

Symposium – 3 mars 2022



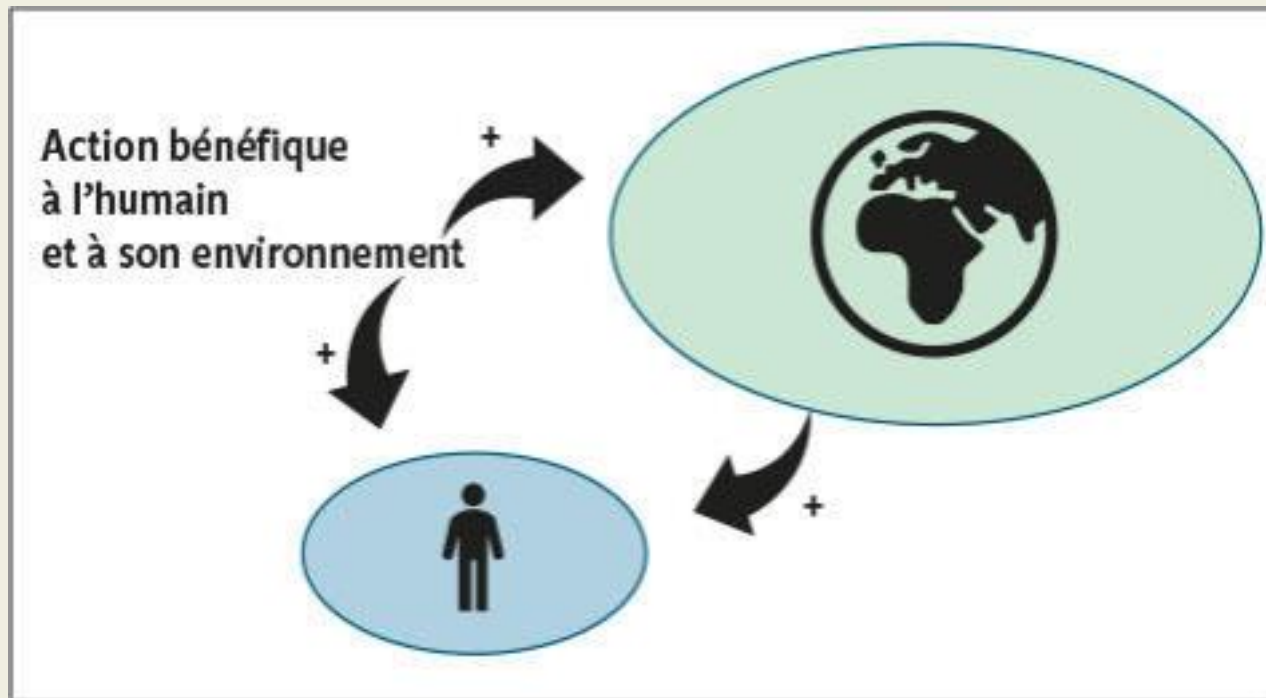
De la santé individuelle à la santé planétaire  
Les co-bénéfices

# Les CO-BENEFICES



... pour délivrer des messages de prévention en consultation

## CO-BENEFICES SANTE-ENVIRONNEMENT



En fait un **DOUBLE BENEFICE POUR LA SANTE**

# L'EXEMPLE DE L'ALIMENTATION

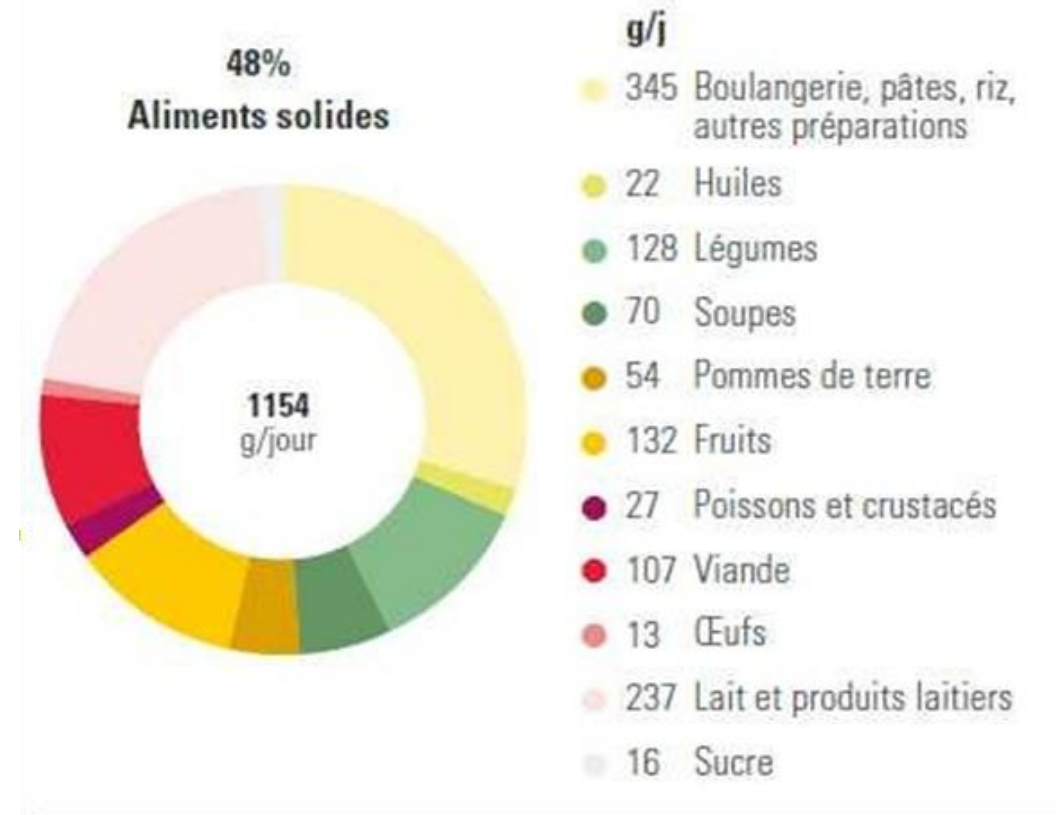
*Joue sur la santé de l'individu ?*

*Joue sur notre environnement ?*

**Bon candidat pour les co-bénéfices**

# L'ALIMENTATION – les tendances

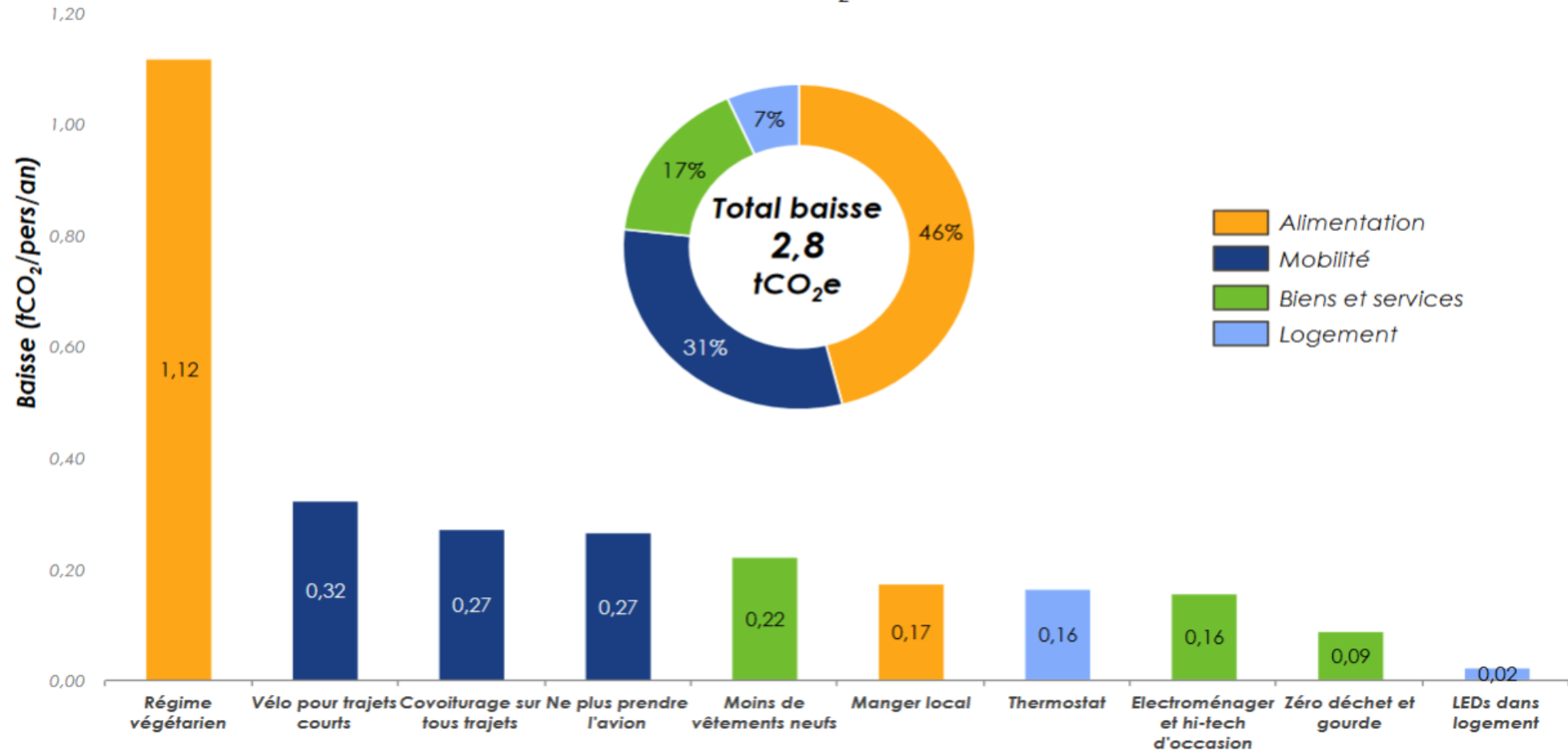
- Elles sont globales/mondiales
- Davantage de :
  - produits transformés,
  - repas hors domicile,
  - produits animaux,
  - graisses
  - Sucres



Source : INCA2, année 2008.

# L'ALIMENTATION

## Réductions de CO<sub>2</sub> induites par les gestes individuels tCO<sub>2</sub>



# L'ALIMENTATION

## Mammifères vertébrés

IL Y A 10 000 ANS



1% D'HUMAINS



99% D'ANIMAUX SAUVAGES

AUJOURD'HUI



32% D'HUMAINS



1% D'ANIMAUX  
SAUVAGES

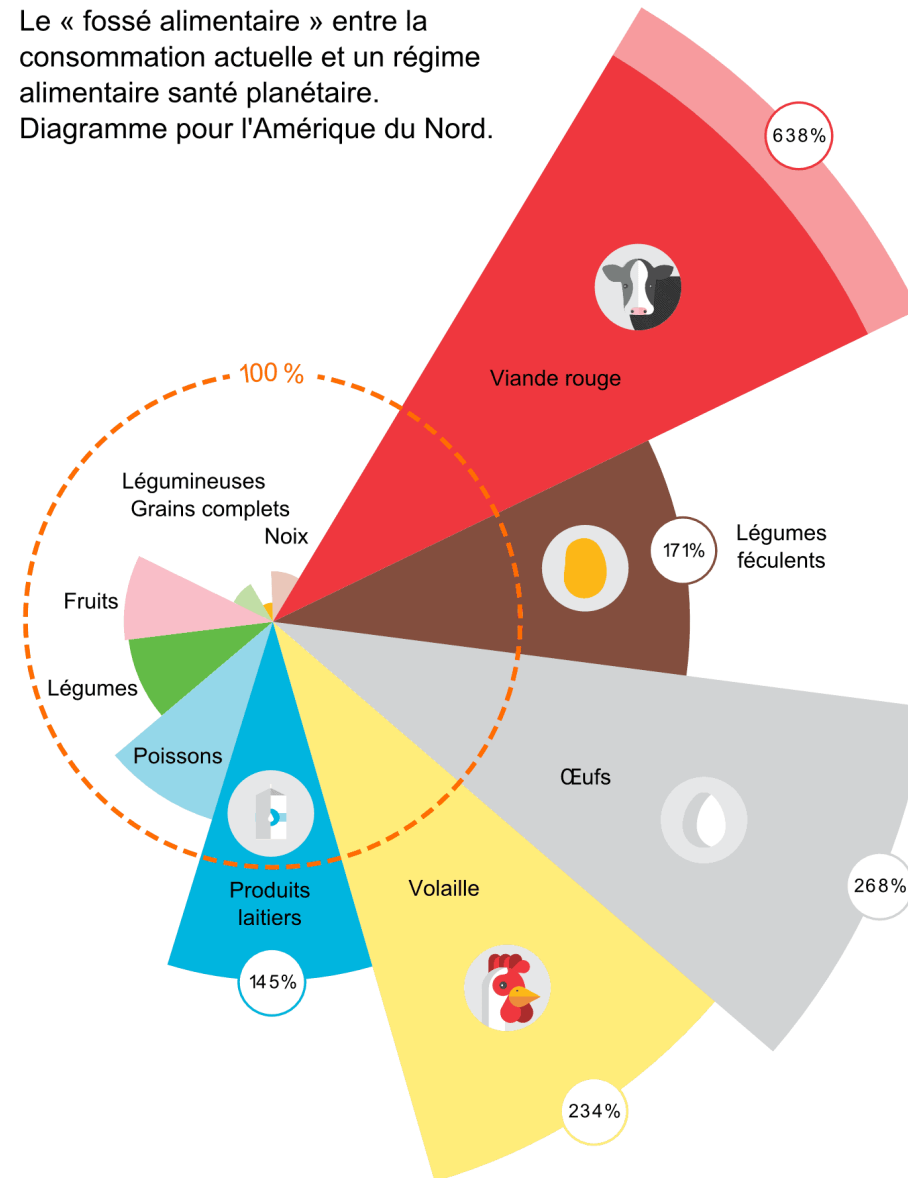


67% D'ANIMAUX  
D'ÉLEVAGE

Calculations based on Smil (2011)

# L'ALIMENTATION – le constat

Le « fossé alimentaire » entre la consommation actuelle et un régime alimentaire santé planétaire.  
Diagramme pour l'Amérique du Nord.





# L'ALIMENTATION

## Régime de santé planétaire sain et durable



Le régime de santé planétaire permettrait la prévention de 11 millions de décès prématurés.

# L'ALIMENTATION

## 1 - Végétaliser l'alimentation

- Remplacer la viande par des protéines végétales : légumineuses, oléagineux, etc
- Augmenter la consommation de légumes, fruits et légumineuses
- Privilégier les céréales complètes
- Privilégier les huiles d'olive, colza et noix
- Limiter la consommation de produits laitiers, produits ultra-transformés, sucres ajoutés

## 2 - Autres leviers

- Réduire le gaspillage alimentaire
- Réduire ses déchets : objectif zéro déchet
- Privilégier le fait maison
- Privilégier le local
- Privilégier le bio

# L'ALIMENTATION

## Diminuer la consommation de produits d'origine animale

- ☒ maladies chroniques, cancers, zoonoses
- ☒ antibiorésistance

- ☒ émissions de GES
- ☒ pollution
- ☒ dégradation des sols et la déforestation (biodiversité)

## Privilégier les aliments frais, locaux et de saison Eviter le plastique

- ☒ exposition à des cancérogènes et perturbateurs endocriniens (emballages et additifs)
- ☒ amélioration du microbiote intestinal

- ☒ émissions de GES et conso d'énergie (transport)
- ☒ pollution de l'air, de l'eau et des sols par les plastiques et impact sur faune

## Opter pour une alimentation biologique \*

- ☒ exposition à des cancérogènes et perturbateurs endocriniens (pesticides)

- ☒ préserve les écosystèmes
- ☒ usage d'engrais synthétiques (usage de l'azote)

# Les CO-BENEFICES

*Et si on s'interrogeait sur les co-bénéfices de...*

La mobilité

Les contacts avec la nature

...

*A (pour)suivre !*