

« OASIS RÉUNION »
Soutien du Dr Denis LAIRON
Biochimiste et Nutritionniste

¹À 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

¹ FAO (Food and Agriculture Organization = Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture) ; GES (Gaz à effet de serre) ; GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) ; OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ; ONU (Organisation des Nations Unies) ; PNNS (Programme National Nutrition Santé)

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.

Les nouvelles recommandations alimentaires françaises pour mieux se nourrir.

Une bonne nouvelle pour les scientifiques et les citoyen.ne.s. Les nouvelles recommandations alimentaires françaises de 2019 (PNNS-4) représentent une étape importante pour ce changement en recommandant une alimentation nettement plus végétale et avec des aliments bio et peu transformés. La question cruciale des choix alimentaires compatibles avec la santé de la planète, déjà portée en pratique par les citoyen.ne.s ainsi que des collectifs comme **Oasis Réunion**, reçoit donc à présent un soutien institutionnel très fort, en ligne avec certaines propositions consensuelles des Etats Généraux de l'Alimentation de 2018.

Ces nouvelles recommandations alimentaires françaises ont été publiées en 2019, par **Santé Publique France** en janvier (<https://santepubliquefrance.fr>), puis par le Ministère de la santé en fin d'année 2019 (www.mangerbouger.fr).

On peut les résumer comme suit :

« Aliments à augmenter »

Fruits, Légumes, au moins 5 par jour ; **Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, pistaches) sans sel ajouté**, chaque jour ; **Légumes secs** (haricots grains, lentilles, pois chiches, fèves, soja, etc.), au moins 2 portions par semaine.

« Aller vers ces aliments »

Produits céréaliers complets et peu raffinés, au moins une portion par jour ;
Poissons : 2 portions par semaine dont une de poisson gras. (ex. : maquereau, sardine, hareng, truite, saumon) ; **Huiles végétales** : privilégier les huiles de colza, de noix et d'olive ; **Produits laitiers dont fromages** : 2 portions par jour, avec une de lait yaourts ou fromages blancs et une de fromage.

Privilégier ces aliments en bio : fruits, légumes, céréales-produits céréaliers et légumes secs.

« Aliments à réduire »

Viandes : limiter les viandes rouges à une petite portion par jour (70g) ;

Charcuterie : limiter à 150 g/semaine soit environ 20g par jour ;

Boissons sucrées (dont sodas même allégés, jus de fruits),

Aliments sucrés ou salés et gras, sel ; aliments ultra-transformés, utiliser le Nutri-score : limiter les aliments avec les scores de qualité faible D et E.

Boissons : l'eau est la boisson recommandée.

Alcool : au maximum 2 verres de boisson alcoolisée par jour et pas chaque jour.

Ces nouvelles recommandations constituent une évolution importante par comparaison aux précédentes², en ligne avec la FAO (2012 et 2016). Un progrès dans la direction de la durabilité, pour une alimentation réduisant les aliments d'origine animale et privilégiant les aliments végétaux et peu ou pas raffinés. Elles recommandent à présent de privilégier des aliments locaux ou faits maison (donc peu transformés) et de choisir de préférence des aliments végétaux bio (les aliments végétaux sont habituellement les plus contaminés par des résidus de pesticides).

Des choix alimentaires compatibles avec la santé de la planète.

En ce début de XXI^{ème} 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).

² Kesse-Guyot E. et al., 2020. Multi-criteria analysis of the sustainable values of the French food-based dietary Guidelines, *Nature Sustainability*, March 23 <https://etude-nutrinet-sante.fr>

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

Denis LAIRON



Denis LAIRON est biochimiste et nutritionniste
Directeur de recherche émérite à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche médicale)

Auteur du livre « **Manger sain et durable, de notre assiette à la planète** »

Éditions QUAE, 151 pages, paru en février 2020

<https://www.quae.com/produit/1616/9782759231065/manger-sain-et-durable>
