

en bonne santé, mangez plus de légumes ! PHOTO JULIO PELAEZ

Voilà l'ordonnance des scientifiques pour nos assiettes en 2050.

anger sainement: c'est bon pour la santé... et pour la planète ! Voici la conclusion d'une étude de 37 scientifiques issus de 16 pays*. Elle vient de synthétiser des conseils dans un rapport publié mi-janvier.

État : nos assiettes, saturées en sucre, mettent en sur une trajectoire ponctuelle et de maladies cardiovasculaires.

Onze millions de décès évitables à l'échelle mondiale, représentent entre 19 % et 25 % du nombre total de décès évitables.

Prendre la santé, il est ur-

gent de revoir nos menus. Un passage à la diététique s'impose pour les pays occidentaux. Dans les pays en voie de développement, il faut à l'inverse augmenter les calories.

L'apport idéal, selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), s'établit à 2 500 calories par jour. En Occident, nous sommes en moyenne au-dessus, à 3 700 calories journalières. Dans les pays pauvres, la ration quotidienne avoisine les 2 200 calories.

Moins de viande...
 Objectif premier : les légumes et les fruits ! En gros, prenez la dose de légumes et fruits que vous man-

gez aujourd'hui, et multipliez-la par deux.

Dans le menu idéal des scientifiques, vous en consommez 500 grammes par jour. À titre d'exemple, l'idée est d'atteindre 200 grammes de fruits, soit l'équivalent de 2 à 3 fruits quotidiens. Privilégiez également les légumineuses, noix et graines (232 grammes/jours).

En optant plutôt pour les céréales complètes, qui nourrissent mieux. Comme elles ne sont pas raffinées, elles évitent aussi l'écueil du sucre, qui est également dans le viandeur du rapport.

Ces conseils font écho à ceux du ministère de la Santé français pu-

bliés cette semaine (lire par ailleurs).

L'ordonnance des chercheurs vous invite à l'inverse à diviser par deux les « aliments non sains ». Entendez par là, la viande rouge et les sucres qui aiguisent votre gourmandise.

Côté sucreries, la dose recommandée est de 31 grammes par jour. Et pour la viande rouge, de 14 grammes par jour. En résumé, fini le steak quotidien. Il deviendrait plutôt hebdomadaire. La ration de volaille est un peu plus élevée (29 grammes), tout comme celle de poissons (28 grammes). Ce qui laisse la place à deux portions par semaine. Deux œufs hebdomadai-

res rentrent aussi dans le régime.

...plus d'air pour la planète
 Appliquer ces conseils aurait un impact positif sur l'environnement, selon le rapport. Cela permettrait de stabiliser les émissions de gaz à effet de serre, et ne pas augmenter la superficie des terres occupées par l'agriculture. Tout comme les prélèvements d'eaux de surface ou souterraines.

Une commission formée par la revue médicale britannique *The Lancet* et la fondation EAT, avec un financement du Wellcome Trust britannique.

légumineuses et noix...

QUE FAIRE ?

Les recommandations en France

- ▶ Consommer des aliments de producteurs locaux, de saison, si possible bio, et manger moins de viande, font partie des nouvelles recommandations publiées mardi par Santé publique France.
- ▶ Passer moins de temps assis, et faire plus d'activité physique (au moins 30 minutes/jour).
- ▶ Manger au moins deux fois par semaine des légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots...).
- ▶ Consommer au moins un verre de lait par jour (yaourt, lait, etc.), plus riche en fibres que les produits raffinés (pain blanc, par exemple).
- ▶ Ajouter « une petite poignée » de fruits à coque par jour — noix, noisettes, amandes, pistaches non salées.
- ▶ Pour la viande, il est conseillé de ne pas dépasser 500 grammes par semaine (soit trois ou quatre steaks) et de privilégier la volaille.
- ▶ La charcuterie est à « réduire » : pas plus de 150 grammes par semaine (soit environ trois tranches de jambon blanc). Au menu aussi, le poisson, deux fois par semaine dont un gras (sardines, saumon, maquereau, hareng...), en variant les espèces à cause des polluants qu'ils peuvent contenir.
- ▶ Manger deux produits laitiers par jour, et non plus trois. Des produits laitiers parmi lesquels on ne doit pas compter la crème fraîche ni le beurre, trop gras, pas plus que les crèmes desserts ni les flans, souvent trop sucrés.
- ▶ Il vaut mieux cuisiner soi-même des produits bruts. Si on ne peut pas faire l'impasse sur les plats préparés industriels, le recours à l'étiquetage Nutri-Score est préconisé. Il aide à mieux choisir, par exemple entre deux pizzas, grâce à des lettres attribuées aux produits (A le mieux, E le moins bien).
- ▶ Pour l'alcool, il ne faut pas plus de deux (petits) verres sur une journée, et pas tous les jours.

existe aujourd'hui des raisons rationnelles de diminuer collectivement notre consommation de chair animale en France. »

ÉBINOCHÉ
 LES 500 PERSONNALITÉS DANS L'APPEL POUR UN « LUNDI VERT »

Nos modes d'alimentation doivent changer

De Clerck
 de recherches à la Fondation EAT*

Appellez-vous à un changement alimentaire au niveau mondial ? Dix milliards d'humains consomment les Européens ou les Américains, la situation sera difficilement tenable. Les gaz à effet de serre augmenteront. Il faudra consacrer presque 80 % de la terre à l'exploitation agricole. Nos modes d'alimentation doivent changer, sans éliminer sur toute la planète. Dans certains pays, des gens ne mangent rien. Dans d'autres, ils surconsomment.



engements préconisez-vous dans nos assiettes occidentales ?
 On nous recommande d'adopter un régime meilleur pour la santé — avec moins de viande, plus de grains et surtout davantage de légumes (50 % de notre assiette). Ce menu, sain, réduit les risques d'obésité et les pathologies associées. Cela a également un impact positif sur l'environnement. En réduisant la consommation de viande, en s'en passant une fois par semaine ou totalement, on diminue le poste qui a les besoins les plus importants en surface et en eau.

et quand opérer ce changement au niveau global ?
 L'objectif à l'horizon 2050. C'est possible, en modifiant nos habitudes alimentaires, en réduisant le gaspillage. Il est aussi nécessaire d'orienter la production agricole dans un sens plus durable, par le biais de politiques aux agriculteurs qui font des produits bons pour la santé et pour l'environnement.

Recueilli par Élodie BÉCU

eur du rapport de la commission internationale d'experts sur l'alimentation à l'horizon 2050.

La quête de la viande artificielle

Le goût de la viande... sans en contenir un gramme. C'est le Graal que poursuivent de nombreuses sociétés innovantes, depuis que le véganisme a le vent en poupe, et que la préoccupation environnementale infuse nos modes de consommation.

« L'impossible burger », présenté au salon de l'innovation de Las Vegas, possède une forme et des couleurs très proches de celles d'un burger traditionnel. Il aurait aussi la texture en bouche, le goût et le côté saignant de la viande bovine... Et pourtant, il est composé de plantes. D'après sa présentation faite à Las Vegas, la start-up Impossible Foods est parvenue à recréer ce steak en manipulant des molécules d'hème, structures d'atomes, présentes dans les organismes vivants. Elle affirme avoir réussi à fabriquer ses propres molécules à base de plantes, notamment des racines de soja.

Une autre piste explorée depuis plusieurs années, des États-Unis



Parviendra-t-on à créer artificiellement de la viande semblable à la vraie ? PHOTO JULIO PELAEZ

aux Pays-Bas en passant par Israël est celle de la viande in vitro. Fin 2018, une start-up israélienne, Aleph Farms est, selon *Le Figaro*, la première à avoir réussi à produire une viande ressemblant à un vrai filet de bœuf, à partir de cellules-souches de muscles d'animal vivant. Le coût reste encore élevé. Enfin, une société finlandaise, So-

lar Foods, a mis au point un procédé pour créer des protéines à partir de bactéries. La poudre obtenue par le procédé ressemble à de la farine de blé, mais contient 50 % de protéines. L'entreprise entend développer son procédé au niveau industriel. Reste à convaincre les consommateurs de manger ces nouveaux produits... ■

LES MULTINATIONALES DE L'AGROALIMENTAIRE DANS LE VISEUR

Pour les chercheurs, obésité, sous-alimentation et changement climatique sont les trois facettes d'une même menace pour l'humanité, et il faut les combattre globalement. Dans un rapport complémentaire à celui sur le menu idéal pour la planète, 43 experts de 14 pays appellent à encadrer les multinationales de l'alimentaire comme l'ont été celles du tabac. Ils plaident pour l'action combinée de politiques de santé publique (recommandations en faveur de régimes alimentaires sains, promotion de l'activité physique...), d'actions budgétaires et fiscales (financement de modes de production durables, taxes pour faire baisser la consommation de viande rouge ou favoriser le transport non-motorisé...) et de mesures contre les multinationales de l'alimentaire (désignées sous le nom de « Big Food »). Ils proposent la création

d'une « Convention-cadre sur les systèmes alimentaires », calquée sur la Convention-cadre pour la lutte antitabac (CCLA). Ce texte, adopté en 2003 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), vise à réduire la consommation de tabac, mais aussi lutter contre le lobbying de cette industrie pour limiter son influence sur les politiques publiques.

« En 2016-2017, le secteur des boissons sucrées aux États-Unis a dépensé 50 millions de dollars de lobbying pour contrer des mesures destinées à diminuer la consommation de soda », observe le rapport. Selon l'OMS, 1,9 milliard d'adultes dans le monde sont en surpoids, dont 650 millions sont obèses, ce qui est un facteur de risque pour le diabète, les maladies cardio-vasculaires et le cancer. Dans le même temps, 462 millions d'adultes souffrent de maigrreur.

Ce qu'il y a de remarquable dans ces conclusions de cette commission de 37 scientifiques de 16 pays (Cf. la revue *The Lancet* et la fondation EAT), c'est que Nakazono Sensei, mon 1^{er} Sensei en Aïkido, tenait exactement le même discours durant ses cours d'Aïkido, mais nous étions en 1963, 64, 65... et jusqu'à son départ définitif de France pour les USA en 1972.

Citation extraits des discours de Nakazono Sensei : « notre corps est essentiellement de la nourriture transformée » ; « Il faut arrêter de manger autant de viande, arrêter complètement le sucre, manger des aliments vivants comme le riz complet ou les céréales complètes, les légumes, les fruits, les fruits secs, etc. »

Voir aussi le livre de Hiro Shinya « Le régime Shinya » et son très court résumé sur : www.aikido-paul-muller.com