

## ***Proposition de consensus :***

### **Messages clés de promotion d'une alimentation durable à la HE Vinci**

En tant qu'institution d'enseignement du supérieur, la Haute École Vinci souhaite contribuer activement à la promotion d'une alimentation durable auprès de sa communauté étudiante et de son personnel.

Ce document, présenté par le département diététique, a pour objectif de proposer un consensus sur les messages clés à diffuser, afin d'assurer une communication cohérente et scientifiquement fondée. En s'appuyant sur des références reconnues, il définit les grands principes de l'alimentation durable et propose des repères pour sensibiliser et accompagner vers des choix alimentaires équilibrés, accessibles et respectueux de l'environnement.

#### **1. Enjeux globaux : les objectifs de développement durable**

Depuis 2015, lors du Sommet des Nations Unies sur le développement durable, 193 pays adoptent le programme « Transformer le monde », le programme de développement durable à l'horizon 2030. Il s'agit d'un plan d'action poursuivant 17 objectifs de développement durable (ODD) pour l'humanité, la planète et la prospérité.

Ces objectifs visent à répondre aux défis mondiaux en matière de pauvreté, d'inégalités, de santé, d'éducation, de climat, d'environnement et de justice sociale. Parmi eux, plusieurs concernent directement l'alimentation durable, en intégrant les enjeux liés à la sécurité alimentaire, à la nutrition, à la production agricole responsable et à la préservation des ressources naturelles.

L'Agenda 2030 encourage ainsi une transformation des systèmes alimentaires afin de garantir à tous un accès équitable à une alimentation saine et durable, tout en respectant les équilibres environnementaux et socio-économiques.

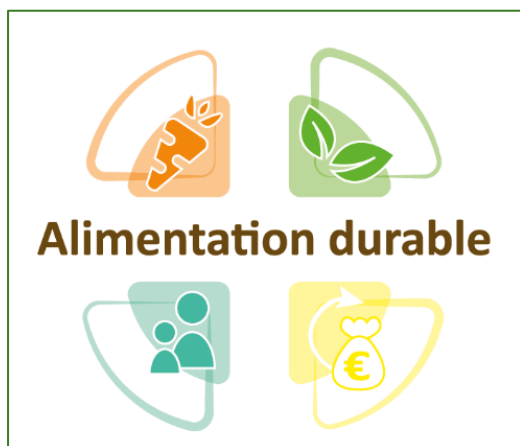
#### **2. Principes fondamentaux : l'alimentation durable**

Afin d'adopter une définition partagée et scientifiquement reconnue d'une alimentation durable, la Haute École Vinci s'appuie sur celle proposée par la Food and Agriculture Organization (FAO). Cette définition fait consensus au niveau international et permet d'aborder l'alimentation durable de manière systémique, en tenant compte des interactions entre les différents acteurs et enjeux des systèmes alimentaires.

Selon la FAO, l'alimentation durable repose sur quatre dimensions essentielles, qui doivent être considérées simultanément :

- *Santé et nutrition* : Assurer un apport suffisant en nutriments essentiels, prévenir les maladies chroniques et promouvoir une alimentation équilibrée et diversifiée.
- *Environnement* : Minimiser l'impact écologique des systèmes alimentaires, en limitant la déforestation, l'appauvrissement des sols, la pollution de l'eau et les émissions de gaz à effet de serre.

- **Économie** : Être économiquement viable pour les producteurs et accessible financièrement pour les consommateurs, en garantissant une juste rémunération aux acteurs de la chaîne alimentaire.
- **Culture et société** : Respecter les traditions alimentaires, les habitudes de consommation et les préférences culturelles des populations.



- **Santé** : nutritionnellement adéquate, saine et sûre
- **Environnement** : protectrice et respectueuse de la biodiversité et des écosystèmes
- **Économie** : économiquement viable, accessible et abordable
- **Culture** : culturellement acceptable



La transition vers une alimentation plus durable implique souvent des arbitrages entre ces quatre aspects. Par exemple, si la consommation de produits à base d'insectes présente des avantages nutritionnels et environnementaux, elle peut être confrontée à une faible acceptabilité culturelle en Belgique. De même, l'agriculture biologique contribue à la préservation des écosystèmes et à la réduction de l'exposition aux pesticides, mais son coût peut être un frein pour certaines populations. Tout message de promotion de l'alimentation durable doit intégrer ces quatre dimensions afin d'être pertinent, cohérent et applicable à la réalité des individus. Il est essentiel de prendre en compte ces différents facteurs pour assurer l'adoption de recommandations à la fois scientifiquement fondées, socialement acceptables et concrètement réalisables.

### **3. Recommandations alimentaires de référence**

Les recommandations alimentaires pour une alimentation durable soutenues par le département diététique de la Haute École Vinci reposent sur une approche fondée sur des données scientifiques et épidémiologiques. Elles sont établies à partir du croisement de plusieurs sources de référence, permettant ainsi d'intégrer à la fois les enjeux de santé publique, de durabilité et les habitudes alimentaires en Belgique.

Ces recommandations s'appuient sur :

- Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS - Belgique) : institution scientifique qui émet des recommandations alimentaires adaptées à la population belge, basées sur les dernières avancées en matière de santé publique.
- La Commission Eat-Lancet et l'assiette de santé planétaire : cadre international qui définit un régime alimentaire optimal conciliant santé humaine et préservation des ressources environnementales.

- Les données de consommation habituelle en Belgique (2014-2015) : issues d'une enquête nationale sur les habitudes alimentaires des Belges, ces données permettent d'identifier les écarts entre les recommandations et la réalité des pratiques alimentaires.

En croisant ces trois sources, l'objectif est de proposer des recommandations alimentaires à la fois scientifiquement fondées, adaptées au contexte belge et réalistes en termes d'application. Ce cadre de référence permet ainsi d'orienter les choix vers une alimentation plus saine et durable, tout en tenant compte des habitudes de consommation actuelles. Les recommandations alimentaires issues de cette démarche ont été obtenues grâce au travail de fin d'études d'Hélène Mambourg, supervisé par Alexandra Gatel, Diététicienne-nutritionniste, Maître de formation pratique, experte en durabilité.

Un tableau détaillé présente les trois sources de données utilisées : les recommandations théoriques du Conseil Supérieur de la Santé (CSS), les recommandations de la Commission Eat-Lancet, ainsi que les données de consommation alimentaire en Belgique. Il inclut également les recommandations finales issues du travail de fin d'études d'Hélène Mambourg, qui résultent du croisement de ces sources.

Un niveau de priorité a été établi pour les recommandations alimentaires afin d'identifier les axes d'intervention les plus pertinents. Cette priorisation repose sur le croisement de trois critères principaux :

- Les données épidémiologiques : identification des facteurs alimentaires les plus influents sur la morbi-mortalité (maladies chroniques, risques de santé publique).
- Les habitudes de consommation : analyse des écarts entre les recommandations nutritionnelles et les pratiques alimentaires observées en Belgique.
- Les impacts environnementaux : prise en compte de l'empreinte écologique des choix alimentaires (émissions de gaz à effet de serre, utilisation des ressources, durabilité des systèmes de production).

Cette approche permet de définir 7 priorités majeures, qui orientent les actions et recommandations vers une alimentation plus durable :

1. Réduction de la consommation de viande rouge (bœuf, porc, agneau)
2. Augmentation de la consommation de céréales complètes et pseudo-céréales complètes
3. Augmentation de la consommation de légumes
4. Augmentation de la consommation de fruits
5. Augmentation de la consommation de légumineuses
6. Augmentation de la consommation de fruits à coque
7. Réduction de la consommation de sel

Il est à souligner que cette analyse repose sur les données de l'ECA 2014-2015. Toutefois, les résultats de la dernière enquête de consommation alimentaire (2022-2023) seront prochainement disponibles (attendus en juin 2025), ce qui permettra d'actualiser ces recommandations en fonction des nouvelles tendances de consommation. De même, de nouvelles recommandations théoriques seront

prochainement émises par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) (attendues en juin 2025) et le travail Eat-Lancet 2.0 sortira en octobre 2025. Ces éléments impliqueront une révision des « Recommandations alimentaires durables adaptées aux habitudes de consommation belge » ci-après présentées.

**Tableau présentant les différentes recommandations alimentaires de référence**

	Recommandations du CSS (2016-2019-2021)	Recommandations de la commission Eat Lancet (2019)	Données consommation belge (2014-2015)	Recommandations alimentaires durables adaptées aux habitudes de consommation belge*	Niveau de priorité
<b>Céréales et pseudo céréales complètes</b>	Au moins 125g / jour	230g / jour	Pas de données	125-230g / jour	+
<b>Tubercules/ légumes féculents</b>		50g/jour (de 0 à 100g/jour)	44,5g de pommes de terre/jour	50-100g/jour	
<b>Légumes</b>	Au moins 300g par jour	(300g/jour) De 200 à 600g/jour	157,5g/jour	Au moins 300g/jour	+
<b>Fruits</b>	250g/jour	200g/jour (de 100 à 300g/jour)	110g/jour	250g/jour	+
<b>Produits laitiers</b>	250ml-500ml de lait ou équivalent	250 ml/jour (de 0 à 500ml/jour)	141g (lait et produits à base de soja enrichis en calcium) et 32,5g de fromage	250ml-500ml ou équivalent	
<b>Viandes rouges : bœuf, porc, agneau</b>	Max. 300g / sem et Max. 30g de viandes transformées (charcuteries)	Max. 100g /sem dont 30g de viande transformée	115,5g par jour soit 808g par sem	Max. 300g /sem dont 30g de viande transformée	+
<b>Volailles</b>	1 à 3X/sem	200g/sem (de 0 à 400g/sem)	73,5g/sem	Max. 400g/sem	
<b>Œufs</b>	Max 7 œufs/semaine	90g/sem (de 0 à 175g soit 3 oeufs)	10g/jour	0-3 œufs/sem (max. 7/sem)	
<b>Poisson, coquillages, crustacés</b>	1à2X/ sem dont 1X du poisson gras	Max. 200g /sem		200g/sem dont 1X du poisson gras	
<b>Haricots lentilles, pois, soja secs</b>	Au moins 1X/sem	75g/jour (0-100g/jour)	4g/jour	50-75g/jour	+
<b>Fruits à coques et graines</b>	15-25g/jour	50g/jour (0-75g/jour)	3g/jour	15-25g/jour	+
<b>Matières grasses ajoutées insaturées</b>	Préférer huile de colza, soja, noix	40g/jour (20 à 80g/jour)	20g/jour (tartenable, cuisson)	20-30g/jour	
<b>Matières grasses ajoutées saturées</b>		Max 12g/jour (de 0 à 12g/jour)	Pas de données	max 8-12g	
<b>Sucres ajoutés</b>	Max 10% AET <sup>1</sup>	31g/jour (de 0 à 31g/jour) Moins de 5% AET		Max. 50g (Max. 10 % AET)	
<b>Sel</b>	Max 5g/jour		6g sans sel ajouté au repas	5g	+

\* Données issues du TFE d'Hélène Mambourg réalisé en 2021-2022 sous la supervision d'Alexandra Gatel

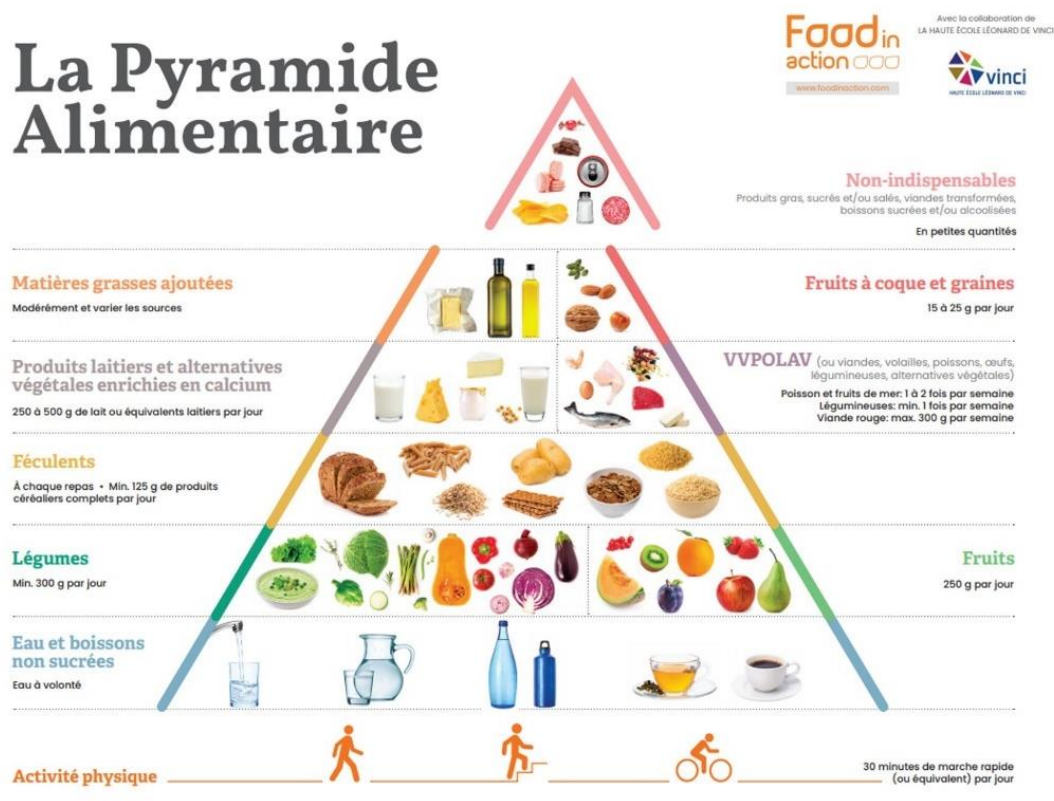
<sup>1</sup> Apport énergétique total

### 3. Repères visuels

Pour guider les choix alimentaires de manière concrète vers plus de durabilité, différentes références scientifiques et visuelles ont été développées.

#### 3.1. La pyramide alimentaire

Parmi elles, la pyramide alimentaire constitue un repère essentiel. Elle illustre les différentes familles d'aliments et leur importance relative dans une alimentation équilibrée, en tenant compte à la fois des recommandations de santé publique et des enjeux de durabilité. Suivant une logique de proportion, les aliments à consommer en plus grande quantité se situent à la base de la pyramide, tandis que ceux à intégrer en plus petites quantités sont placés vers le sommet. Elle présente ainsi les recommandations alimentaires pour la population adulte belge.



(Conseil Supérieur de la Santé, 2019) (Food in Action, 2020)

### **3.2. L'Épi Alimentaire**

L'Épi Alimentaire est un repère visuel complémentaire à la pyramide alimentaire. Alors que la pyramide met l'accent sur l'équilibre nutritionnel et la durabilité, l'Épi Alimentaire vise à traduire en recommandations pratiques les données épidémiologiques sur les principales causes de morbi-mortalité liées à l'alimentation.

Il s'appuie sur les constats du Global Burden of Disease (GBD), une vaste étude scientifique menée à l'échelle internationale et coordonnée par l'Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Le GBD évalue l'impact des facteurs de risque sur la santé humaine en quantifiant les maladies et décès prématurés liés aux habitudes alimentaires et aux modes de vie.

L'Épi Alimentaire synthétise ces données pour proposer des choix alimentaires qui ont le plus grand impact sur la longévité et la qualité de vie. Il constitue ainsi un outil d'orientation pour les individus et les politiques de santé, en mettant l'accent sur la prévention des maladies chroniques par l'alimentation.

# 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

## 1 PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



2



## FRUITS & LÉGUMES

Fruits :  
250 g par jour  
Légumes :  
Au moins 300 g  
par jour

4

## FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



3



## LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



## SEL

Limitez le sel en cuisine  
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci  
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

1



## PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



Remplacez les céréales raffinées  
par des **céréales complètes**

FARINE COMPLÈTE



PAIN COMPLET



RIZ COMPLET



PÂTES COMPLÈTES



BOULGHOUR



FLOCONS D'AVOINE



MAÏS



QUINOA

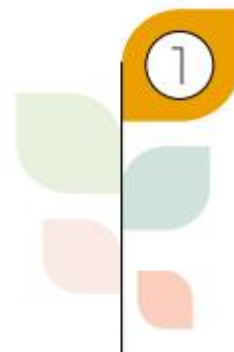


PÉTALES DE  
CÉRÉALES  
COMPLÈTES



PAIN COMPLET  
CROQUANT SUÉDOIS

## 5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER



2

## FRUITS & LÉGUMES

Fruits : 250 g par jour · Légumes : au moins 300 g par jour

PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE



Fruits : 2x par jour

Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés



Légumes : répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**

Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés

## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Food in action  
www.foodinaction.com

Cesvit  
Supérieur de la Santé

Centre École  
Louvain de Vinci

Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

Centre de Recherche  
et d'Innovation  
en Nutrition et Santé  
Professionnelle



3

## LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



Remplacez la viande au moins 1 fois par semaine par des légumineuses

Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée

POIS CHICHES



HARICOTS BLANCS



LENTILLES



HOUMOUS



HARICOTS BORLOTTI



FÈVES



HARICOTS ROUGES



TOFU



PÂTES AUX LÉGUMINEUSES



SOUPE AUX POIS CASSÉS

## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



3

4



## FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour

Le creux d'une main par jour

Non-enrobés, non-sucrés, non-salés



## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



5

## SEL

Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Limitez les aliments ultra-transformés, les plats préparés, les viandes préparées, les snacks salés, les sauces, les mélanges d'épices riches en sel.



## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Food in  
action  
www.foodinaction.com

Conseil  
Supérieur de la Santé

Union Fédérale  
Léopold de Weert

Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

Centre national  
pour l'information et le conseil  
nutritionnel

5

### 3.3. « Assiette de santé planétaire » de la commission Eat-Lancet

La commission Eat-Lancet<sup>2</sup> propose l'assiette de santé planétaire (« planetary health diet »), un cadre scientifique international qui définit un régime alimentaire optimal conciliant santé humaine et préservation des ressources environnementales. Publiées en 2019, ces recommandations visent à répondre simultanément aux enjeux de santé publique (prévention des maladies chroniques liées à l'alimentation) et aux défis environnementaux (épuisement des ressources, changement climatique, perte de biodiversité), en fixant des cibles quantitatives précises pour chaque catégorie alimentaire.

L'assiette Eat-Lancet est composée pour moitié de légumes et fruits, complétée par une proportion importante de céréales complètes et légumineuses, avec une place modérée laissée aux protéines d'origine animale et végétale, et un apport régulier en fruits à coque et en matières grasses insaturées.



Elle préconise principalement :

- Une réduction significative de la consommation de viande rouge et de sucres ajoutés.
- Une augmentation importante de la consommation de légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses et fruits à coque.
- Une consommation modérée de produits d'origine animale tels que volaille, poisson, œufs et produits laitiers.
- Le recours à des matières grasses insaturées, issues d'huiles végétales riches en acides gras essentiels.

Ce modèle international constitue un repère scientifique utile mais doit être considéré avec nuance dans sa mise en pratique. En effet, son application doit prendre en compte les réalités locales telles

---

<sup>2</sup> La Commission Eat-Lancet, créée en 2019, est un groupe international indépendant composé d'experts scientifiques issus de domaines variés (nutrition, santé publique, environnement). Son objectif est de proposer des recommandations alimentaires globales conciliant santé humaine et préservation des ressources environnementales, afin de guider une transformation durable des systèmes alimentaires mondiaux.

que les habitudes alimentaires, la disponibilité saisonnière des produits, ainsi que les contraintes socio-économiques spécifiques.

	<b>Régime de Référence (g/jour)</b> (possible gamme)	<b>Consommation calorique (kcal/jour)</b>
 Grains complètes <b>Toutes grains</b>	<b>232</b>	<b>811</b>
 Tubercules/légumes féculents <b>Pommes de terre, cassave</b>	<b>50</b> (0 à 100)	<b>39</b>
 Légumes <b>Tous légumes</b>	<b>300</b> (200 à 600)	<b>78</b>
 Fruits <b>Tous fruits</b>	<b>200</b> (100 à 300)	<b>126</b>
 Produit laitiers <b>Produits laitiers</b>	<b>250</b> (0 à 500)	<b>153</b>
 Sources de protéines	<b>Bœuf, agneau, porc</b>	<b>14</b> (0 à 28)
	<b>Poulet et autres volailles</b>	<b>29</b> (0 à 58)
	<b>Œufs</b>	<b>13</b> (0 à 25)
	<b>Poisson</b>	<b>28</b> (0 à 100)
	<b>Haricots secs, lentilles, pois, soy</b>	<b>75</b> (0 à 100)
 <b>Noix</b>	<b>50</b> (0 à 75)	<b>291</b>
 Graisses ajoutées	<b>Huiles insaturées</b>	<b>40</b> (20 à 80)
	<b>Huiles saturées</b>	<b>11.8</b> (0 à 11.8)
 Sucres ajoutés <b>Tous édulcorants</b>	<b>31</b> (0 à 31)	<b>120</b>

**Table 1**

Cibles scientifiques pour un régime alimentaire planétaire, avec des gammes possibles, pour un apport de 2500 kcal par jour.

## **4. Compléments aux recommandations alimentaires pour une alimentation durable**

Selon la définition de l'alimentation durable établie par la FAO, il est essentiel de prendre en compte les quatre dimensions : la santé et la nutrition, l'environnement, l'économie et la culture et société. Une approche durable ne se limite donc pas à l'application de recommandations alimentaires, mais intègre également d'autres facteurs influençant directement la durabilité des choix alimentaires.

Cette section vise à définir ces facteurs afin de compléter les recommandations alimentaires et d'assurer une approche globale de l'alimentation durable. Il s'agit d'un cadre de référence commun et non d'un guide d'actions pratiques.

### **4.1. L'origine des aliments**

L'origine des aliments joue un rôle déterminant dans la durabilité des choix alimentaires.

#### **4.1.1. Localité et saisonnalité**

Privilégier la consommation d'aliments locaux et de saison permet de réduire l'impact environnemental associé à leur production et leur transport. Cela limite notamment l'usage de serres chauffées, réduit les émissions liées aux transports longue distance et soutient l'activité des agriculteurs belges.

Il n'existe pas de définition officielle d'un aliment local. Afin d'harmoniser les repères et faciliter la communication, le département diététique a défini trois degrés de localité :

1. Belgique et Nord de la France
2. Europe
3. Monde

Pour accompagner les consommateurs dans leurs choix et promouvoir des pratiques d'achat plus durables, le département diététique a élaboré un calendrier des légumes et fruits de saison belges, basé sur les données de Bruxelles Environnement. Cet outil prend en compte la saisonnalité, le degré de localité et le caractère Fair Trade des produits.

Afin de rendre ces informations plus accessibles, un code couleur a été mis en place pour encourager des choix alimentaires variés et plus durables :

- Vert : Produits issus de Belgique et du Nord de la France
- Orange : Produits d'origine européenne
- Rouge : Produits hors Europe, mais bénéficiant d'un label Fair Trade

Ce cadre permet de concilier santé, environnement et éthique en facilitant l'adoption d'une alimentation plus responsable.



Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février
Fruits oléagineux			Fruits oléagineux		
Amande (Fr-P)					
Châtaigne					
Noisette					
Noix					
Noix de cajou (A d S)					
Noix de coco (Monde)					
Noix de macadamia (Monde)					
Fruits			Fruits		
Ananas (Monde)					
Banane (Monde)					
Citron (Fr-It)					
Coing					
Figue (Fr)					
Fraise					
Framboise					
Grenade (Es)					
Kaki (Fr-It-es)					
Kiwi (Fr-It)					
Litchie (Monde)					
Lime (Monde)					
Mandarine (Fr-It)					
Mangue (Es)					
Melon					
Mirabelle					
Nectarine					
Pastèque					
Pêche					
Poire					
Pomme					
Prune					
Raisin					
Légumes			Légumes		
Artichaut					
Aubergine					
Bette					
Betterave rouge					
Brocoli					
Carotte					
Céleri branche					
Céleri-rave					
Cerfeuil					
Champignon					
Chicon					
Chicorée					
Chou blanc					
Chou chinois					
Chou de Bruxelles					
Chou fleur					
Chou frisé					
Chou-rave					
Chou rouge					
Chou vert					
Concombre					
Courgette					
Cresson					
Epinard					
Fenouil					
Haricot					
Mâche					
Maïs					
Navet					
Oignon					
Panais					
Pleurote					
Poireau					
Poivron					
Pomme de terre					
Potimarron					
Potiron					
Pourpier					
Radis noir					
Radis rose					
Rutabaga					
Salade					
Salsifis					
Tétragone					
Tomate					
Topinambour					



### 4.1.2. Labels de pêche durable

POISSON ISSU DE LA PÊCHE	POISSON ISSU DE L'AQUACULTURE
<p>Les labels ci-dessous assurent un poisson pêché selon des méthodes respectueuses de l'environnement, sur des stocks durables et qui limitent l'impact sur l'écosystème.</p> <p><b>Label MSC</b> Le Marine Stewardship Council est le seul label international reconnu en accord avec les directives d'étiquetage écologique de la FAO et l'ISEAL.</p> 	<p>Les labels ci-dessous assurent un poisson issu d'une aquaculture respectueuse de l'environnement, des ressources en eau et de l'animal. Le label bio est le plus strict en matière de limitation des impacts sur l'environnement.</p> <p><b>Label Bio</b> L'alimentation végétale est certifiée bio et l'alimentation animale provient de poissons durables. Les pesticides, OGM et les hormones de croissance sont interdits.</p> 
<p><b>Naturland Wildfisch</b> Naturland Wildfisch impose des normes environnementales mais également des normes socio-économiques.</p> 	<p><b>Naturland Aquakultur</b> Le label Naturland suit toutes les normes de l'élevage biologique. De plus, il impose une série de critères socio-économiques.</p> 
	<p><b>Label ASC</b> L'Aquaculture Stewardship Council promeut un élevage responsable aux niveaux environnemental et social.</p> 

Le guide de consommation durable du poisson du WWF est l'outil sélectionné pour favoriser les choix durables (locaux, de saison) pour les produits de la mer. (Choisir dans la catégorie « à favoriser »).

- Le label MSC "Marine Stewardship Council"- « MSC pêche durable » est un label qui garantit que le poisson provient d'une pêcherie durable et certifiée.
- Le label ASC « Aquaculture Stewardship Council » est un label pour les produits de la mer issus de l'aquaculture afin de rendre leur production plus respectueuse de l'environnement et plus responsable socialement.

### 4.1.3. Labels du commerce équitable

Les labels Fair Trade (commerce équitable) visent à garantir des conditions de production respectueuses des droits sociaux, économiques et environnementaux des producteurs. Ils reposent sur un ensemble de critères visant à assurer une rémunération équitable, des conditions de travail décentes et des pratiques agricoles durables.

Parmi les principaux labels, on retrouve :

- Fairtrade International : couvrant une large gamme de produits (café, chocolat, thé, bananes, etc.).
- Fair for Life : certification intégrant à la fois des critères de commerce équitable et de respect de l'environnement.

L'intégration du commerce équitable dans les choix alimentaires permet de répondre aux enjeux de durabilité en garantissant des produits issus de circuits plus éthiques et respectueux des travailleurs.

Lorsque certains produits ne peuvent être cultivés localement (ex. café, cacao, bananes, lait de coco, certaines épices), opter pour une certification Fair Trade représente un levier essentiel pour concilier consommation responsable et engagement en faveur d'un commerce plus équitable.

#### **4.1.4. Les aliments issus de l'agriculture biologique**

L'agriculture biologique est plus vertueuse que l'agriculture conventionnelle sur le plan de l'environnement (biodiversité, qualité de l'eau, des sols, des émissions de GES).

Le risque d'être exposé aux pesticides est fortement diminué (pour les agriculteurs, les femmes enceintes, les jeunes enfants, ...).

Les effets d'une consommation d'aliments issus de l'agriculture biologique (AB) sur la santé nécessitent encore des preuves indiscutables, néanmoins, la diminution de l'exposition aux pesticides, le recours plus restrictif de l'usage des antibiotiques, la limitation de l'utilisation de certains additifs dans les aliments transformés et parfois la concentration plus élevée en nutriments (polyphénols, oméga 3, certaines vitamines,...) dans les aliments issus de l'AB sont quelques-uns des arguments qui peuvent raisonnablement inciter à la consommation de produits bio.

L'accessibilité financière de ces aliments reste un point à considérer lors de communications sur l'alimentation durable.

#### **4.2. Le gaspillage alimentaire**

L'impact du gaspillage alimentaire en termes d'empreinte carbone, pollution des sols et de l'eau, diminution de la biodiversité, ... est avéré et représente 30% de la production alimentaire mondiale. Les Nations Unies ont fixé un objectif de réduction du gaspillage alimentaire de -50% d'ici 2030. (ODD 12).

Au niveau du consommateur, plusieurs stratégies peuvent être mises en place :

- Rationnaliser les achats ;
- Prévoir et préparer les quantités adéquates ;
- Réutiliser les restes ;
- Réduire les pertes.

Dans une perspective de transition vers une alimentation plus durable, la réduction du gaspillage alimentaire apparaît comme une mesure complémentaire essentielle, tant au niveau du consommateur que des autres maillons du système alimentaire. Elle permet d'optimiser l'utilisation des ressources, de limiter l'impact environnemental de la production alimentaire et de favoriser une consommation plus responsable.

### 4.3 Le suremballage

Le suremballage désigne l'utilisation excessive ou non nécessaire d'emballages dans la commercialisation des produits alimentaires. Si l'emballage remplit des fonctions essentielles telles que la protection des aliments, la prolongation de leur conservation et l'information du consommateur, son utilisation excessive soulève des problématiques environnementales et économiques majeures :

- Environnementaux : consommation accrue de ressources naturelles (plastique, papier, aluminium) et production de déchets difficiles à recycler, contribuant à la pollution des sols et des océans.
- Énergétiques : coûts environnementaux liés à la fabrication, au transport et au recyclage des emballages.
- Économiques : augmentation du prix des produits due aux coûts de production des emballages et gestion des déchets par les collectivités.
- Sanitaire? : par le fait que l'on retrouve du plastique dans notre alimentation et que cela peut impacter la santé des consommateurs? (mais à voir si cela est étayé par de la littérature)

Dans une perspective d'alimentation durable, la réduction du suremballage représente un levier essentiel. Sensibiliser les consommateurs à privilégier des produits avec un emballage minimal ou des alternatives plus durables constitue une démarche clé pour limiter l'impact environnemental et favoriser des modes de consommation plus responsables.

### 4.3. Les aliments ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés (AUTs) sont des préparations alimentaires industrielles fabriquées à partir de substances dérivées d'autres aliments, utilisant les processus de transformation les plus complexes : processus physiques, biologiques ou chimiques et qui sont constitués de peu ou pas d'ingrédients frais. Ils contiennent généralement des substances cosmétiques synthétisées en laboratoire et des additifs (exhausteurs de goût, colorants, arômes, édulcorants, stabilisants, etc.) permettant d'améliorer l'aspect, la couleur, le goût, la texture ou encore l'arôme du produit.

Il est fortement conseillé de limiter la consommation d'AUT pour diminuer les risques pour la santé (surpoids, obésité, hypertension, maladies coronariennes, cancers...).

De plus, les données disponibles indiquent que les aliments ultra-transformés ont un impact environnemental plus important que les produits moins transformés, en raison de procédés de production plus intensifs et de l'utilisation accrue d'ingrédients transformés et d'additifs.

Pour ces raisons, la réduction de la consommation d'aliments ultra-transformés s'inscrit ainsi comme une mesure complémentaire essentielle pour promouvoir une alimentation plus durable.

## **5. L'accessibilité et l'équité alimentaire**

L'alimentation durable doit également être accessible à tous, indépendamment des contraintes économiques, sociales ou culturelles. Or, certains choix alimentaires favorisant la santé et la durabilité – comme les produits biologiques, locaux ou issus du commerce équitable – peuvent être moins accessibles financièrement et/ou moins disponibles selon les régions.

L'accès à une alimentation durable repose sur plusieurs facteurs :

- Facteurs économiques : le coût des produits alimentaires peut représenter un frein pour certaines populations, notamment pour l'achat de produits biologiques, locaux ou labellisés.
- Facteurs géographiques : la disponibilité des produits varie selon les territoires, parfois avec une offre alimentaire plus limitée en milieux ruraux ou dans certains quartiers urbains (déserts alimentaires).
- Facteurs culturels et sociaux : les habitudes alimentaires, les traditions culinaires et le niveau d'éducation nutritionnelle influencent les choix et la capacité à intégrer des pratiques alimentaires durables.

Une alimentation durable doit être accessible et inclusive, en tenant compte des réalités économiques et sociales des consommateurs.

Pour cela, plusieurs leviers peuvent être mobilisés :

- Promouvoir des alternatives économiques : mettre en avant des aliments durables à moindre coût (ex. légumineuses comme source de protéines, fruits et légumes de saison souvent plus abordables, vrac).
- Encourager des initiatives locales : circuits courts, coopératives alimentaires, groupements d'achats solidaires.
- Renforcer l'éducation et l'accompagnement : sensibilisation aux choix alimentaires durables accessibles, lutte contre le gaspillage pour optimiser le budget alimentaire.

Le département diététique tient à ce que les messages diffusés sur l'alimentation durable prennent en compte la réalité des contraintes économiques et sociales, afin de proposer une communication inclusive et adaptée à tous les publics, sans créer de sentiment de contrainte ni d'exclusion.

Il est essentiel de proposer des recommandations adaptées, réalistes et applicables pour différents profils de consommateurs, en tenant compte des contraintes économiques et des contextes sociaux.

## **6. Sensibilisation à l'alimentation durable / Messages de communication**

La transition vers une alimentation plus durable implique des changements de comportements, ce qui représente un défi complexe. L'information seule ne suffit pas : si elle est essentielle mais de

nombreux déterminants influencent notre alimentation et la grande majorité ne relèvent pas de la seule responsabilité individuelle.

Dans ce cadre, il est fondamental que les messages de communication sur l'alimentation durable soient clairs, scientifiquement fondés et adaptés aux différents publics. Une sensibilisation efficace doit éviter de recourir à des discours anxigènes ou culpabilisants, afin de ne pas renforcer des phénomènes comme l'éco-anxiété ou la démotivation face aux enjeux alimentaires.

Malgré une prise de conscience croissante, plusieurs obstacles limitent l'adoption de comportements alimentaires durables :

- Manque de repères et complexité des recommandations : les consignes nutritionnelles et environnementales peuvent sembler difficiles à comprendre ou contradictoires.
- Habitudes alimentaires profondément ancrées : les choix alimentaires sont influencés par l'éducation, le cadre social et les traditions culturelles, ce qui peut freiner l'évolution des comportements.
- Influence du marketing : les produits ultra-transformés sont souvent plus accessibles, attractifs et mis en avant que les alternatives durables.
- Disponibilité de l'offre alimentaire :
- Perception du coût et du temps de préparation : l'alimentation durable est parfois perçue comme plus coûteuse ou plus contraignante, notamment en termes de préparation des repas.
- Éco-anxiété et sentiment d'impuissance : face aux défis environnementaux et alimentaires, certaines personnes ressentent une culpabilité excessive, du stress ou du découragement, ce qui peut freiner le passage à l'action.

Afin d'encourager l'adoption progressive de comportements alimentaires durables, la communication doit s'appuyer sur plusieurs principes fondamentaux :

- Favoriser une approche progressive et réaliste : proposer des alternatives atteignables et permettre à chacun d'évoluer à son propre rythme, sans injonctions rigides.
- Valoriser les bénéfices plutôt que les menaces : mettre en avant les effets positifs sur la santé, le bien-être et la qualité des aliments, plutôt que d'adopter un discours alarmiste centré sur les risques environnementaux et sanitaires.
- Développer l'esprit critique face à l'offre alimentaire : donner aux individus des clés de compréhension sur les pratiques industrielles, les stratégies marketing et l'impact des choix de consommation.
- Encourager la résilience et le passage à l'action : fournir des outils concrets et accessibles, adaptés aux différentes réalités économiques et sociales, afin d'éviter toute pression ou sentiment d'échec.

La sensibilisation à l'alimentation durable doit s'appuyer sur une communication équilibrée, scientifiquement fondée et accessible à tous. Il est essentiel d'éviter les approches culpabilisantes, qui risqueraient d'alimenter le stress ou un repli sur soi, et de privilégier des messages engageants et encourageants.

## **Messages clés :**

### Une alimentation durable, c'est quoi ?

Selon la FAO, une alimentation durable doit respecter simultanément quatre dimensions essentielles:

- Santé et nutrition : équilibre alimentaire, prévention des maladies chroniques, sécurité sanitaire.
- Environnement : protection des ressources naturelles, réduction des émissions de GES, préservation de la biodiversité.
- Économie : accessibilité économique et rémunération équitable des producteurs.
- Culture et société : respect des préférences et traditions alimentaires des populations.

### Recommandations prioritaires pour la Belgique

En croisant les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (CSS), de la Commission Eat-Lancet et les habitudes alimentaires actuelles des Belges, les priorités suivantes sont définies pour guider vers une alimentation durable :

- Réduire la consommation de viande rouge.
- Augmenter la consommation de céréales complètes/pseudo-céréales.
- Augmenter significativement la consommation de légumes et de fruits.
- Promouvoir la consommation régulière de légumineuses.
- Augmenter la consommation quotidienne de fruits à coque.
- Réduire la consommation de sel.

### Autres leviers de durabilité essentiels

- Favoriser l'origine locale et de saison des aliments (outil : calendrier)
- Labels et certifications : privilégier les produits biologiques, Fair Trade, MSC (pêche durable), et ASC (aquaculture responsable).
- Réduire le gaspillage alimentaire à travers des pratiques simples et réalistes au quotidien.
- Lutter contre le suremballage en privilégiant les emballages réduits ou réutilisables.
- Limiter les aliments ultra-transformés.

### Communication : une approche positive et inclusive

La sensibilisation à l'alimentation durable doit rester accessible, positive, réaliste et inclusive. L'objectif est d'éviter les approches culpabilisantes en proposant des messages positifs axés sur les bénéfices concrets pour la santé, l'environnement et la qualité de vie, tout en intégrant les contraintes économiques et sociales.

## **Pour communiquer efficacement sur l'alimentation durable :**

### Approche générale

- Considérer systématiquement les quatre dimensions définies par la FAO :
  - Santé
  - Environnement
  - Économie
  - Culture et société
- Mettre en avant les bénéfices concrets sur la santé individuelle, la qualité de vie, et l'environnement.
- Utiliser un discours positif, inclusif et motivant, adapté aux réalités économiques et sociales.
- Éviter les discours culpabilisants ou anxiogènes.
- Proposer des changements progressifs, accessibles et adaptés à tous les profils.

### Recommandations alimentaires

- Réduire la consommation de viande rouge
- Augmenter la consommation de légumes (au moins 300 g/jour)
- Augmenter la consommation de fruits (250 g/jour)
- Intégrer davantage de céréales complètes et pseudo-céréales
- Consommer régulièrement des légumineuses (50 à 75 g/jour)
- Augmenter la consommation de fruits à coque (15-25 g/jour)
- Limiter la consommation de sel

### Critères pour orienter les choix alimentaires durables

- Privilégier les aliments locaux et de saison (outil : calendrier des fruits et légumes)
- Préférer des produits avec labels de durabilité : MSC, ASC, Fair Trade, agriculture biologique
- Favoriser les achats en vrac ou avec un emballage minimal
- Réduire le gaspillage alimentaire par une meilleure gestion des achats et des restes
- Limiter les aliments ultra-transformés au profit d'aliments simples et peu transformés

## Références

Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations alimentaires pour la population Belge adulte - 2019. Bruxelles : CSS; 2019. Avis n° 9284.

Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016. Bruxelles : CSS; 2016. Avis n° 9285.

Conseil Supérieur de la Santé. (2021). Alimentation végétarienne - 2021 (CSS n° 9445). [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/210409\\_css-9445\\_alimentation\\_vegetarienne\\_vweb.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/210409_css-9445_alimentation_vegetarienne_vweb.pdf)

Da Silva, J. T., Garzillo, J. M. F., Rauber, F., Kluczkowski, A., Rivera, X. S., Da Cruz, G. L., Frankowska, A., Martins, C. A., Da Costa Louzada, M. L., Monteiro, C. A., Reynolds, C., Bridle, S., & Levy, R. B. (2021). Greenhouse gas emissions, water footprint, and ecological footprint of food purchases according to their degree of processing in Brazilian metropolitan areas : A time-series study from 1987 to 2018. *The Lancet Planetary Health*, 5(11), e775-e785. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00254-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00254-0)

De Ridder, K., Bel, S., Brocatus, L., Lebacqz, T., Ost, C., & Teppers, E. (2016). *Enquête de consommation alimentaire 2014-2015*. Institut Scientifique de Santé Publique. [https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/Resume\\_FR\\_finaal\\_web.pdf](https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/Resume_FR_finaal_web.pdf)

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2010). *Biodiversité et régimes alimentaires durables*. Rapport final du Symposium Scientifique International, 3-5 novembre 2010, Rome. <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>

Food in Action (2020). *L'Épi Alimentaire, 5 priorités pour mieux manger*. Food in Action <https://www.foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger/>

Food in Action (2020). *La Pyramide Alimentaire 2020 : plus équilibrée et plus durable*. Food in Action. <https://www.foodinaction.com/pyramide-alimentaire-2020-equilibree-durable/>

Mambourg, H. (2022). Deux semaines de menus autour de l'Assiette saine planétaire de EAT-Lancet (Travail de fin d'études). Haute École Léonard de Vinci, Département diététique.

Nations Unies (s.d.). *Objectifs de développement durable : 17 objectifs pour changer le monde*. Nations Unies. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/objectifs-de-developpement-durable/>

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., de Vries, W., Majele Sibanda, L., Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31788-4)

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., de Vries, W., Majele Sibanda, L., Murray, C. J. L. (2019). *Rapport de synthèse de la Commission EAT-Lancet : Une alimentation saine issue de production durable*. EAT-Lancet. [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report\\_Summary\\_French.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_French.pdf)

Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systemic literature review and meta-analyses Baranski M, et al 2014. 10.1017/S0007114514514001366

### **Institutions et organismes de référence :**

- FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture) : Garantir la sécurité alimentaire et nutritionnelle mondiale en encourageant des pratiques agricoles durables.
- Eat-Lancet Commission : Proposer un régime planétaire sain conciliant santé humaine et durabilité environnementale.
- IPES-Food (International Panel of Experts on Sustainable Food Systems) : Favoriser des systèmes alimentaires durables, équitables et diversifiés, avec un accent sur l'agroécologie.
- IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) Fournir des évaluations scientifiques sur les changements climatiques, y compris les impacts des systèmes alimentaires.
- ADEME (Agence de la Transition Écologique) (France) : Accompagner la transition énergétique et écologique, notamment dans le domaine de l'alimentation durable.
- INRAE (Institut National de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement) (France) : Conduire des recherches pour transformer les systèmes agricoles et alimentaires dans une optique durable.