

# « JE VEUX CONNAÎTRE

les notions en lien  
avec l'alimentation  
durable »

OUTIL  
# 5

Lexique

# LEXIQUE

Voici, en ordre alphabétique, l'explication des notions en lien avec l'alimentation durable. Ces définitions vous permettent d'avoir rapidement des informations sur une notion précise et peuvent être intégrées directement dans vos ressources pour votre personnel intervenant ou votre public cible.

## Agriculture biologique

Type d'agriculture dont les techniques respectent la nature, qui n'utilise pas de produits chimiques (comme des pesticides ou des engrais de synthèse par exemple) ou des organismes génétiquement modifiés (OGM). Au Québec, l'appellation « biologique » est encadrée par une loi du gouvernement du Québec. Cette loi exige que tous les aliments portant l'appellation « biologique » soient certifiés par un organisme de certification officiellement reconnu<sup>1</sup>.

## Agriculture conventionnelle

Type d'agriculture né après la Première Guerre mondiale en Europe qui s'est étendu au niveau mondial après la Deuxième Guerre mondiale. Son objectif est de produire au maximum de sa capacité, avec le moins de main-d'œuvre possible. Pour cela, l'agriculture conventionnelle s'appuie sur les connaissances de l'après-guerre : la mécanisation et la chimie<sup>2</sup>. Elle peut utiliser des OGM, des pesticides chimiques, des fertilisants et les cultures se spécialisent souvent dans la production d'une seule variété et espèce. Cependant cette technique comporte d'importantes limites notamment environnementales (contamination des eaux et des sols, désertification, salinisation des sols, disparition des pollinisateurs, destruction de la biodiversité, etc), et sur la santé humaine<sup>3</sup>.

## Agriculture soutenue par la communauté (ASC)

Type d'agriculture (souvent appelée « paniers bio ») où le client établit un partenariat avec un agriculteur de sa communauté en s'engageant à acheter d'avance sa part des récoltes pour une période déterminée. Celui-ci offre aux agriculteurs la garantie d'un revenu tôt en saison et la possibilité de planifier d'avance la production et les récoltes, tout en assurant aux citoyens le privilège d'un lien direct avec le producteur<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> MAPAQ. *Agriculture biologique*, [En ligne], 2019. (Consulté le 30 octobre 2020).

<sup>2</sup> PRUDHOMME, Camille., et OGNON AGROECOLOGY LAB. *L'agriculture conventionnelle - les modèles de production agricole, part 1*. [En ligne]. (Consulté le 16 octobre 2020)

<sup>3</sup> MURRA, J.R., LAAJIMI, A. *Transition de l'agriculture conventionnelle vers l'agriculture durable*, dans ZEKRI, S. (dir.), LAAJIMI, A. (dir.) *Agriculture, durabilité et environnement*. Zaragoza : CIHEAM, 1995. p 75-86 (Cahier Options Méditerranéennes; n°9)

<sup>4</sup> RÉSEAU DES FERMIERS DE FAMILLE. *L'agriculture soutenue par la communauté*. [En ligne]. (Consulté le 02 septembre 2020)

## Agriculture urbaine (et périurbaine)

Type d'agriculture pouvant inclure la production de fruits, de légumes, parfois même de bétail, et se déployant dans (ou en périphérie) des villes pour la consommation locale, soit par des producteurs professionnels, soit par des particuliers. Elle peut aussi bien être pratiquée sur des toits, des cours, des jardins partagés, des espaces publics, etc.

## Aliment biologique

Aliment qui est produit ou transformé selon les exigences des normes biologiques. Pour pouvoir porter la mention « biologique » les produits qui répondent aux conditions doivent être certifiés par un organisme de contrôle reconnu.

## Aliment local

Produit cultivé ou préparé à proximité de chez soi, que ce soit à l'échelle provinciale, régionale, ou même dans son propre jardin.

## Aliment transformé

Produit fait à partir d'un ou de plusieurs aliments frais de base (ex : carotte, pois chiche, lait, pommes, etc.) qui a été modifié par l'industrie alimentaire et a subi des transformations dans le but d'améliorer sa conservation ou d'en faciliter la préparation (ex : les fruits séchés, les légumes surgelés, les légumineuses en conserve, le fromage, etc.)<sup>5</sup>

## Aliment ultra-transformé (AUT)

Les AUT sont des aliments fabriqués en usine qui contiennent d'importantes quantités de sodium, sel, sucres et gras saturés et qui ont une haute valeur énergétique. Des additifs y sont ajoutés pour leur donner du goût et de la texture<sup>6</sup>. Les boissons sucrées, les yogourts aromatisés, les mets prêts à manger, les repas surgelés comme les plats de pâtes, les viandes transformées comme les saucisses et la charcuterie, les produits imitant le fromage, les muffins et les pains de supermarché, sont des exemples d'AUT.

## Alimentation de proximité

Approvisionnement régulier en aliments accessibles à distance de marche de son lieu de résidence, produits dans sa région ou sa province (proximité géographique) et distribués au sein de circuits courts, impliquant un minimum d'intermédiaires.

<sup>5</sup> NOS PETITS MANGEURS. *Quelle place pour les aliments transformés ?*, [En ligne], 2020. (Consulté le 06 novembre 2020).

<sup>6</sup> GRENIER, F. *Aliments ultra-transformés : ultra-néfastes pour la santé*, [En ligne], 2019, 100 degrés.

MOUBARAC, J.-C. MALEK, B. *La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec*, [En ligne], 2016, Université de Montréal et Transnut.

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN. *Limitez la consommation d'aliments hautement transformés*. [En ligne].

## Alimentation durable

Ensemble des pratiques alimentaires [de la terre à l'assiette] qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunérateur sur l'ensemble de la chaîne alimentaire<sup>7</sup>.

## Alimentation saine et nutritive

Alimentation composée d'une variété d'aliments qui inclut : des aliments frais (fruits et légumes), des aliments à grains entiers (comme du riz sauvage) et des aliments protéinés, de préférence d'origine végétale (ex : légumineuses). Les aliments de base, peu ou pas transformés (ex : une pomme) sont également privilégiés.

## Autonomie alimentaire

Processus de prise de pouvoir individuel et collectif permettant à toutes et tous de pouvoir exercer son droit à l'alimentation. L'autonomie alimentaire vise l'accessibilité à une nourriture de qualité, salubre, suffisante, durable et variée ainsi qu'un meilleur contrôle du système alimentaire. Elle repose sur quatre piliers : l'accessibilité alimentaire, le pouvoir de choisir, le respect et l'action collective. Pour l'atteindre, il est nécessaire d'agir de manière globale en agissant sur les causes de l'insécurité alimentaire<sup>8</sup>.

## Autosuffisance alimentaire

Capacité pour un territoire (pays, province, région, ville, etc.) à répondre aux besoins alimentaires de sa population par ses propres ressources et sa propre production et lui assurer une autonomie alimentaire<sup>9</sup>.

## Certification

Attestation donnée par un organisme de certification confirmant qu'un produit respecte les normes et les règles établies.

## Changement climatique

Variations climatiques de refroidissement ou de réchauffement au cours du temps. Nous entendons actuellement parler de réchauffement climatique puisqu'un réchauffement global de la planète est en cours. Il résulte d'une accentuation de l'effet de serre naturel par l'ajout de gaz à effet de serre issus de l'activité humaine. Ce réchauffement est à l'origine entre autres, de la fonte des glaces aux pôles et en altitude, de la montée des eaux et de leur acidification.

<sup>7</sup> RÉPUBLIQUE FRANÇAISE, ADEME et OPTIGEDE. *Alimentation durable : définition et enjeux*, [En ligne].

<sup>8</sup> BELISLE, Micheline., LABARTHE Jenni., et MOREAU, Cynthia. *Repenser ensemble le concept d'autonomie alimentaire*, [En ligne], Sage journals, 27 juillet 2015, vol. 24, p. 70-74. doi : 10.1177/1757975915585499

REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES DU QUÉBEC. *Autonomie alimentaire*. [En ligne], 2020. (Consulté le 23 octobre 2020).

<sup>9</sup> FAO. *La production et la sécurité alimentaire*, [En ligne]. (Consulté le 23 octobre 2020)

VERTIGOLAB. *L'autosuffisance alimentaire des villes : utopie ou réalité ?*, [En ligne], 2020. (Consulté le 23 octobre 2020).

## Circuit court

Mode de commercialisation des produits alimentaires qui s'exerce soit par la vente directe de la ferme à la personne qui achète, soit par la vente indirecte à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire (par exemple, la vente à la ferme, la vente sur les marchés, et les paniers bios sont des circuits courts).

## Commerce équitable

Type de commerce permettant de respecter toutes les personnes qui ont participé à la production d'un aliment. Le commerce équitable garantit que les personnes qui ont cultivé ou produit un aliment ont reçu un prix juste, tout en s'assurant qu'elles travaillent un nombre d'heures adéquat dans un lieu sécuritaire. La production d'un aliment équitable utilise un nombre limité d'intermédiaires, encourage la protection de l'environnement et favorise le développement de la communauté de producteurs et productrices.

## Compagnonnage des plantes

Méthode de culture naturelle qui fait voisiner des plantes d'espèces différentes mais mutuellement bénéfiques de façon à éloigner ou à attirer les insectes, selon le cas. Par exemple, planter du basilic proche des plants de tomates permet d'attirer les insectes bénéfiques, comme les pollinisateurs, ou de prévenir la croissance d'herbes indésirables.

## Compostage

Récupération des restants alimentaires pour en faire de la terre riche en minéraux appelée compost très utile pour enrichir la terre.

## Développement durable

Un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs<sup>10</sup>.

## Écosystème

Ensemble des éléments vivants et non vivants se trouvant dans un milieu naturel et qui ont des relations les uns avec les autres. Dans un écosystème, certains animaux mangent des plantes et les plantes utilisent entre autres le sol pour se nourrir.

## Effet de serre

Phénomène thermique naturel qui permet de retenir une partie de la chaleur émise par le Soleil dans l'atmosphère d'une planète. Sans ce phénomène, la température moyenne à la surface de la Terre serait de -18°C. Néanmoins, l'activité humaine peut aussi accentuer cet effet, entraînant un réchauffement climatique et ses conséquences.

<sup>10</sup> COMMISSION MONDIALE SUR L'ENVIRONNEMENT ET LE DÉVELOPPEMENT. *Notre avenir à tous*, [En ligne], 1987, 349 p.

## Emballage alimentaire

Contenant (un sac, une boîte, une caisse, un flacon, etc.) permettant de conserver un produit, le stocker, ou encore le transporter en toute sécurité.

## Engrais de synthèse (ou chimiques)

Fertilisants chimiques (aussi appelés engrais minéraux) déversés sur les cultures dans le but d'augmenter les rendements agricoles en apportant des nutriments dont les plantes peuvent manquer. Le risque lié à leur utilisation est la contamination des sols et sous-sols, en particulier les nappes phréatiques, ce qui peut avoir de graves répercussions sur la santé humaine ainsi que sur l'environnement.<sup>11</sup>

## Engrais organique

Substances naturelles obtenues par la transformation de déchets végétaux et animaux et qui sont incorporées au sol pour en maintenir ou en améliorer la fertilité.

## Épicerie

Lieu d'achat de produits alimentaires généralement plus petit qu'un supermarché (on parle souvent d'une « épicerie de quartier »). Les produits peuvent être importés ou provenir d'une ferme locale.

## Exportation / Importation

L'exportation est l'envoi de marchandises vers un pays étranger. L'importation est l'achat de marchandises qui proviennent d'un pays étranger.

## Ferme maraîchère

Ferme qui peut cultiver des légumes, des fleurs et des fruits.

## Fertiliser le sol

Action de rendre le sol capable de produire des plantes avec des produits chimiques ou naturels.

## Gaspillage alimentaire

Acte de perdre ou jeter de la nourriture comestible initialement destinée à la consommation humaine, car sa qualité est détériorée à une étape de la chaîne alimentaire. Le gaspillage existe à toutes les étapes de la chaîne alimentaire.

<sup>11</sup> BOSSY, Delphine. *Engrais, une pollution agricole dangereuse ?*, [En ligne]. Futura Planète, le 02 juillet 2019. (Consulté le 23 octobre 2020).

## Gaz à effets de serre

Gaz qui emprisonnent la chaleur du Soleil réchauffant ainsi l'air et le sol. Certains sont présents naturellement dans l'atmosphère de la Terre. Or les activités humaines ont accentué la présence de ces gaz. Les émissions émises par la consommation d'énergies fossiles (pétrole, charbon, gaz) sont responsables de l'augmentation de la concentration de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) dans l'atmosphère par exemple. Plus ces gaz sont nombreux dans l'atmosphère, plus la chaleur du Soleil reste emprisonnée à la surface de la Terre, ce qui crée un réchauffement climatique important.

## Herbicide

Produit chimique utilisé pour éliminer les mauvaises herbes.

## Hormone de croissance

Hormone interdite en agriculture biologique, mais souvent administrée aux animaux (bétail, volaille) issus de l'agriculture conventionnelle, afin d'accélérer leur croissance et de fournir une viande plus maigre. Au Canada, ces hormones sont interdites dans l'élevage de volailles, de porcs et dans la production laitière.

## Intermédiaires

Personnes qui se retrouvent entre la personne qui produit les aliments et celle qui les achète dans la chaîne de production. Les intermédiaires vont transformer, transporter et distribuer le produit (ex : grossiste, épicerie, etc.).

## Malnutrition

Condition physiologique anormale causée par une consommation insuffisante, déséquilibrée ou excessive de macronutriments (glucides, lipides, protéines qui fournissent l'énergie) et/ou de micronutriments (comme les vitamines, minéraux, oligoéléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme). La malnutrition comprend les problèmes de dénutrition (retard de croissance et émaciation des enfants et carences en vitamines et minéraux) ainsi que les situations d'excès pondéral ou d'obésité.

## Matières résiduelles

Parties des fruits et légumes qui ne sont pas comestibles, restes de table mais aussi emballages alimentaires sont des matières résiduelles.

## Nutriment (ou élément nutritif)

Substance fournie par l'alimentation et utilisée par l'organisme pour son fonctionnement.

## Organisme génétiquement modifié (OGM)

Être vivant (micro-organisme, plante, ou animal) qui a subi une transformation spécifique lui ayant ajouté ou modifié un ou plusieurs gènes. L'objectif est de lui donner des caractéristiques qu'il n'avait pas du tout ou qu'il possédait déjà mais de façon jugée insuffisante, de lui enlever ou d'atténuer des caractéristiques jugées indésirables. Les OGM approuvés au Canada sont des plantes et des microorganismes. Par exemple, le maïs-grain Bt est un OGM utilisé pour l'alimentation animale qui résiste à un insecte nuisible aux cultures<sup>12</sup>.

## Pesticide (de synthèse)

Produit chimique utilisé pour contrôler les plantes, maladies et insectes indésirables dans une culture. Bien qu'ils aient été créés pour protéger les cultures, les pesticides peuvent avoir des effets collatéraux sur l'environnement et la santé.

## Réappropriation de l'alimentation

Comportement qui consiste à recréer le lien avec ce que l'on mange en cuisinant davantage, en faisant son propre potager, en allant au marché, en discutant avec l'équipe de la ferme, etc. En effet, l'industrialisation, l'urbanisation et la mondialisation ont conduit à une perte de contact entre l'humain et son alimentation. Beaucoup de personnes ne savent pas d'où vient la nourriture qu'ils consomment, de quoi elle est faite : nos aliments deviennent « sans âme », « anonymes ». Cette distanciation serait à l'origine d'une forme d'anxiété alimentaire dans nos sociétés occidentales.

## Recyclage

Transformation de produits afin de leur donner une seconde vie. On parle surtout du recyclage pour les emballages. Par exemple, le papier qui est recyclé est transformé pour faire du nouveau papier.

## Rendement agricole

Quantité de produit récoltée par unité de surface. Plus on récolte sur une faible surface, plus le rendement d'une terre est élevé.

## Résilience

Capacité d'anticiper, de s'adapter aux chocs et de créer de nouveaux projets.

## Réutilisation d'un emballage

Nouvelle utilité donnée à l'emballage d'un produit. Ex : utiliser un pot en verre de sauce tomate pour conserver le restant de pâtes alimentaires après avoir mangé la sauce tomate. On vient de lui trouver une nouvelle utilité!

<sup>12</sup> MAPAQ. *Source d'information sur les organismes génétiquement modifiés. Informations générales*, [En ligne], 2019. (Consulté le 05 octobre 2020).



## Sécurité alimentaire

Situation où tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active.<sup>13</sup> .

## Sous-alimentation

Situation où un individu a une consommation alimentaire habituelle insuffisante pour fournir l'apport énergétique alimentaire nécessaire à une vie normale, active et saine. Le terme « faim » est communément utilisé comme synonyme de sous-alimentation chronique.

## Souveraineté alimentaire

« Droit des peuples à une alimentation saine et culturellement appropriée produite avec des méthodes durables, et le droit des peuples de définir leurs propres systèmes agricoles et alimentaires » selon la définition de [Via Campesina](#)<sup>14</sup> , le mouvement paysan international. Elle permet à chaque État d'être responsable de son alimentation et de définir sa politique alimentaire en tenant compte de ses propres caractéristiques sociales et culturelles. Elle lui permet de protéger son agriculture locale. La souveraineté alimentaire est un moyen d'assurer la sécurité alimentaire des peuples.

## Suremballage

Emballage qui n'est pas nécessaire, c'est-à-dire qui ne remplit pas une fonction pratique car l'aliment a déjà un emballage (pour contenir, protéger, conserver, transporter, informer). Cela peut-être le cas des sachets plastiques dans un sachet en carton ou des emballages de fruits ou légumes qui ont déjà un emballage naturel comme les courges ou les bananes

## Système alimentaire

Réseau de collaboration qui intègre la production, la transformation, la distribution et la consommation de produits alimentaires ainsi que la gestion des matières résiduelles.

## Système alimentaire durable

Système alimentaire dont chaque étape est organisée dans le but d'accroître la santé de la planète et de la population (par exemple, en évitant de dégrader les sols, de gaspiller de l'eau et de la nourriture lors de la transformation, de jeter des aliments abîmés...)<sup>15</sup>

<sup>13</sup> FAO, *La faim et l'insécurité alimentaire*, [En ligne], 2020. (Consulté le 02 septembre 2020).

STATISTIQUE CANADA. *Embonpoint et obésité chez les adultes, 2018*. [En ligne], le 25 juin 2019. (Consulté le 02 septembre 2020).

<sup>14</sup> VIA CAMPESINA MOUVEMENT PAYSAN INTERNATIONAL, «*La voix des paysans et des paysannes du monde*», dans Accueil, [En ligne].(Consulté le 02 septembre 2020).

<sup>15</sup> VIVRE EN VILLE. *Système alimentaire durable*, [En ligne]. (Consulté le 02 septembre 2020)

## Transport des aliments

Trajet plus ou moins long effectué par les aliments entre leur lieu de production et leur lieu de distribution (supermarchés, épiceries, marchés, etc.). Différents moyens de transports peuvent être utilisés : camion, train, avion ou bateau. Il arrive souvent qu'un produit nécessite plusieurs moyens de transport avant d'arriver sur les tablettes de l'épicerie.

## Zéro déchet

Démarche qui vise à réduire sa propre production de déchets en changeant son mode de consommation.



# REMERCIEMENTS

**Recherche et rédaction :**

Maud Rousset Bosson

**Relecture :**

Hélène Gayraud et Marianne Dunlavey

**Révision :**

Gaëlle Zwicky, Murielle Vrins et Marilyne Poliquin

**Graphisme :**

onedesigner.com

## Équiterre<sup>o</sup>

La conception de cette boîte à outils a été rendue possible grâce à la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA) et au ministère de la Santé et des Services sociaux.



Table  
québécoise  
sur la saine  
alimentation

En partenariat avec :

Québec 