

Réseau  
Île-de-France  
Santé  
Environnement

ISÉE

# Nutrition & Santé Environnementale

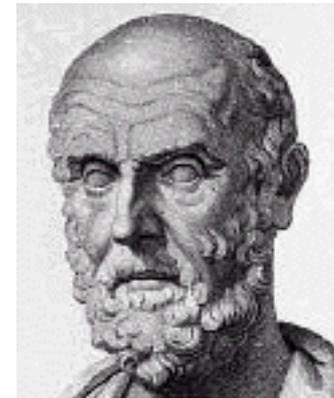
# QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ?

«LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE COMPREND LES ASPECTS DE LA SANTÉ HUMAINE, ... LA QUALITÉ DE LA VIE, ...DÉTERMINÉS PAR LES FACTEURS PHYSIQUES, CHIMIQUES, BIOLOGIQUES, SOCIAUX, PSYCHOSOCIAUX ET ESTHÉTIQUES DE NOTRE ENVIRONNEMENT (...) SUSCEPTIBLES D'AFPECTER LA SANTÉ DES GÉNÉRATIONS ACTUELLES ET FUTURES».

OMS – CONFÉRENCE D'HELSINKI – 1994

La santé environnementale n'est pas la santé de l'environnement

« On ne peut prétendre guérir un patient sans prendre en considération les influences de son environnement quotidien »  
Hippocrate



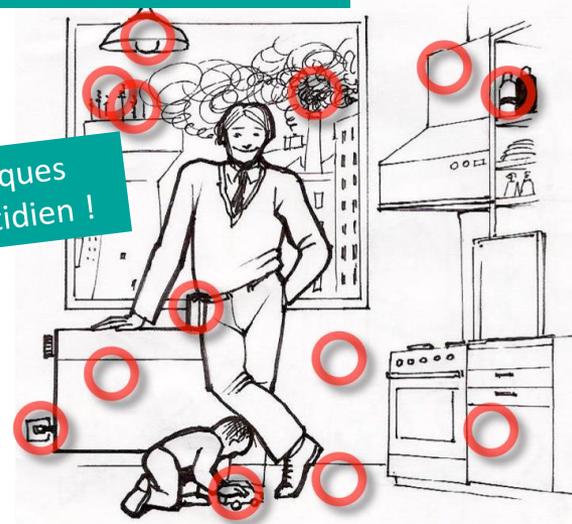
# MODIFICATION PROFONDE DE NOTRE ENVIRONNEMENT

Le même organisme ...



Plus de 1000 substances chimiques utilisées dans les objets du quotidien !

... dans un environnement profondément modifié



Source Ph.Perrin

# MANGER VRAI ET VARIÉ : OUI MAIS ...



Légumes  
fruits



Protéines  
animales ou végétales



Matières  
Grasses



Féculents

Sucre :  
fruits ≠ légumes

# ...CE N'EST PLUS SUFFISANT !

## Le contenu

- FAIT MAISON ?
- PRODUIT FRAIS? SURGELÉ? CONSERVE ?
- DE SAISON? LOCAL?
- ALIMENTS ULTRA TRANSFORMÉS (AUT) ?
- ADDITIFS?
- « BIO »?
- ...

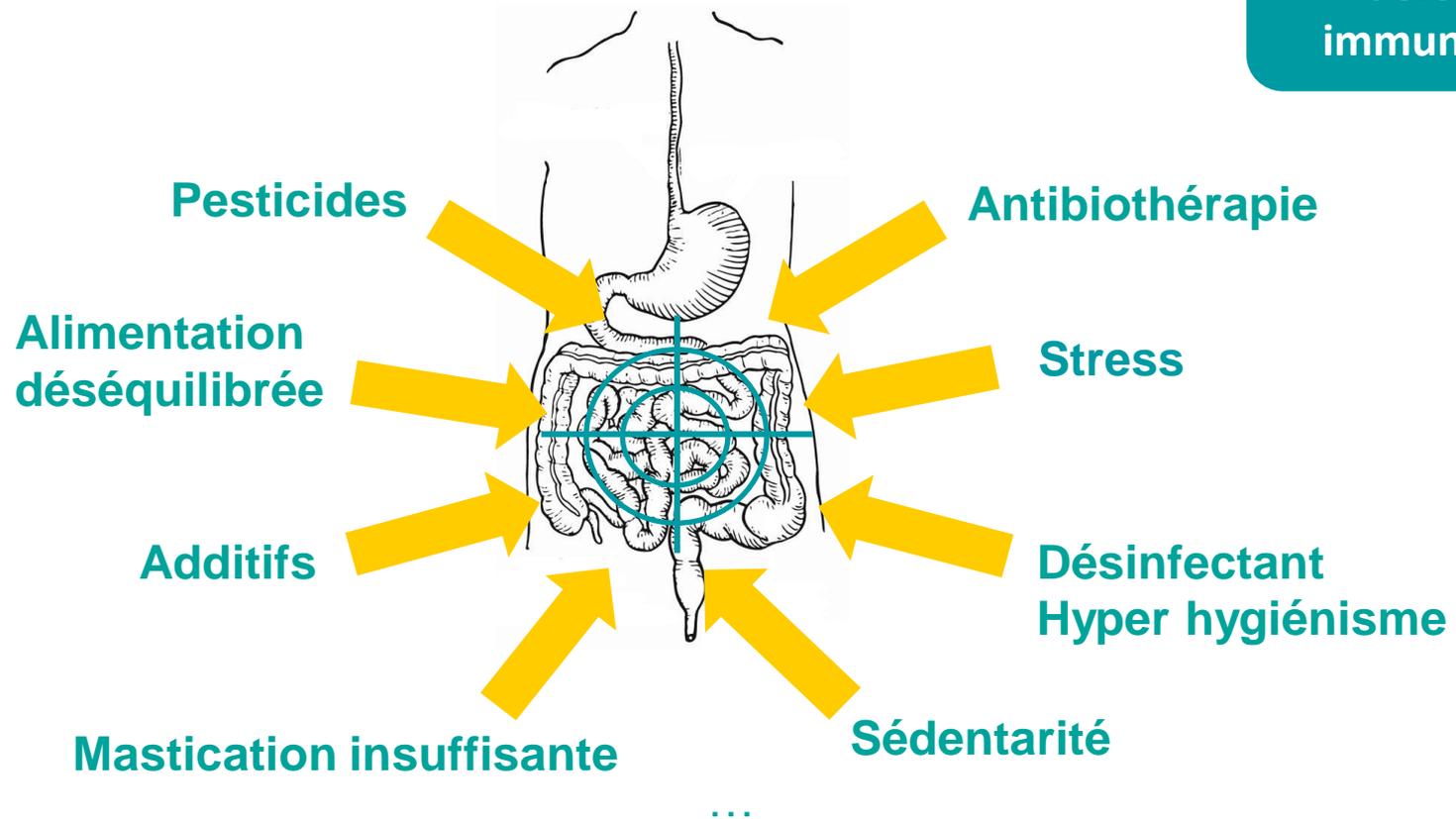


## Le « contenant »



# LE MICROBIOTE INTESTINAL = UN “ORGANE” SOUS PRESSION

80% de nos  
défenses  
immunitaires



POUR CONTINUER À DIRE « BON APPÉTIT » AU LIEU  
DE « BONNE CHANCE » ?



# Alimentation et santé : repères nutritionnels – PNNS-4



Haut Conseil de la santé publique

## AVIS

relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur  
Programme national nutrition santé 2017-2021

18 Novembre 2017

## PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

2019-2023



**Fruits et légumes** ( $\geq 5$  P / j)  
**Fruits à coque sans sel** (1 P / j)  
**Légumes secs** ( $\geq 2$  P / sem.)  
**Produits céréaliers complets et peu raffinés**



**Produits laitiers et fromages** (2 P / j)  
**Viandes rouges** ( $\leq 70$  g/j)  
**Charcuterie** ( $\leq 20$  g/j)  
**Matières grasses ajoutées** : privilégier huiles  
**Produits sucrés, Sel**



Fruits et légumes, céréales, légumineuses :  
« **Privilégier ceux cultivés en bio** »,  
pour diminuer l'exposition aux pesticides.



Source : Denis Lairon

# CHOISIR DES ALIMENTS DE SAISON, LOCAUX ET BIO



# LES PRÉFÉRER DE SAISON, LOCAUX ET

## « PROPRES »

- AGRICULTURE DE SAISON, LOCAUX ET « PROPRES »
- SYNTHÈSE, M
- MEILLEURE C
- ÉTUDE NUTRIMÉTRIQUE DE  
**Si on ne peut pas s'acheter des produits issus de l'AB : les laver et les éplucher**
- Risque de cancer global diminué de 25%
- Risque de développer un diabète de type 2 diminué de 35%

(source : Kesse-Guyot et al, 2020, J Behav Nutr)



- ÉVITER LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

# La Boussole des Labels

## Le label bio, les labels qui s'y ajoutent et les autres...

-  Respect du critère
-  Critère pas suffisamment contrôlé
-  Critère non atteint
-  Critère non intégré

Le label bio



Les labels privés qui s'ajoutent à la certification bio



Les autres labels, marques et mentions valorisantes



PRINCIPES GÉNÉRAUX	Le label bio	Les labels privés qui s'ajoutent à la certification bio	Les autres labels, marques et mentions valorisantes	Les autres labels, marques et mentions valorisantes
Non utilisation de produits chimiques de synthèse	✓	✓	✓	✓
100 % d'ingrédients bio dans les produits transformés	✓	✓	✓	✓
Interdiction des OGM	✓	✓	✓	✓
Production uniquement bio sur la ferme (non mixité)	✗	✓	✗	✗
<b>BIEN-ÊTRE ANIMAL</b>				
Limitation de la taille de l'élevage	✗	✓	✗	✗
Interdiction de l'élevage hors-sol	✓	✓	✓	✓
100 % d'alimentation certifiée bio pour les bêtes	✓	✓	✓	✓
Écornage et castration interdits	***	✓	***	***
<b>GARANTIES ENVIRONNEMENTALES</b>				
Coûts environnementaux faibles des activités	✓	✓	✓	✓
Protection de la biodiversité	✓	✓	✓	✓
Rotation des cultures	✓	✓	✓	✓
Interdiction des cultures sous serres chauffées	****	✓	✓	✓
<b>GARANTIES SOCIALES ET SOCIÉTALES</b>				
Fondamentaux du commerce équitable respectés	✗	***	✓	✓
Incitation à la vente directe, aux circuits courts et à la consommation locale	✗	✓	✓	✓

\* Traces involontaires tolérées / \*\* Produit contenant au moins 95% d'ingrédients bio lorsque les ingrédients en bio ne sont pas disponibles / \*\*\* Les castrations et les écornages sont à éviter et ne sont autorisés que sous certaines conditions. / \*\*\*\* La vente de produits bio issus de serres chauffées est interdite entre le 21 décembre et le 30 avril. Le label bio équitable français comportera des exigences supplémentaires à compter de 2022.

# ÉVITER LES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS RICHES EN ADDITIFS ALIMENTAIRES

Additifs : colorants, conservateurs, agents de texture, édulcorants, émulsifiants, stabilisants, gélifiants...

Plus de 350 additifs autorisés en conventionnel, 48 autorisés en bio

- Favoriseraient l'hyperactivité : colorants (E104, E110, E124), phosphates...
- Allergisant, intolérance : glutamate, sulphites...
- Cancérigène possible (CIRC 2B): colorant/caramel E150d
- Cancérigène (CIRC 1) : nitrates/nitrites
- Effets sur la muqueuse intestinale : E433, E466...



**GATEAUX MOELLEUX FOURRES AU CHOCOLAT ET AU LAIT**  
Ingrédients : Farine de blé 23.2 % - Sirop de glucose-fructose - Sucre - Œufs - Matière grasse végétale (colza 7.3 %) - Chocolat 6 % (pâte et beurre de cacao, sucre, cacao maigre en poudre, émulsifiant : lécithine de soja, arôme) - Lait écrémé (3,3 %) et matière grasse en poudre (équivalent lait 53 %) - Stabilisant : glycérol - Poudres à lever : diphosphate disodique, carbonate acide de sodium - Dérivé du lactosérum riche en calcium - Sel  
Cacao maigre en poudre 0.1 % - Emulsifiants : E472b, E475 - Arômes.  
CONTIENT : GLUTEN, ŒUF, SOJA, LAIT.  
FABRIQUÉ DANS UN ATELIER QUI UTILISE : NOISETTE.

# MODIFIER SA CONSOMMATION : « LESS IS MORE »

- **MOINS DE VIANDE ET DE MEILLEURE QUALITÉ : PRIVILÉGIER LES PETITS ÉLEVAGES, ANIMAUX NOURRIS À L'HERBE**



- **PLUS DE PROTÉINES VÉGÉTALES : ÉQUIVALENCE CÉRÉALES + LÉGUMINEUSES**

- **CHOISIR DES PETITS POISSONS CAR MOINS CONTAMINÉS**



- **LAVER LE RIZ AVANT CUISSON À GRANDE EAU POUR LIMITER L'ARSENIC**



- ...

# LOI EGALIM ET LOI CLIMAT ET RÉSILIENCE : 5 MESURES PHARES

1. SUBSTITUTION DES PLASTIQUES
2. DES PRODUITS DURABLES ET DE QUALITÉ DANS LES ASSIETTES
3. INFORMATION DES CONVIVES
4. DIVERSIFICATION DES SOURCES DE PROTÉINES ET MENU VÉGÉTARIEN
5. LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET DONS ALIMENTAIRES



# PLUS DE PRODUITS DURABLES ET DE « QUALITÉ » DANS LES ASSIETTES

- 50% DE PRODUITS DURABLES ET DE QUALITÉ, DONT 20% DE PRODUITS BIOLOGIQUES AU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2022
- 60% DE PRODUITS DURABLES ET DE QUALITÉ POUR LES VIANDES ET LES POISSONS AU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2024 (TAUX PORTÉ À 100% POUR LA RESTAURATION D'ÉTAT) – COMPTABILISATION DES % EN VALEUR D'ACHATS HT PAR ANNÉE CIVILE
- A PARTIR DE 2023 : DÉCLARATION ANNUELLE POUR CHAQUE RESTAURANT COLLECTIF ET BILAN STATISTIQUE NATIONAL



Sources : Loi EgAlim et loi Climat et Résilience

**En 2022 : seuls 4,5% de produits bio en restauration collective au lieu de 20% !**

Source : Ecocert

# LE RAPPORT DE LA COUR DES COMPTES EST SANS APPEL



- ALORS QUE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE APPORTE À L'ENSEMBLE DE LA SOCIÉTÉ DES "EXTERNALITÉS POSITIVES", LA POLITIQUE DE SOUTIEN DE L'ÉTAT FRANÇAIS N'A PAS PERMIS D'ATTEINDRE LES OBJECTIFS DE 15% DES TERRES AGRICOLES EN BIO ET DE 20% DE BIO DANS LES CANTINES PUBLIQUES.
- LA COUR CONSTATE QUE L'ACTION DU MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE N'EST PAS À LA MESURE DES AMBITIONS AFFICHÉES. (CHRISTINE DE MAZIÈRES, RAPPORTEURE, JUIN 2022)

**Orientation n°1 : éclairer les citoyens et les consommateurs sur l'impact environnemental et sanitaire de la filière issue de l'agriculture biologique**

**Orientation n°2 : réorienter les soutiens publics à l'agriculture au profit de la filière bio**

**Orientation n°3 : favoriser la création de valeur au sein de la filière issue de l'agriculture biologique**

Source : [www.ccomptes.fr/fr/publications/le-soutien-lagriculture-biologique](http://www.ccomptes.fr/fr/publications/le-soutien-lagriculture-biologique)

# DE NOMBREUSES VOIX S'ÉLÈVENT POURTANT



**NOUS VOULONS VIVRE EN BONNE SANTÉ SUR UNE PLANÈTE SAINÉ !**



Janvier 2022

"Nous ne pouvons plus dire que nous ne savions pas" : 80 organisations exigent la fin des pesticides de synthèse



Septembre 2022



cantines  
révolution



Octobre 2022

TRIBUNE. « Alimentation saine et durable : il est urgent de transformer notre système alimentaire »

09h57, le 17 octobre 2022, modifié à 12h16, le 18 octobre 2022

Par Rédaction JDD

A l'occasion de la Journée mondiale de l'alimentation, qui a eu lieu dimanche, des associations de consommateurs et de patients, organisations environnementales et de santé réclament de véritables politiques pour une alimentation saine et durable accessible à toutes et tous.

Octobre 2022

# IL Y A URGENCE À

- FORMER LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ ET EN PARTICULIER LES PROFESSIONNELS DE LA NUTRITION
- INFORMER LE GRAND PUBLIC
- FAIRE ÉVOLUER LA RÉGLEMENTATION
- POUR PROTÉGER LA SANTÉ DE TOUS

**Tania Pacheff**

**06 62 06 90 23**

**tpacheff@hotmail.com**

**taniapachefffoodforthought**

**#taniapacheff**

**taniapacheff**