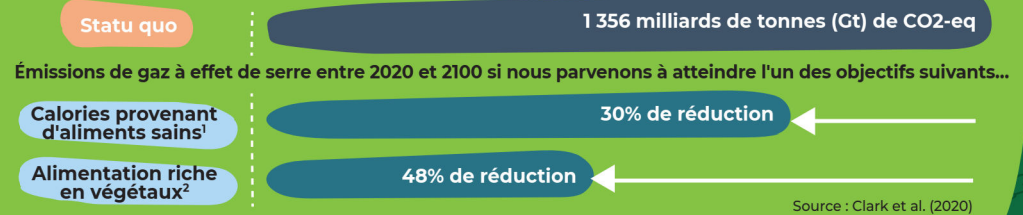
# CARTE D'IMPACT ALIMENTAIRE

Les régimes alimentaires sont un facteur majeur d'impact sur l'environnement, notamment le changement climatique, l'épuisement des ressources et la perte de biodiversité, en Europe et ailleurs. Ils sont directement liés aux problèmes sociaux et sanitaires. La lutte contre la malnutrition, le surpoids et l'obésité, ainsi que l'insécurité alimentaire et l'équité pour tous les citoyens sont des problèmes auxquels font face tous les pays de l'UE.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une alimentation riche en végétaux et en calories provenant d'aliments sains peuvent réduire les émissions de gaz à effet de serre dues à l'alimentation de 48 % et 30 %, respectivement, d'ici 2100.



<sup>1</sup> Dans ce scénario, tout le monde mange à sa faim, de sorte que l'indice de masse corporelle moyen se situe au milieu de la fourchette "saine" (~22,5). Pas de consommation supérieure ou inférieure aux besoins en nutriments ; <sup>2</sup> Selon le régime sain et durable pour la planète de la commission EAT-Lancet

~ 8 % de la population de l'UE n'a pas les moyens de s'offrir un repas composé de viande, de poisson ou d'une alternative végétarienne tous les deux jours. Ils souffrent d'insécurité alimentaire.

Plus précisément, les pourcentages varient de ~ 5 % en Suède et en Irlande à > 10 % en Allemagne, en Espagne, en Grèce et en Hongrie.

Insécurité alimentaire = accès inadéquat à la nourriture en raison de facteurs physiques, sociaux et financiers



### Conséquences de l'insécurité alimentaire sur la santé

- Risque accru de maladies chroniques
- Risque accru d'issues défavorables de la grossesse
- Apport insuffisant de nutriments
- Risque accru d'effets négatifs sur la santé mentale

## COMMENT PASSER À UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ET DURABLE

Des mesures de grande envergure sont nécessaires pour modifier le régime alimentaire des consommateurs afin qu'ils se tournent davantage vers les aliments d'origine végétale et qu'ils consomment moins d'aliments d'origine animale et d'aliments hautement transformés. Voici les principales recommandations que les décideurs peuvent prendre pour favoriser des régimes alimentaires plus sains et plus durables.



### Adopter et encourager les régimes alimentaires d'origine végétale

Les aliments d'origine animale, en particulier la viande rouge, ont une empreinte environnementale par portion relativement élevée par rapport à d'autres groupes d'aliments. Les régimes alimentaires riches en fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses et fruits à coque sont plus régulièrement associés à une réduction des risques de morbi-mortalité liés aux maladies chroniques. Ils sont également plus à même de nourrir toute la planète.



### Proposer des environnements alimentaires favorables et durables pour les consommateurs

Les environnements alimentaires auxquels sont confrontés les consommateurs les empêchent d'acheter et de manger de manière plus durable. Il s'agit notamment d'un manque d'aliments et de repas sains et durables, de portions trop copieuses, d'un manque d'informations, et d'une forte influence exercée par la publicité pour la consommation d'aliments et de boissons ultra-transformés.



### Proposer des aliments sains, durables et accessibles

Souvent, les produits néfastes pour la santé, tels que les aliments ultra-transformés, sont moins chers que les produits sains. La mise en œuvre de politiques fiscales, telles que la taxation des produits ayant un impact plus important sur la santé humaine et l'environnement, des subventions et une politique d'incitation en faveur des légumineuses, des fruits et des légumes, sont autant de moyens de rendre les aliments durables et sains plus accessibles à tous.

