Proposition de régime alimentaire de santé planétaire

Dawn Berkelaar

Vous êtes-vous déjà demandé comment notre planète pourrait soutenir un régime alimentaire nutritif pour tous? Un nouveau rapport, publié en janvier par 37 scientifiques qui composent la «Commission EAT-Lancet sur l'alimentation, la planète et la santé», propose une façon de manger qui pourrait «fournir à une future population de 10 milliards de personnes, une alimentation saine dans les limites de la planète». « En tant qu'agents de développement agricole, vous avez sans aucun doute le souci de voir les gens bien alimentés et nourris, ainsi qu'un désir de voir la terre durablement gérée et améliorée. Ce rapport tente uniquement de répondre aux deux préoccupations à la fois.

En matière de nutrition, il peut être difficile de recommander un type de régime alimentaire particulier, car les approches en matière de nutrition peuvent varier considérablement. Si vous êtes en mesure de donner des conseils en matière de nutrition locale, il peut être avantageux de connaître le présent rapport et ses recommandations. Les directives suggérées comprennent des proportions pour différents types d'aliments, laissant ainsi la place à diverses interprétations culturelles. Par exemple, le régime alimentaire recommande que la moitié de chaque repas soit composée de fruits et de légumes. La viande fait partie de l'alimentation, mais les légumineuses et les noix constituent une proportion plus importante quand il s'agit de sources de protéines.

Le rapport complet de la Commission EAT-Lancet (https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext) (https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)est disponible auprès du Lancet (inscrivez-vous gratuitement pour consulter et télécharger le rapport). Un rapport de synthèse (https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/) court et accessible est également disponible en sept langues. Le rapport de synthèse énumère cinq stratégies visant à améliorer l'accès des populations à des aliments nutritifs de manière durable pour la planète. Les stratégies soulignent l'importance de la biodiversité, encouragent une intensification durable de la production alimentaire afin «d'accroître la production de haute qualité» et appellent à réduire les pertes et le gaspillage alimentaires d'au moins la moitié.

L'EAT-Lancet a un document rédigé spécialement pour les agriculteurs (https://eatforum.org/lancet-commission/farmers/). Nombreuses des recommandations qui y figurent sont des choses dont ECHO fait déjà la promotion,

notamment l'intensification durable, la séquestration du carbone, la diversité des cultures, l'application précise d'éléments nutritifs [par exemple, la fertilisation à l'aide de bouchons de bouteilles], les cultures de couverture, et l'intégration des animaux.

Comme moi, vous pouvez lire le Rapport de synthèse et poser des questions sur le régime alimentaire suggéré. Par exemple, je me demande pourquoi la proportion proposée de racines comestibles est si faible. En outre, ce régime alimentaire fournirait-il assez de calories à un petit agriculteur qui fait beaucoup de travail manuel? J'espère toutefois que vous serez encouragé(e) par cette tentative de plaider en faveur d'une alimentation saine pour tous dans les limites physiques de notre planète. Peut-être que ce rapport sera un outil utile pour répondre aux besoins nutritionnels à long terme de votre zone de projet.

© 2019 ECHO Inc. http://edn.link/eatlancet