



## COMMENT BIEN SE NOURRIR EN RESPECTANT LA PLANÈTE ET NOTRE SANTÉ ? DIX QUESTIONS À PIERRE FEILLET<sup>1</sup>

Pierre Donadieu<sup>2</sup>. – À cette question complexe, Pierre Feillet, membre des Académies d'agriculture et des technologies, apporte des réponses scientifiques, claires et rigoureuses. Il n'élué pas les difficultés de l'exercice et éclaire les controverses nombreuses qu'il est amené à rencontrer. Dans la plupart des cas, c'est au consommateur écocitoyen informé de choisir librement les pratiques les plus conformes à son éthique alimentaire et environnementale.

Le lecteur apprend d'abord que la connaissance satisfaisante de l'empreinte environnementale d'un aliment, c'est-à-dire de l'effet cumulé de sa contribution à l'effet de serre et à la consommation énergétique et hydrique, de son impact sur la biodiversité, des modalités de protection des cultures (pesticides) et de traitement des déchets, ainsi que de la déforestation n'est pas encore accessible. Il faut se contenter le plus souvent d'approximations issues des résultats de la recherche scientifique.

S'adressant au consommateur qui fait son marché, P. Feillet lui rappelle, s'il ne le sait déjà, que l'affichage des informations environnementales sur les produits alimentaires (AB –agriculture biologique– par exemple) n'est pas fiable. Car les producteurs de l'agriculture et de l'industrie agroalimentaire ne sont pas tenus à des résultats mais à des obligations de moyens. Et les techniques commerciales de communication masquent souvent l'essentiel.

Puis l'auteur prend position sur cinq questions préoccupantes pour ceux qui font leur marché. Faut-il préférer les circuits courts aux circuits longs de commercialisation ? Non, la proximité des cultures importe beaucoup moins que les modes de production des produits saisonniers. Mais il

---

<sup>1</sup> Académie des technologies, edp sciences, 2016.

Membre de l'Académie d'Agriculture de France, membre de l'Académie des Technologies, directeur de recherche honoraire de l'INRA.

<sup>2</sup> Membre de l'Académie d'Agriculture de France. Professeur émérite en sciences du paysage de l'ENSP de Versailles-Marseille.

---

reconnait que le consommateur devra, soit choisir selon qu'il privilégie la lutte contre l'effet de serre ou la qualité nutritionnelles des produits, soit tenter de satisfaire les deux critères à la fois.

Faut-il consommer moins de viande ? Oui, et préférer les viandes blanches, si l'on privilégie la santé et la lutte contre l'effet de serre. Faut-il manger des poissons d'élevage ? Oui, si l'on favorise l'efficacité énergétique et la sécurité sanitaire (métaux lourds). Et en sachant alterner chaque semaine entre poissons gras et poissons maigres pour garantir une meilleure qualité nutritionnelle et sanitaire.

Faut-il préférer les aliments dits biologiques à ceux ne qui le sont pas ? Non, d'un point de vue nutritionnel (pas de différence). Oui, pour des raisons de sécurité alimentaire (pas d'usage de pesticides). Mais les produits dits biologiques, comme les œufs, ne sont pas toujours exempts de risques sanitaires (contamination par le sol).

Faut-il enfin boycotter les plantes génétiquement modifiées ? Non, d'un point de vue nutritionnel et environnemental (moins de pesticides, non labour favorable au stockage du carbone) ; oui, si l'on pense aux risques méconnus pour la biodiversité.

À ces sujets d'actualité s'ajoutent des recommandations pratiques sur les moyens de réduire le gaspillage alimentaire, la consommation d'énergie de cuisson des aliments et, *in fine*, de composer ses menus « écocitoyens » : plus de viandes blanches et de produits végétaux, et moins de calories. Un mode d'alimentation plus frugal qui peut s'inspirer du régime dit méditerranéen. Même s'il semble que mieux on se nourrit, plus l'impact carbone est élevé !