

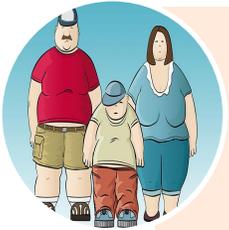
## L'alimentation durable, de l'environnement à la santé

Asma Mami Maazoun





**Notre régime alimentaire actuel regorge de matières grasses saturées, de sel, de sucres ajoutés.**



**Il a permis le développement de nombreuses maladies (diabète...), et a surtout fait exploser les chiffres de l'obésité.**



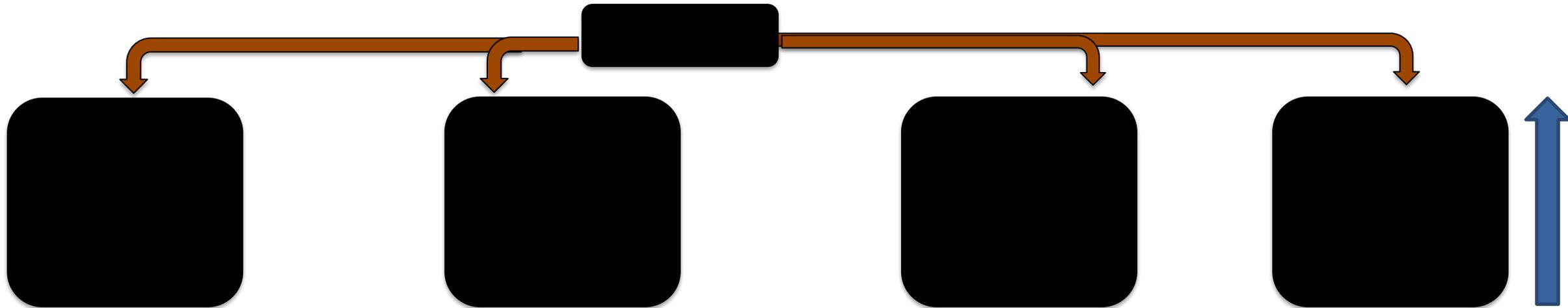
**Notre style alimentaire a stimulé le développement d'une agriculture productiviste, qui fait appel à des produits chimiques ayant un impact négatif sur notre santé et sur l'environnement.**



**Notre alimentation, telle qu'elle est aujourd'hui, ne correspond toujours pas aux critères de durabilité.**

## Evolution de la production des viandes et des produits d'origine animale (unité mille tonnes)

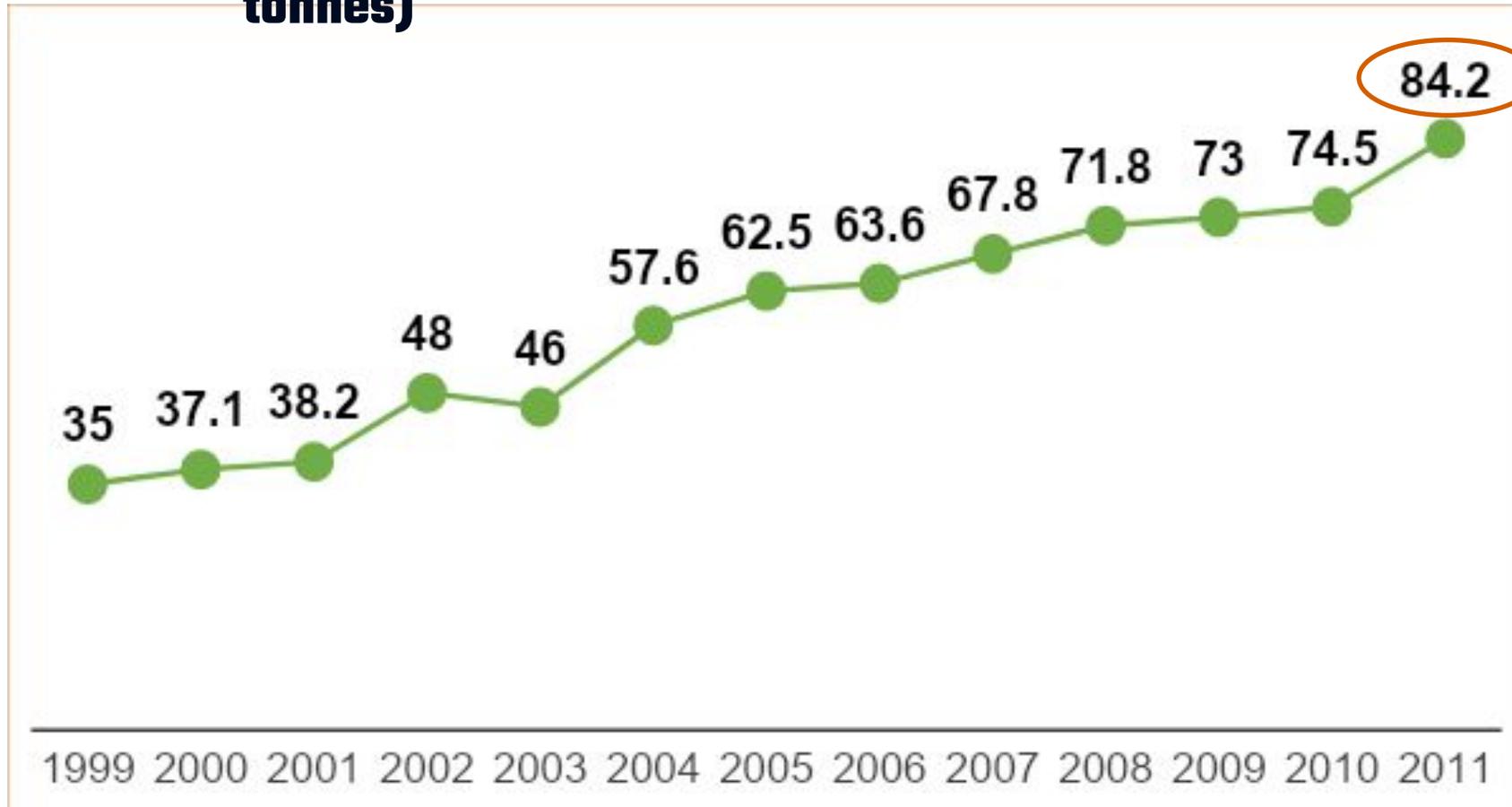
	2005	2010	2012	2013	2014
Bovins	88,0	107,3	105,2	107,6	111,5
Ovins	103,0	111,0	106,0	108,3	111,3
Caprins	22,0	22,4	21,4	21,8	19,0
Volailles	134,0	150,5	169,0	185,1	192,7
Autres	58,0	78,7	94,4	204,3	85,0
<b>Total</b>	<b>405,0</b>	<b>469,9</b>	<b>496,0</b>	<b>627,1</b>	<b>519,5</b>
Œufs (millions de pièces)	1 538	1 673	1 773	1 881	2 038



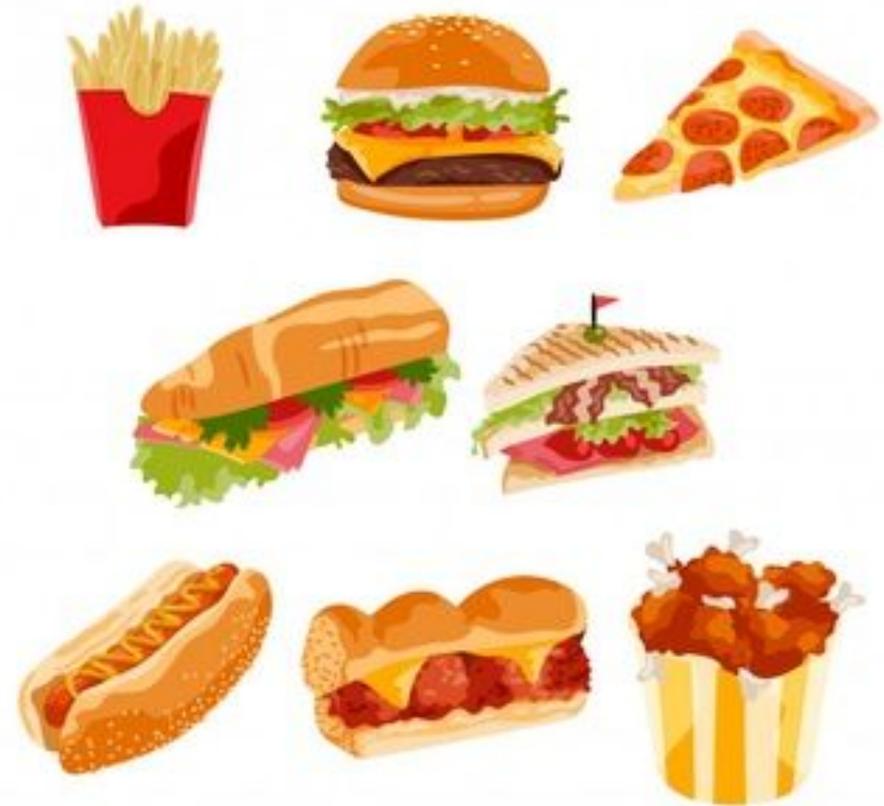
Source : Monteiro et al., 2016



## Evolution de la production des biscuits (unité mille tonnes)



Taux de l'alimentation hors domicile = **15, 2 %**





## Alimentation traditionnelle

● ↑ fibres

● protéines animales = protéines végétales



## Alimentation moderne

● ↑ sucres ajoutés

● ↑ matières grasses saturées

● ↑ protéines animales

● ↑ aliments ultra-transformés

● ↑ alimentation hors domicile

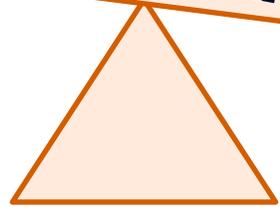


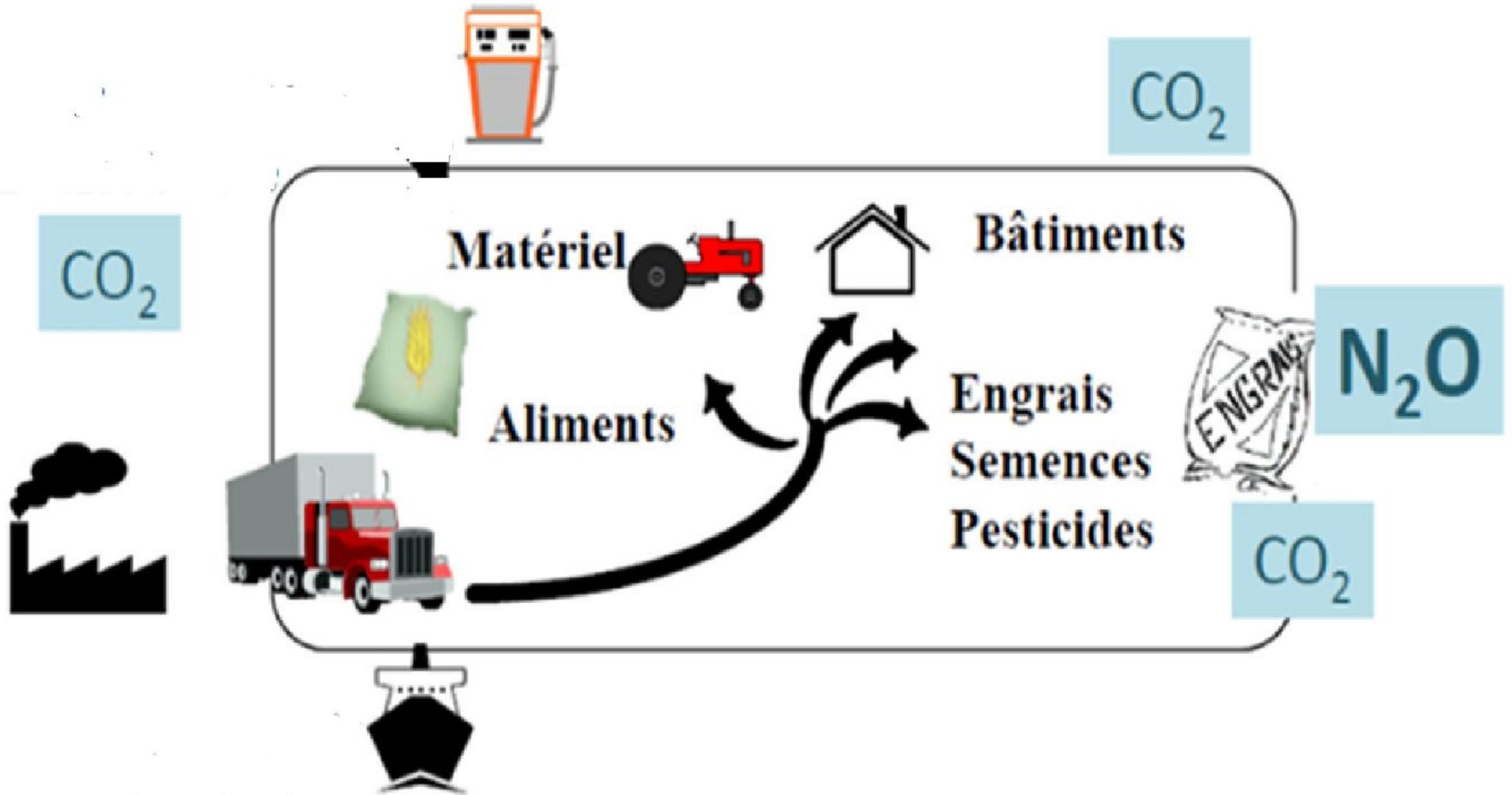
**Transition alimentaire** : passage d'une **alimentation monotone**, mais **riche en fibres**, **faible en matières grasses saturées** à une **alimentation plus diversifiée** mais **riche en sucres ajoutés**, **en matières grasses saturées** et **en aliments industriels**.

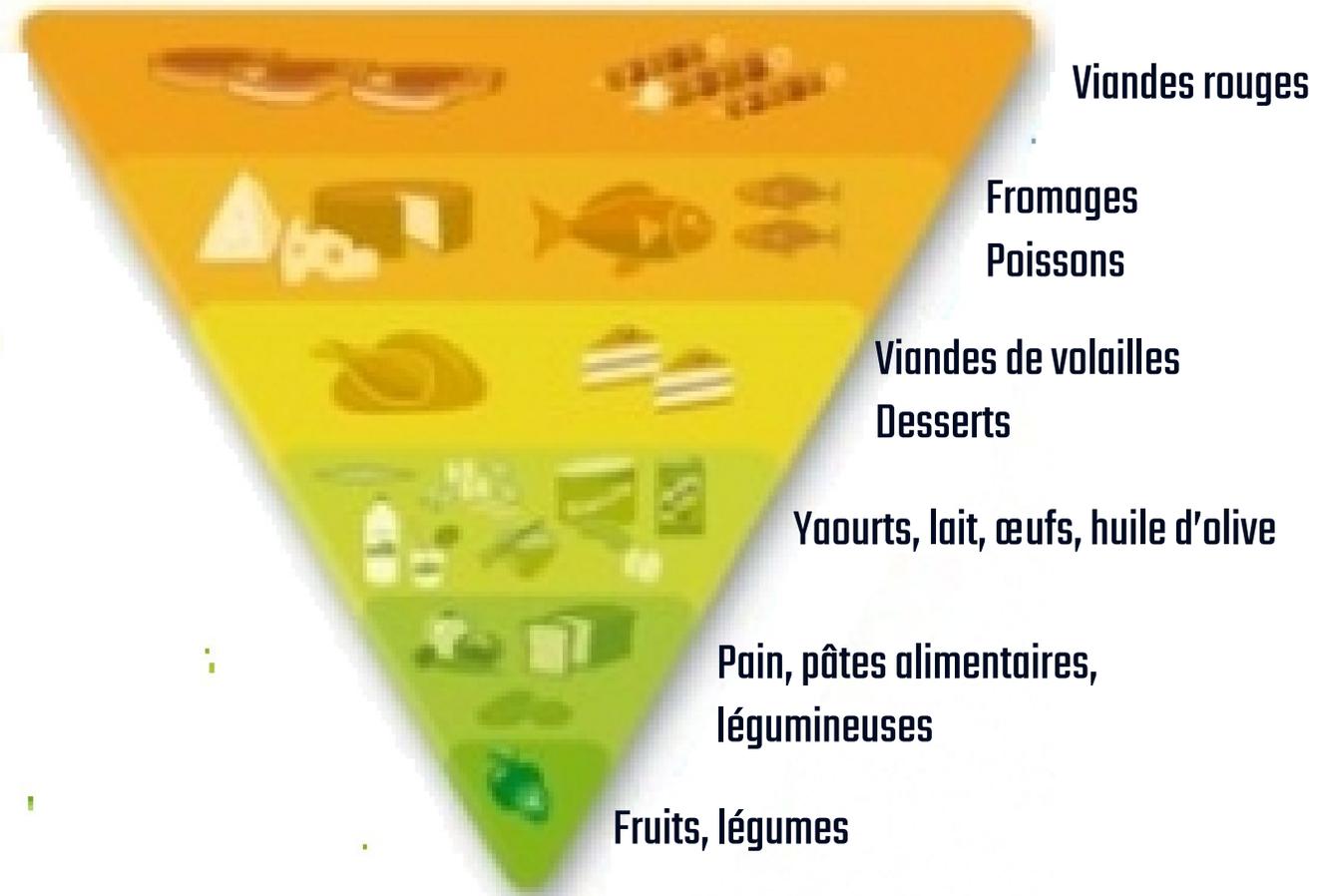
**Transition alimentaire** : les **protéines d'origine animale** remplacent les **protéines d'origine végétale** dans les régimes alimentaires.

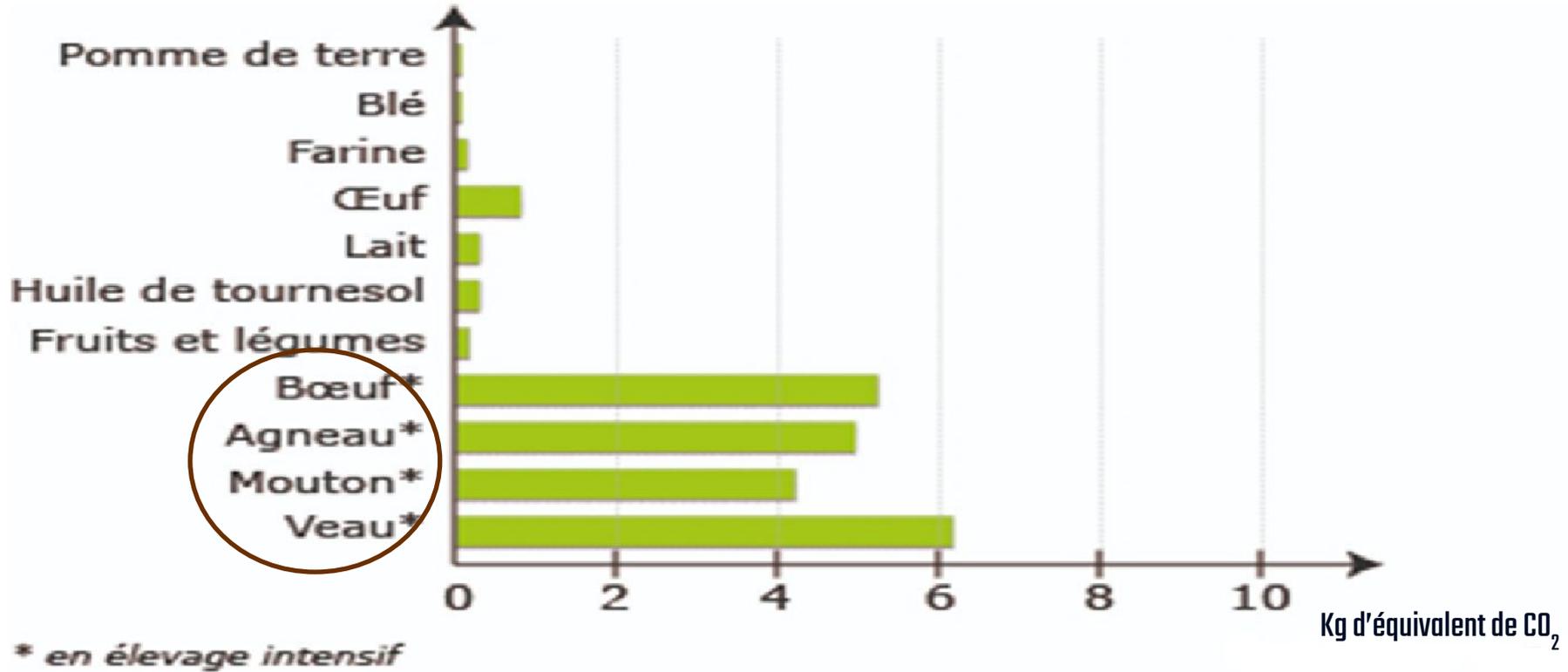


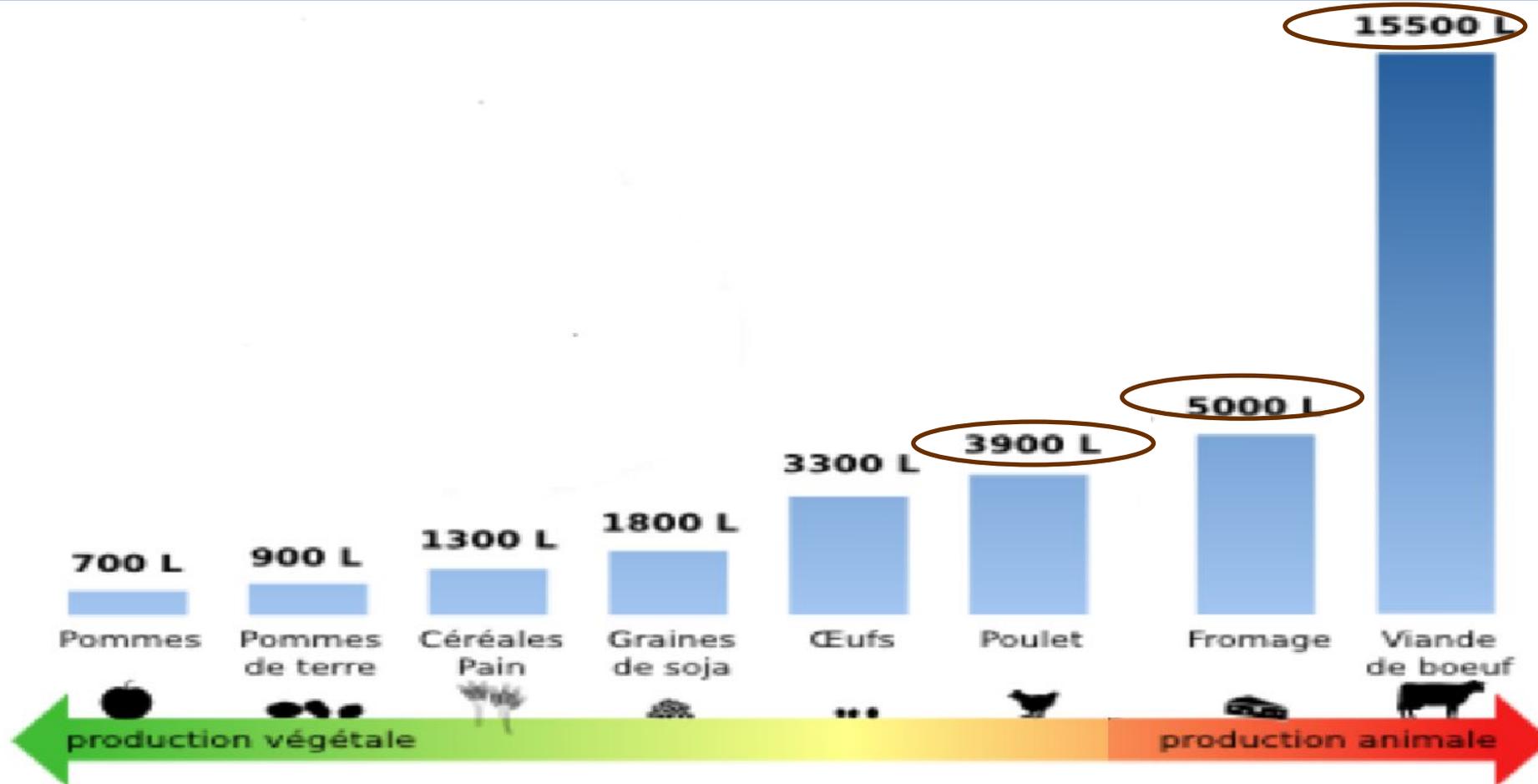
**Régime alimentaire  
actuel**

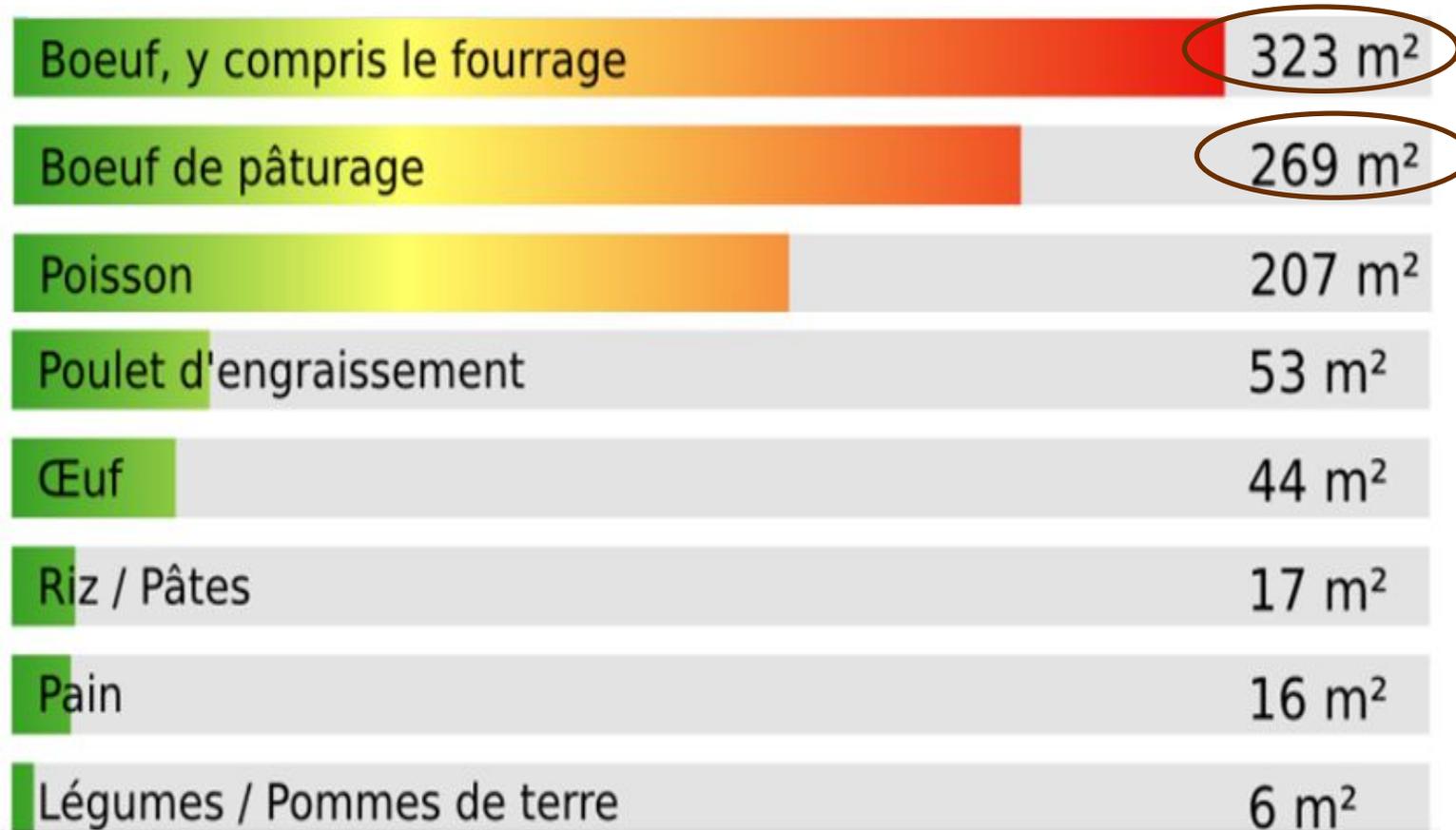












## Life cycle analysis of raw milk production in Tunisia

Amira Ghazouani<sup>1</sup>, Naceur M'hamdi<sup>2</sup>, Ibrahim-El-Akram Znaidi<sup>1</sup>, Cyrine Darej<sup>2</sup>, Norchene Guoiaa<sup>1</sup>, Maroua Hasnaoui<sup>3</sup>, Rachid Bouraoui<sup>4</sup> and Hajer M'hamdi<sup>5</sup>

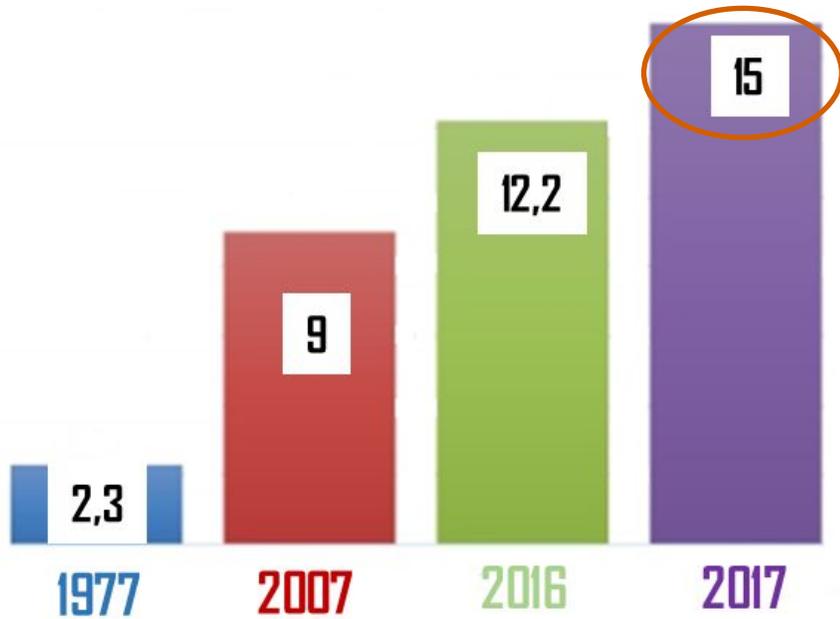
## Environmental Impacts of Bovine Meat Production



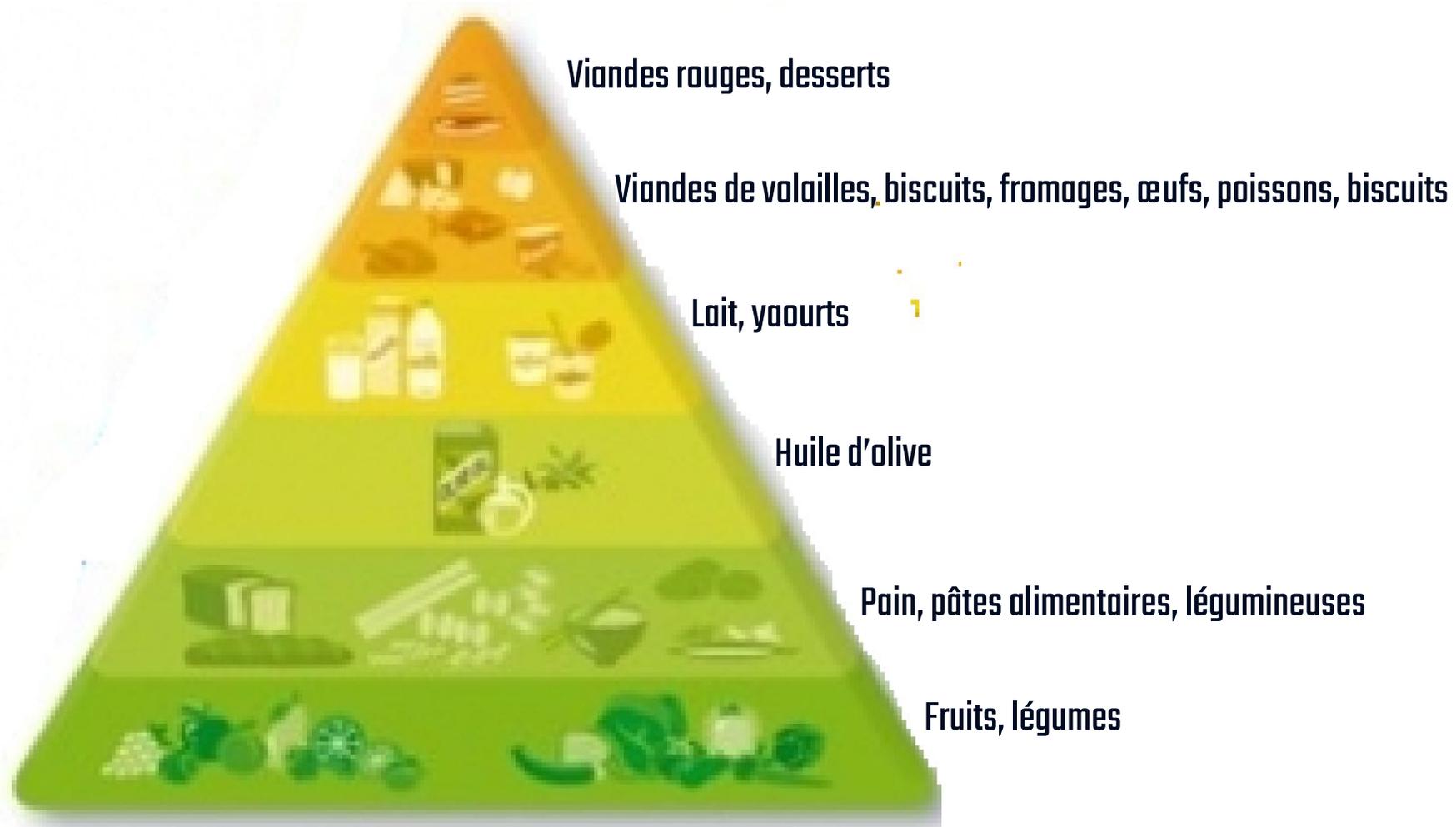
Takwa Aloui<sup>1</sup>, M'hamdi Naceur<sup>1\*</sup>, Bouraoui Rachid<sup>2</sup>, M'hamdi Hajer<sup>3</sup>, Haykel Hechlef<sup>4</sup> and Mouna Hedhli<sup>5</sup>



**65 %** sont sédentaires



**60 %** sont en surpoids  
**26,2 %** souffrent d'obésité  
**12 %** souffrent de maladies cardiovasculaires



## THE EPIDEMIOLOGY AND COSTS OF DISEASES OF PUBLIC HEALTH SIGNIFICANCE, IN RELATION TO MEAT AND MEAT PRODUCTS

P.N. SOCKETT

### **Red and processed meat consumption and purchasing behaviours and attitudes: impacts for human health, animal welfare and environmental sustainability**

Angie Clonan <sup>(a1)</sup>, Paul Wilson <sup>(a2)</sup>, Judy A Swift <sup>(a3)</sup>, Didier G Leibovici <sup>(a4)</sup> and Michelle Holdsworth <sup>(a1)</sup> 

## Public health implications of meat production and consumption

Polly Walker<sup>1</sup>, Pamela Rhubart-Berg<sup>1</sup>, Shawn McKenzie<sup>1</sup>, Kristin Kelling<sup>2</sup> and Robert S Lawrence<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Center for a Livable Future, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 615 North Wolfe Street, W1033, Baltimore, MD 21205, USA: <sup>2</sup>Department of International Health, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Baltimore, MD, USA



- **Additifs alimentaires, sel, sucre, huiles végétales hydrogénées...**

- **Faible qualité nutritionnelle**

- **Les cultures/traditions**

- **Vie sociale**

- **Création de vastes quantités de déchets**

## Ultra-Processed Food Consumption and the Incidence of Hypertension in a Mediterranean Cohort: The Seguimiento Universidad de Navarra Project

Raquel de Deus Mendonça<sup>1-3</sup>, Aline Cristine Souza Lopes<sup>2</sup>, Adriano Marçal Pimenta<sup>1,4</sup>, Alfredo Gea<sup>1,5,6</sup>, Miguel Angel Martinez-Gonzalez<sup>1,5-7</sup>, and Maira Bes-Rastrollo<sup>1,5,6</sup>

## Ultraprocessed food consumption and risk of overweight and obesity: the University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study<sup>1,2</sup>

*Raquel de Deus Mendonça,<sup>3,4,6</sup> Adriano Marçal Pimenta,<sup>3,5</sup> Alfredo Gea,<sup>3,7,8</sup> Carmen de la Fuente-Arrillaga,<sup>3,7,8</sup> Miguel Angel Martinez-Gonzalez,<sup>3,7-9</sup> Aline Cristine Souza Lopes,<sup>4</sup> and Maira Bes-Rastrollo<sup>3,7,8\*</sup>*

<sup>3</sup>University of Navarra, Department of Preventive Medicine and Public Health, Pamplona, Spain; Departments of <sup>4</sup>Nutrition and <sup>5</sup>Maternal-Child Nursing and Public Health, School of Nursing, Federal University of Minas Gerais, Belo Horizonte, Brazil; <sup>6</sup>CAPES Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel Foundation, Ministry of Education of Brazil, Brasília, Brazil; <sup>7</sup>Navarra Health Research Institute, Pamplona, Spain; <sup>8</sup>Biomedical Research Center Network in Physiopathology of Obesity and Nutrition, Carlos III Health Institute, Madrid, Spain; and <sup>9</sup>Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston, MA



## Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort

Thibault Fiolet,<sup>1</sup> Bernard Srour,<sup>1</sup> Laury Sellem,<sup>1</sup> Emmanuelle Kesse-Guyot,<sup>1</sup> Benjamin Allès,<sup>1</sup> Caroline Méjean,<sup>2</sup> Mélanie Deschasaux,<sup>1</sup> Philippine Fassier,<sup>1</sup> Paule Latino-Martel,<sup>1</sup> Marie Beslay,<sup>1</sup> Serge Hercberg,<sup>1,4</sup> Céline Lavalette,<sup>1</sup> Carlos A Monteiro,<sup>3</sup> Chantal Julia,<sup>1,4</sup> Mathilde Touvier<sup>1</sup>

**Sur le plan mondial, un tiers des aliments produits pour la consommation humaine est perdu ou gaspillé, soit 1,3 milliard de tonnes par an.**

**Le gaspillage annuel des ménages tunisiens a été estimé à 572 millions de dinar. Le principal aliment gaspillé est le pain, soit 900 mille pains par jour.**

**Près de 600 mille tunisiens sont en situation de sous alimentation, soit 4,9 % de la population.**



*Source : INC, 2018*

- **Le gaspillage alimentaire réduit la disponibilité des aliments, aggrave la pénurie d'eau et accélère la dégradation de l'environnement.**
- **Il accroît le recours aux importations alimentaires.**
- **Lorsque un aliment est gaspillé, toutes les ressources, utilisées pour sa production, sa transformation et sa distribution, sont également gâchées.**



*Source : INC, 2018*

Contents lists available at [SciencesDirect](#)



Journal of Cleaner Production



journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jclepro](http://www.elsevier.com/locate/jclepro)

---

Review

### Environmental impact of dietary change: a systematic review

E. Hallström\*, A. Carlsson-Kanyama, P. Börjesson

*Environmental and Energy System Studies, Lund University, PO Box 118, Lund, 22100, Sweden*



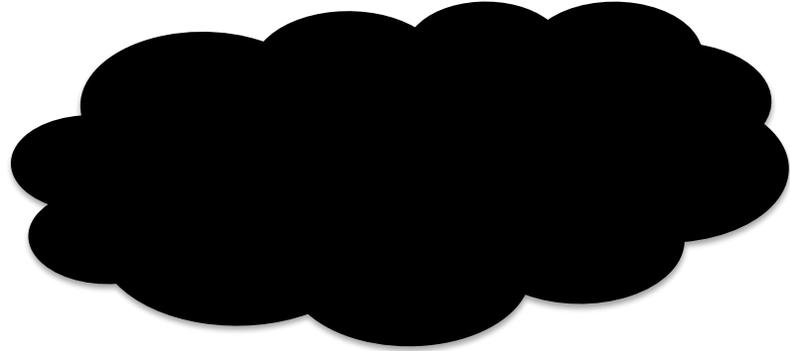
**nature**  
International journal of science

Article | Published: 10 October 2018

### Options for keeping the food system within environmental limits

Marco Springmann , Michael Clark, Daniel Mason-D'Croz, Keith Wiebe, Benjamin Leon Bodirsky, Luis Lassaletta, Wim de Vries, Sonja J. Vermeulen, Mario Herrero, Kimberly M. Carlson, Malin Jonell, Max Troell, Fabrice DeClerck, Line J. Gordon, Rami Zurayk, Peter Scarborough, Mike Rayner, Brent Loken, Jess Fanzo, H. Charles J. Godfray, David Tilman, Johan Rockström & Walter Willett

*Nature* **562**, 519–525 (2018) | [Download Citation](#) ↓



# Alimentation

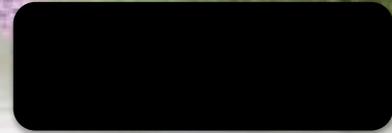
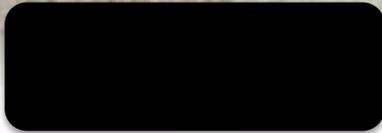


L'alimentation durable est une alimentation qui a de faibles conséquences sur l'environnement et qui contribue à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures.

*Source : FAO, 2010*







# Recommandatio

**Éviter la surconsommation et veiller à la rationalisation de la consommation**

**Opter pour l'éducation alimentaire**

**Adopter la règle des 3V : Végétal, Vrai, Varié (Fardet, 2018)**

**Veiller à la prise des repas en familles, associés à une meilleure qualité nutritionnelle**

**Opter pour les protéines végétales**

**Combattre la sédentarité et instaurer un mode de vie sain**

**Réduire le gaspillage alimentaire**

**Réduire la consommation des aliments ultra-transformés**

**Favoriser le retour aux habitudes alimentaires traditionnelles**

Principe de frugalité

Les viandes et les produits d'origine animale sont consommés de façon modérée.

Principe de diversité

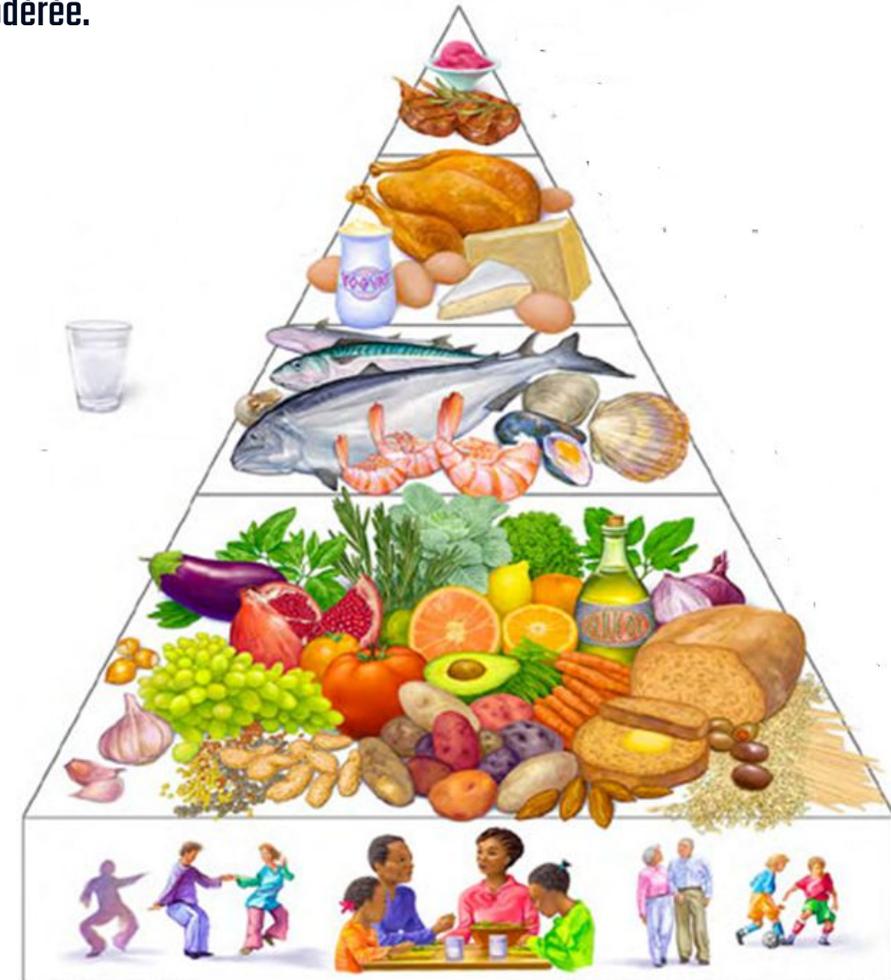
Les aliments consommés sont très variés.

Principe d'approvisionnement local

Les aliments consommés sont produits localement.

Principe de saisonnalité

On consomme les produits en respectant le cycle saisonnier.





**”QUE TON ALIMENT SOIT  
TA SEULE MÉDECINE”  
HIPPOCRATE,  
460-370 AV. J.-C.**

**Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser!**

**(Claude Levis-Strauss)**

