

Parlons transition dans nos assiettes !

Faire évoluer notre alimentation vers une assiette plus végétale

Atelier 1 (Fiche 1 / 2)

Éléments de réflexion et d'action issus de l'atelier du 11 janvier 2023

FICHE RESSOURCE

Comment parler de transition dans nos assiettes ? Comment accompagner et faciliter les changements de comportements alimentaires vers des régimes alimentaires durables, culturellement acceptables, bons pour la santé, économiquement justes et accessibles ? Et surtout, comment les acteurs.rices engagé.es sur les territoires font déjà bouger les lignes ?

La question de l'évolution de notre alimentation est souvent peu abordée dans les stratégies alimentaires territoriales. Pourtant, les impacts positifs sur l'environnement et la santé des régimes plus végétalisés sont aujourd'hui scientifiquement reconnus. L'évolution de nos régimes alimentaires est bien l'un des moteurs incontournables des transitions climatique et agroécologique.

Pour prendre la mesure des enjeux et ouvrir des pistes de réponses, plus de 70 acteurs.rices engagé.es sur les territoires comme au national ont partagé leurs retours d'expérience dans le cadre de cet atelier proposé par ALTAA, dont trois analyses détaillées avec :

1. **Benoît Granier du Réseau Action Climat**
2. **Léa Sturton, coordinatrice de la Maison d'Éducation à l'Alimentation Durable de Mouans-Sartoux (06)**
3. **David Fimat, coordinateur accès à l'alimentation et urgence climatique de Vrac Bordeaux**

Cette fiche reprend les principaux enseignements des échanges et présentations de l'atelier d'ALTAA du 11 Janvier 2023. Pour le détail des leviers d'actions et initiatives identifiés collectivement, consultez la [Fiche Initiatives](#).

POUR CONTINUER À CHEMINER

- **Date à venir** : Atelier 2 "Parlons transition dans nos assiettes - le levier de la restauration collective" (en ligne)
- **Contribuez à [l'état des lieux collaboratif](#)** coordonné par ALTAA pour rendre visible les initiatives contribuant à faire évoluer notre alimentation vers une assiette plus végétale.
- **Retrouvez l'enregistrement de l'atelier [ici](#)**
- **Pour découvrir les leviers d'actions et initiatives identifiés collectivement lors de l'atelier, consultez la [Fiche Initiatives](#)**
- **Inscrivez-vous à la lettre d'info d'ALTAA**, contactez Alizée Marceau : alizee.marceau@gmail.com

1. Pourquoi faire évoluer nos régimes alimentaires et quels freins à l'action ?

1.1. L'alimentation au cœur des enjeux de santé, climat, souveraineté alimentaire...

Eclairages d'Eloïse Descamps – Solagro

L'alimentation, un enjeu de santé publique : en France, en 2020, 17 % de la population souffrait d'obésité, contre 10 % en 2000, et 47 % de la population était en surpoids (Obépi-Roche 2020). Les affections longues durées en lien avec l'alimentation (maladies cardiovasculaires mais aussi certains cancers) augmentent également et constituent un coût non négligeable pour nos systèmes de santé déjà fragiles. Les recommandations du Plan National Nutrition Santé recommandent un rééquilibrage de notre alimentation en augmentant la consommation de fruits et légumes frais, de légumineuses, de fruits à coque, tout en diminuant la consommation de produits d'origine animale (viande et produits laitiers) et de produits transformés.

Mais aussi un levier incontournable de la transition écologique : l'alimentation représente aujourd'hui le deuxième poste de l'empreinte carbone des Français.e.s, soit 24 %, juste derrière les transports et plus de la moitié de cette empreinte est liée à la consommation de produits d'origine animale (viande, lait, œufs). Aller vers une alimentation plus végétale ne signifie pas nécessairement ne plus manger de produits d'origine animale, mais, dans la lignée du PNNS, de diminuer la part de ces produits, aller vers le "moins et mieux" et donc privilégier des produits de qualité, plus justes et plus durables. L'alimentation pose également la question de **l'occupation des terres et de l'aménagement des territoires**. En France, 70 à 80 % des surfaces agricoles sont aujourd'hui dédiées à l'élevage (prairies ou productions destinées à l'alimentation animale). À l'inverse, la France est, par exemple, largement déficitaire en production de fruits et légumes ou de légumineuses.

Ces dernières années ont également révélé la vulnérabilité du secteur agricole face aux crises (climatiques, économiques, géopolitiques, etc.) et plus particulièrement encore les filières d'élevage. Il y a donc un enjeu à accompagner les systèmes de production vers davantage de résilience et à ne pas déconnecter les enjeux agricoles et alimentaires. Réfléchir par exemple à comment accompagner le développement de nouvelles filières ou encore le maintien de systèmes d'élevages plus résilients face aux changements climatiques, qui répondent aux attentes sociétales en termes de bien-être animal et de rémunération des producteur.ices, mais aussi aux enjeux environnementaux. **Accompagner les évolutions des comportements alimentaires nécessite aussi de réfléchir à l'évolution des systèmes de production dans une approche systémique.**

1.2. Les freins à l'action identifiés par les porteur.euses de projets sur le terrain

Selon les participant.es, les deux points de blocages majeurs à l'évolution des régimes alimentaires seraient :

- **Le manque de recettes, d'habitudes, de culture de cuisine plus végétales** (y compris pour la restauration collective et privée, événements grand public, etc.)
- **Le manque d'information** sur l'offre, les bénéfices et l'équilibre nutritionnel **d'une alimentation plus végétale** (grand public et personnel politique)

Les points de blocages importants souvent mentionnés par les participant.es :

- **Le manque d'information** sur les différents **impacts d'une surconsommation de protéines animales** (notamment sur la santé)

- La **structuration des filières locales de protéines végétales**
- Le **goût**
- L'accaparement du marché par l'**agro-industrie** avec une offre de **produits végétaux ultra-transformés**
- Le **temps nécessaire à la cuisine**, notamment pour les protéines végétales

Autres enjeux identifiés par les participant.es venant complexifier l'évolution des régimes alimentaires (dans l'ordre des plus aux moins cités) :

- **Les coûts** associés à une alimentation plus végétale et aux protéines animales saines et durables
- **L'accès aux personnes en situation de précarité à de la viande saine et durable**
- **La publicité et les partenariats sportifs** avec l'agro-industrie qui encouragent la surconsommation de protéines animales et ultra-transformées
- La diversification et croissance de **l'offre de fruits et légumes locaux** (notamment bio)
- **Le manque d'outils pédagogiques pour accompagner les enfants à la cantine** à l'adoption des repas végétariens
- Les **représentations du genre** associées à la consommation de viande vs. de légumes et légumineuses
- La **politisation de la végétalisation** de l'alimentation, militantisme végétan radical vu comme dommageable
- Le **maintien des économies locales** malgré la transition de l'élevage
- Le **manque de sensibilisation** réalisé par les **professionnels de santé**

Il ressort de cet atelier qu'**une proximité quotidienne plus importante des mangeur.euse.s à une alimentation plus végétale de par sa banalisation dans les discours publics et privés ainsi que dans l'offre de la restauration hors-domicile doit être un objectif prioritaire**. Cependant, la multiplicité et la diversité des points de blocages identifiés révèlent toute la complexité de la problématique, et la nécessité d'adopter en conséquence une approche systémique pour parvenir à une évolution juste et durable de notre alimentation vers une assiette plus végétale.

2. Les environnements alimentaires : clé d'entrée pour aborder les solutions de manière systémique

Dialogue avec Benoît Granier, responsable alimentation au Réseau Action Climat

D'après l'avis n°90 du Conseil national de l'alimentation, une alimentation favorable à la santé et compatible avec la préservation des ressources et des écosystèmes naturels (biodiversité, climat, etc.) est une alimentation avec :

- **Plus d'aliments végétaux de qualité** : fruits et légumes frais, céréales complètes, légumes secs, fruits à coque
- **Moins de produits ultra-transformés**, et d'aliments riches en sel, sucres et certaines graisses
- **« Moins et mieux » de produits d'origine animale**, en particulier de viande (surtout) et de produits laitiers
- **Des produits issus de modes de production durables**, en particulier l'agriculture biologique

L'analyse des comportements alimentaires montre que **la volonté individuelle n'est qu'un facteur parmi d'autres** de la détermination des comportements. Si l'environnement des individus ne leur permet pas de se tourner facilement vers des aliments de qualité (**prix, accessibilité, offre**

alimentaire, temps disponible, attractivité, entourage social, etc.), il est peu probable qu'ils modifient leurs comportements. **L'environnement alimentaire peut être modifié par une diversité d'acteur.rices engagé.es sur les territoires (collectivités, associations, entreprises privées, etc.)**, via des actions qui peuvent cibler ou non l'alimentation, par exemple : faire évoluer l'environnement commercial en améliorant l'offre en restauration hors domicile et dans les lieux de distribution, travailler sur l'environnement culturel et social en essayant de changer les normes et regards sur l'alimentation à travers des actions d'éducation et de sensibilisation ou encore faire évoluer l'environnement géographique et physique à travers des projets d'urbanisme ou d'aménagement.

A l'échelle nationale, le Réseau Action Climat est engagé dans plusieurs projets visant à améliorer l'environnement alimentaire, notamment à travers la récente campagne **“Alimentation et climat : l'heure des comptes pour les supermarchés”**. Le Réseau Action Climat a classé les enseignes selon leur offre de viande et produits laitiers durables, la mise en valeur d'alternatives végétales de qualité, leurs engagements climatiques, leurs politiques de promotion et de publicité, etc. Résultat : aucune enseigne ne dépasse la moyenne. Les demandes sont adressées aux enseignes et aux pouvoirs publics pour :

- encadrer la publicité, le marketing et les offres promotionnelles pour la viande et les produits laitiers ;
- promouvoir les protéines végétales et le “moins et mieux” pour les produits d'origine animale (campagnes grand public, actions en magasin) ;
- proposer un étiquetage environnemental sur les produits alimentaires, avec indication du mode d'élevage.

Le Réseau Action Climat est déjà engagé dans des actions de plaidoyer auprès des ministères concernés pour améliorer l'environnement alimentaire à l'échelle nationale, mais les rapports de force ne sont souvent pas en faveur des revendications portées par les ONG. **Il est donc plus que jamais nécessaire de coopérer entre acteur.rice.s de terrain et acteur.rices de plaidoyer pour avoir plus de force et faire entendre les revendications au niveau national.**

RESSOURCES

- [Présentation de Benoit Granier](#)
- Campagne du Réseau Action Climat “L'heure des comptes pour les supermarchés” <http://pourdessupermarchesdurables.org/>
- Avis n°90 du CNA “[Nouveaux comportements alimentaires : propositions d'actions pour une alimentation compatible avec des systèmes alimentaires durables](#)”
- Étude sur les labels et signes de qualité publiée par Greenpeace, WWF et le Basic, sept 2021 : <https://www.wwf.fr/vous-informer/actualites/labels-alimentaires-signes-de-qualite-promesses-non-tenues-une-revision-simpose>

3. Illustration de quelques leviers d'actions mobilisés par des acteur.rices engagé.es sur leur territoire

Pour un tour d'horizon exhaustif des leviers d'actions et initiatives identifiés collectivement lors de l'atelier, consultez la [Fiche Initiatives](#)

3.1. Retour d'expérience de la Maison d'Éducation à l'Alimentation Durable (MEAD) de Mouans-Sartoux / Intervention de Léa Sturton : coordinatrice de la MEAD, Mairie de Mouans-Sartoux

La commune de Mouans-Sartoux porte plusieurs actions en faveur d'une transition alimentaire durable sur le territoire et au-delà à travers sa Maison d'Éducation à l'Alimentation Durable. Concernant la restauration scolaire sur le territoire, depuis le 1er janvier 2012, tous les enfants des écoles et des crèches ainsi que le personnel communal mangent 100 % bio. L'organisation de l'approvisionnement en régie de la restauration collective représente 97 % des légumes (hors pommes de terres). Pour accompagner le passage au bio et maîtriser l'augmentation des coûts, un important travail a également été mené sur la réduction du gaspillage alimentaire. La question de l'alimentation plus végétale est abordée en restauration collective depuis 2017 et, **en 2022, 2 à 3 repas par semaine sont végétariens**. Cette évolution s'est **accompagnée d'actions de sensibilisation et de communication** auprès des enfants et des parents. Les repas proposés sont validés avec la diététicienne pour s'assurer de leur équilibre nutritionnel, comme tous les repas servis dans les cantines.

Tous les trois ans, les services de la MEAD réalisent **une enquête auprès des parents d'élèves** pour en savoir un peu plus sur leurs habitudes alimentaires et leurs lieux d'achat. L'objectif est, notamment, de **voir si et comment les actions de la commune ont un impact sur leurs comportements alimentaires**. Dans les résultats de l'enquête réalisée en 2022, 54 % des 127 répondants déclarent acheter davantage de produits de saison, **35 % d'entre eux ont réduit leur consommation de viande et 26 % consomment davantage de légumineuses**. Plus de la moitié d'entre eux ont jugé déterminants les conférences et affichages proposés par la commune en 2022, tandis qu'en 2019, les actions "restauration collective" (intégration de produits biologiques, régie agricole et influence des enfants) arrivaient en tête pour plus de 75 % des répondants. En parallèle, Mouans-Sartoux mène également **des actions vers les commerces de bouches et la restauration commerciale pour améliorer l'offre** vers une alimentation plus durable et plus saine. Trois restaurants ont déjà sollicité la ville pour faire évoluer leur carte et être labellisés Eco-table.

Contact : mead@mouans-sartoux.net

RESSOURCES

- Télécharger la [présentation de Léa Sturton](#)
- Site internet de la MEAD : <http://mead-mouans-sartoux.fr/>
- Chaîne YouTube de la MEAD : <https://www.youtube.com/@meadmouans-sartoux9467>
- Facebook : <https://www.facebook.com/meadmouans/>
- Label Eco-table : <https://ecotable.fr/>

3.2. Retour d'expérience du Collectif Acclimat'action / Intervention de David Fimat : coordinateur accès à l'alimentation et urgence climatique, VRAC Bordeaux

Le collectif Acclimat'Action est né du rapprochement de deux dynamiques collectives (VRAC sur la métropole bordelaise et Saluterre sur le Pays Foyen en 2020) auxquelles d'autres acteur.rices se sont associé.es pour répondre aux questions suivantes : "Comment "faire plus" pour la transition alimentaire dans un contexte d'urgence sociale ? Quel accompagnement dans la perspective d'une alimentation accessible qui réponde enjeux climatiques ?". La création du collectif avait pour objectif d'aller plus loin et de questionner les pratiques alimentaires.



aux

Plusieurs actions ont été menées par le collectif :

- **Des ateliers de cuisine de rue** dans l'espace public **pour revisiter des produits de fast food version durable** avec, à chaque rendez-vous, la réalisation d'une partie de la recette pour fidéliser les participant.es. Les retours ont montré que ces ateliers avaient eu un **effet très positif sur la création de lien social** mais que **l'effet sur l'évolution des pratiques alimentaires était moins clair**. Le rapport entre les résultats effectifs et la charge de travail et de moyens mobilisés n'était donc pas optimal.
- **Des temps de sensibilisation par le jeu** : création de quatre jeux du climat à l'assiette. L'évaluation de ce dispositif a montré que ces ateliers avaient permis une meilleure connaissance des enjeux par les participant.es (par exemple quelques surprises sur la place de l'élevage dans le système alimentaire) mais **pas de transformation majeure des pratiques alimentaires**.
- **Une campagne de communication avec affichage public** (voir exemple ci-contre) pour susciter l'échange et le débat, qui fut un beau succès.

En 2023, Acclimat'action est engagé dans l'animation d'un **projet de convention citoyenne pour l'alimentation en Gironde** pour concevoir des propositions de politiques et interpeller les décideur.euses pour favoriser l'accès de toutes et tous à une alimentation durable et de qualité.

Contacts : David Fimat david-bordeaux@vrac-asso.org

RESSOURCES

- Lien vers le site du Collectif Acclimat'Action : <https://acclimataction.fr/>
- Étude "Sensibilisation par la communication : agir sur l'évolution des pratiques alimentaires par la communication" et affiches en libre accès : <https://acclimataction.fr/sensibiliser-par-la-communication/>
- Les jeux développés par le collectif en libre accès : <https://acclimataction.fr/animer-et-sensibiliser-jeu/>

Cet atelier a été organisé dans le cadre de l'Alliance pour les Transitions Agricoles et Alimentaires (ALTAA). Il a été rendu possible grâce :

Aux 73 participant.es issu.es d'associations, collectivités locales, entreprises, instituts de recherche, bureaux d'études etc., qui ont partagé leurs retours d'expériences, ressources et expertise.

À l'expertise et le partage d'expérience des intervenant.es.

À la co-animation de Mathilde Coudray de la [Chaire Unesco Alimentations du monde](#), portée par l'Institut Agro Montpellier et le CIRAD.

À la co-animation de Eloïse Descamps de [Solagro](#).

À la co-animation de Alizée Marceau de [Pistyles](#).

À l'appui de Madeleine Charru et Déborah Turon-Lagot de Solagro, et Marc Pascal de Pistyles.

Et aux soutiens de Healthy Food Healthy Planet, de la Fondation Daniel et Nina Carasso, et de la Fondation Crédit Coopératif.



Healthy Food
Healthy Planet

Carasso
Daniel & Nina

FONDATION
CREDIT
COOPERATIF
POUR UNE ECONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

ALTAA, c'est quoi déjà ? L'Alliance pour les Transitions Agricoles et Alimentaires c'est :

- **Un espace d'échange, de coopération et d'action** entre associations, collectivités, chercheur.euse.s, entreprises de l'ESS, collectifs citoyens, etc., pour renforcer nos actions et notre montée en compétence collective par une approche systémique ;
- **Une force de proposition collective** pour amplifier l'impact des acteur.rice.s engagé.e.s sur les territoires, bousculer les récits dominants et participer à l'évolution des politiques nationales et européennes.

Créé en 2022, plus de 100 organisations, locales et nationales, engagées dans des transitions systémiques et ambitieuses ont rejoint le mouvement. Rejoignez-nous et agissez avec nous !

👉 Pour être au courant des actualités d'ALTAA (bulletin, événements, etc.), inscrivez-vous à la liste d'info : contactez Alizée Marceau (Pistyles), alizee.marceau@gmail.com

L'alliance engage pour 2023-2024 **une campagne d'action collective sur l'évolution des environnements alimentaires pour accélérer la transition de notre alimentation vers des assiettes plus végétales**, d'où est issu cet atelier.

Pour la période 2022-2024, le secrétariat et la logistique d'ALTAA sont assurés par [Solagro](#) et [Pistyles](#), avec le soutien de la [Chaire Unesco Alimentations du monde](#).