

La santé durable, vous connaissez?!

Les impacts d'une alimentation plus saine sur la santé humaine et l'environnement : une seule santé, pour tous!

Que veut-on dire exactement par le concept d'une *seule santé*? Cela signifie simplement que la santé des êtres humains est intimement reliée à la santé de l'environnement et des autres êtres vivants. En d'autres mots, si nous voulons prendre soin de notre santé en tant qu'individu, nous devons aussi penser à tout ce qui nous entoure sur cette planète. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), « la santé des humains, la santé des animaux et celle des écosystèmes sont étroitement liées... ». L'idée d'une SEULE SANTÉ vise à « optimiser la santé des humains, des animaux et des écosystèmes en intégrant ces domaines, plutôt qu'en les séparant. »

On doit voir grand, on doit envisager mieux, on doit viser une **santé durable**. M. Jean-Pierre Després, professeur au Département de kinésiologie de l'Université Laval et directeur scientifique de VITAM - Centre de recherche en santé durable, décrit cette notion en quatre points:

1. La santé est bien plus que la gestion de la maladie, notre mode de vie – incluant nos conditions socioéconomiques – joue un rôle important;
2. Notre santé est intimement liée à nos milieux de vie;
3. Notre santé est associée à nos environnements (eau, air, sol, forêt, etc.);
4. La santé humaine passe par la santé de la planète.

Ainsi, afin que les êtres humains soient en santé, nous devons prendre soin de notre planète. Voyons comment le simple fait de s'alimenter de façon saine quotidiennement est non seulement bénéfique pour soi, mais également pour l'environnement qui nous entoure.

La saine alimentation au quotidien

Inclure plus d'**aliments d'origine végétale** au menu peut aider à diminuer les conséquences négatives de l'alimentation sur l'environnement. Effectivement, la production des végétaux nécessite moins de ressources comme la terre et l'eau que l'élevage des animaux. Parmi les aliments d'origine végétale, on compte tous les fruits et les légumes, les protéines végétales comme les légumineuses, les noix, les graines, le tofu et les céréales (blé, avoine, épeautre, sarrasin, etc.) Cette stratégie est en cohérence avec les recommandations du Guide alimentaire canadien qui nous dit : « **Savourez une variété d'aliments sains tous les jours** ». « **Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.** »

En faisant une grande place - la plus grande - aux légumes et aux fruits, nous mettons également les chances de notre côté pour avoir une meilleure santé cardiovasculaire et réduisons les risques de développer certaines maladies chroniques. Les légumes et les fruits sont remplis d'éléments nutritifs essentiels à une vie active et en santé.

Miser sur une abondance de légumes et de fruits variés et colorés aux repas et aux collations

Action	Avantages pour l'environnement et bienfaits pour la santé
Jardiner	• Consommation de ses propres légumes et fruits 😊 • Aliments plus frais, car cueillis à maturité, donc plus savoureux • Absence de produits pesticides • Moins de gaz à effet de serre (GES) liés à la culture et au transport des aliments
Encourager les agriculteurs de la région	• Distance à parcourir pour acheter les aliments plus courte, et donc moins de GES produits • Argent dépensé restant dans la région plutôt que dirigé vers des compagnies étrangères • Économie locale encouragée
Profiter de l'auto-cueillette lors des saisons de récoltes abondantes	• Aliments plus frais, car cueillis à maturité, donc plus savoureux • Moins de GES liés à la culture et au transport des aliments • Réserves d'aliments frais • Économies personnelles • Activité plaisante à faire en famille en profitant de l'extérieur • Économie locale encouragée

Les aliments à grains entiers

Les **aliments à grains entiers** devraient faire partie de nos repas et collations. Les grains entiers, comme leur nom l'indique, contiennent l'entièreté du grain contrairement aux grains raffinés (ex. : pain blanc, pâtes blanches, riz blanc) qui perdent une partie importante du grain et des nutriments, lors de la transformation. Les éléments nutritifs contenus dans les grains entiers sont un atout de plus du côté de la santé. Privilégions les grains entiers qui sont cultivés au Québec! Il suffit de bien lire l'étiquette pour en connaître la provenance.

La mise en valeur des protéines végétales

Diminuer la consommation de viande assure une économie d'argent considérable en plus d'avoir des effets positifs majeurs sur notre santé et sur l'environnement.

En mettant les **protéines végétales** (ex. : légumineuses, lentilles, tofu, noix et graines, beurre de noix et graines) le plus souvent possible au menu, on s'assure d'avoir une bonne dose de fibres et de bons gras. Les fibres sont de précieuses alliées pour une bonne santé et regorgent d'avantages nutritionnels. Elles ont aussi des bienfaits au niveau de la santé gastro-intestinale en plus de jouer un rôle au niveau cardiovasculaire et un rôle important sur le sentiment de rassasiement.

Du déjeuner au souper, en passant par les collations, il est possible d'ajouter des protéines végétales facilement et simplement. Elles sont versatiles, pratiques et simples à cuisiner, en plus d'ajouter une belle diversité de saveurs, de couleurs et de textures dans l'assiette.

Une bonne idée est d'ajouter des légumineuses au menu le plus souvent possible. En 2016, pour l'année internationale des légumineuses, l'OMS a émis les messages clés suivants :

- Les légumineuses sont riches en nutriments
- Les légumineuses sont économiquement accessibles et contribuent à la sécurité alimentaire à tous les niveaux
- Les légumineuses ont des effets bénéfiques importants sur la santé
- Les légumineuses favorisent la durabilité de l'agriculture et contribuent à atténuer le changement climatique et à s'adapter à ses effets
- Les légumineuses encouragent la biodiversité

En cuisinant davantage et en réduisant les achats d'aliments transformés, on réduit également la quantité de déchets.

En terminant, connaissez-vous le concept des 3 NJ élaboré par Laure Waridel, cofondatrice d'Équiterre?

- **Nu** : achetons des aliments peu ou pas emballés
- **Non-loin** : achetons des aliments qui ont poussé près du lieu où nous habitons
- **Naturel** : achetons, le plus possible, des aliments biologiques
- **Juste** : achetons des aliments certifiés équitables. Cela veut dire que les paysans qui ont récolté les aliments reçoivent un juste prix pour leur travail. Voici quelques aliments facilement accessibles certifiés équitables : bananes, café, thé, chocolat, noix de coco

⇒ Pour plus d'informations à ce sujet, voir ce blogue: <https://www.cinquepices.org>

Lors de vos prochains achats, essayez de vous rappeler ces quatre lettres (N -N-N-J) et de les mettre en pratique le plus souvent possible!

En résumé, mangez le plus souvent possible des végétaux et des aliments qui ont poussé près de chez vous, autant pour vous que pour la planète!

Geneviève Venne

Nutritionniste et citoyenne de Sainte-Marie-Salomé