



Statistiques et arguments pour promouvoir les menus de santé planétaire

Selon la Commission EAT-Lancet, «l'alimentation est le levier le plus puissant pour optimiser la santé humaine et la durabilité environnementale sur Terre». Le défi? Nourrir 10 milliards d'êtres humains sans détruire la planète d'ici 2050. La réponse: les menus de santé planétaire!

BONS POUR LA SANTÉ



Environ la moitié de la population mondiale a un régime carencé en nutriments. D'un côté, plus de 820 millions de personnes sont en situation de malnutrition dans le monde pendant que la production alimentaire tente de suivre le rythme de la croissance démographique. De l'autre, 2,4 milliards de personnes vivent des enjeux de santé liés à la surconsommation ou à des habitudes alimentaires néfastes.



La santé des humains bénéficierait grandement des menus de santé planétaire: un virage flexitarien (soit le simple fait de diminuer sa consommation de viande) «permettrait de sauver près de **70 000 vies** chaque année au Canada, principalement par la réduction du risque de maladies chroniques non transmissibles causées par l'obésité.»¹



La consommation de protéines d'origine végétale est recommandée par le Guide alimentaire canadien. Les légumineuses contiennent plus de fibres et moins de gras saturés que la viande et elles sont bénéfiques pour le cœur. Importante source de protéines et de fer, riches en fibres, les légumineuses sont des alliées pour la santé humaine!²

BONS POUR LA PLANÈTE



À l'échelle mondiale, le système alimentaire émet **34 %** des GES³. L'alimentation d'une personne moyenne représente 2,5 tonnes de CO₂ au Québec, soit le quart de ses émissions⁴.



La végétalisation de l'alimentation est l'habitude la plus déterminante pour diminuer son empreinte écologique⁵. L'adoption généralisée d'une alimentation végétale aurait le potentiel de réduire de **80 %** la production de GES mondiale liée à l'agriculture d'ici 2050⁶.

1. Rapport Eat-Lancet : le défi de nourrir 10 milliards d'humains en 2050, 100°

2. Mangez des aliments protéinés, Guide alimentaire canadien

3. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions, Naturefood

4. L'assiette des Québécois passée au crible climatique, CIRAIQ

5. L'alimentation durable à Montréal: vision intégrée de santé publique, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

6. L'alimentation à l'ère de l'Anthropocène: la Commission EAT-Lancet sur les régimes alimentaires sains issus de systèmes alimentaires durables, Lancet.



ET ÉCONOMIQUES

- Le Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine, dévoile :
 - qu'un mets végétarien diminue de **15%** le coût-aliment moyen par portion;
 - et de **35%** s'il est uniquement composé d'ingrédients d'origine végétale!

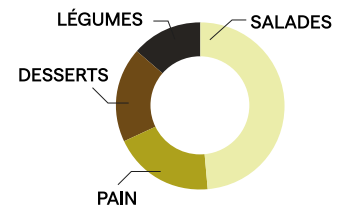
Et la transition des légumineuses en conserve vers des légumineuses sèches a permis d'économiser environ **9000 \$** par année.

- À la Polytechnique de Montréal, l'augmentation de l'offre végétarienne de 1 à 3 plats par jour a permis une économie de **3 500 \$ à 5 000 \$** par mois!
- L'ITHQ considère la végétalisation et la réduction du gaspillage alimentaire comme des leviers financiers pour acheter davantage de produits locaux!
- Pour le Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine, le fait de passer des protéines animales aux protéines végétales a réduit jusqu'à **80 %** son empreinte carbone. Passer du boeuf au poulet a permis de la réduire de moitié!



Les aliments comestibles perdus ou gaspillés au Québec émettent plus de gaz à effet de serre que les émissions combinées des secteurs du transport maritime, aérien et ferroviaire (RECYC-QUÉBEC).

Lors d'un événement, de **15 à 20%** de la nourriture produite serait gaspillée. Plus précisément, on parle des salades (40%), du pain (16%), des desserts (15%) et des légumes d'accompagnement (11%)⁷.



LE HARICOT MAGIQUE

Sachant que la consommation de viande et les systèmes alimentaires contribuent à la perte de biodiversité (réf. 1 et 2), inclure davantage de légumineuses variées peut changer la donne!

L'augmentation de la culture de légumineuses, comme les haricots, les pois jaunes ou encore les lentilles, peut être la clé pour augmenter la résilience aux changements climatiques. Grâce à leur grande diversité génétique, on peut choisir des variétés adaptées aux conditions changeantes.

Leur capacité à capter l'azote dans l'air permet de nourrir le sol, d'accroître sa biodiversité et d'améliorer sa structure. Elles requièrent moins d'engrais azotés, ce qui réduit les émissions de GES.

Apprenez-en davantage sur les grains et légumineuses d'ici, des ingrédients vedettes!

7. Fear of Running Out, Food Waste in Events, Beyond Food