

14/09/2023

Intervention de Denis LAIRON, biochimiste, expert en nutrition humaine, directeur de recherche émérite INSERM.

À la Réunion, comme partout ailleurs, une transition alimentaire et écologique est indispensable ... et possible.

Un constat alarmant

Depuis une décennie, un nombre important d'études scientifiques et médicales ainsi que de nombreux rapports internationaux (dont ONU, FAO, OMS, GIEC, etc.) ¹ concluent à l'impossibilité de poursuivre la trajectoire que nous connaissons depuis un siècle, en particulier depuis les dernières décennies.

A présent, près d'un milliard d'habitants de la terre sont chroniquement sous-alimentés, 2 milliards ont des carences en nutriments alors que plus de 2 milliards sont en surpoids et obèses, en progression constante. Une autre épidémie mondiale selon l'OMS.

Plusieurs limites de notre planète sont déjà dépassées, d'autres le seront très bientôt. La fertilité des sols, la biodiversité, les ressources en eau douce, sont dégradées et en grand danger. La consommation d'énergie et les émissions de gaz à effet de serre (GES) continuent de croître malgré l'Accord de Paris et à faire augmenter les températures, bien au delà du seuil critique de + 1,5°C d'ici 2050 (déjà + 1°C).

Un changement impératif

En accord avec l'Accord de Paris et les rapports de l'ONU et du GIEC, Il faut donc impérativement et très rapidement changer de modèle de développement pour espérer pouvoir améliorer en même temps la santé de tous les organismes vivants et celle de la planète, l'enjeu majeur des générations présentes et futures.

En 2020, plus personne en effet ne peut dire qu'il ne savait pas : oui, nous savons que nous ne pouvons plus continuer comme avant.

Comme beaucoup d'autres organisations citoyennes en France et dans le monde, **Oasis Réunion** fait la promotion d'un changement indispensable et prometteur, en se basant sur les données d'experts et sur l'expérience acquise aussi bien par les agriculteurs déjà investis dans l'agroécologie et l'agriculture biologique (en progression constante) que par les nouvelles pratiques alimentaires des consommateurs, adoptant des alimentations plus végétales (donc nécessitant beaucoup moins de ressources et émettant moins de GES) et basées sur des aliments non contaminés par des résidus de pesticides (à présent, environ un aliment végétal sur deux en contient en France et en Europe).

Pourtant, des centaines d'études scientifiques et un rapport de synthèse de l'INSERM en France en 2013 ont clairement établi les nombreux liens entre l'exposition aux pesticides et le développement de nombreuses pathologies chez les adultes et les enfants.

Un changement bénéfique ?

Ce changement promu par **Oasis Réunion** serait-il bénéfique ? Nos propres études scientifiques, pionnières au niveau mondial (publiées dans des revues scientifiques ou médicales très réputées) ont montré grâce aux dizaines de milliers d'adultes volontaires de la cohorte française Nutrinet-Santé (<https://etude-nutrinet-sante.fr>) que les consommateurs réguliers d'aliments bio (60-70% de leurs aliments), comparés à ceux/celles qui n'en consomment pas, ont une alimentation nettement plus végétale, moins sucrée et grasse, plus nutritive, plus conforme aux recommandations du PNNS ; ils/elles sont moins exposés aux pesticides, ont des taux de surpoids et d'obésité de 30 à 50% plus faibles, un risque cardio-vasculaire (syndrome métabolique) diminué de 31%, un risque de cancer réduit de 25% (mais de -36% pour le cancer du sein chez les femmes ménopausées et de -76% pour les lymphomes) ; enfin, nous avons montré que la production des aliments de ces forts consommateurs de bio nécessite 23% de moins de surface agricole, 25% de moins d'énergie et 37% de moins d'émissions de GES, mais avec un coût d'achat actuel représentant environ 5% de plus de leurs revenus.

Des choix alimentaires compatibles avec la santé de la planète.

En ce début de XXIème siècle, cette question est devenue encore plus compliquée, **car la santé des hommes ne peut plus être dissociée de celle de notre écosystème, la planète Terre**. La mondialisation devenue récemment dominante n'a fait que renforcer et accélérer ce phénomène.

De nombreux rapports internationaux (dont de l'ONU) et de publications scientifiques confirment tous la nécessité du changement. Alors, **quels nouveaux choix alimentaires** s'imposent selon les scientifiques ?

- adopter une alimentation à dominante végétale permet de nourrir toute la population car cela réduit les surfaces cultivées nécessaires et le coût.
- réduire notablement la consommation de produits animaux et en particulier de viande rouge (surtout ruminants), qui sont à l'origine d'environ 75% des émissions de GES.
- développer fortement l'agroécologie et la consommation bio apporte des solutions à de nombreux problèmes en même temps (production suffisante d'aliments sains, diminution de l'obésité et de maladies, préservation quantitative et qualitative de l'eau, sanctuarisation des terres et protection de la biodiversité, limitation du réchauffement climatique).

Il est donc temps, comme Oasis Réunion le propose, de promouvoir la transition agro-écologique et alimentaire sur ce beau mais fragile territoire.
