

# IPEMED

Paris, 17-19 décembre 2009



## L'enjeu de la nutrition en Méditerranée

Martine Padilla  
CIHEAM-IAMM/UMR MOISA

# 1. La dérive du parangon des diètes dans le Monde



Des choix alimentaires dictés par un mode de vie urbanisé, émanant de la transition économique, démographique et alimentaire

- La **féminisation** de la vie économique (17% in ALG, 24% in TUN, 29% in MOR, 43% in TUR, 45% en FRA et POR, 35% en ITA)
- Des **familles** déstructurées et mono-foyers
- Education alimentaire par le **collectif**
- Un déclin des **produits traditionnels** au Sud (moins d'occasions de consommation); un regain d'intérêt au Nord
- L'émergence des **supermarchés** et des aliments modernes au Sud (5-10% du marché au Sud; 75% au Nord)

## 2. Les conséquences



### **Une sécurité quantitative assurée et une insécurité qualitative effective**

- Aggravation des graisses saturées (viande, lait et aliments industrialisés (Albanie, Espagne, France, Grèce, Italie, Malte, Portugal)
- Forte croissance des sucres simples (sodas, cookies, desserts, ...) France, Italie, Espagne, Portugal, Grèce, Malte, Tunisie, Liban, Albanie
- Déficiences en micronutriments

### **Surpoids et Obésité** en milieu urbain, rural, démunie ou non



### 3. Les enjeux: l'alim médit peut-elle être un modèle de durabilité?

**Diversité des produits, respect des saisons**

**Petits repas structurés dans la convivialité**

Tapas (Esp), tramessi (Ita), kemia (Tun), meze (Lba), mézélik (Tur)



**Diversité des goûts et saveurs**

**Expérience millénaire dans les techniques de conservation, de préparation et techniques culinaires**

**Cereals  
(complètes)**

**Wild Herbs**

**Pulses**

**Fruit  
&  
Vegetables**

**Olive oil**

**Fish**

**Herbs**

**Wine**

● **Vitamines B**

● **Fibres**

● **Lignanes Isoflavones**

● **Minéraux**

● **Caroténoïdes, vitamine C**

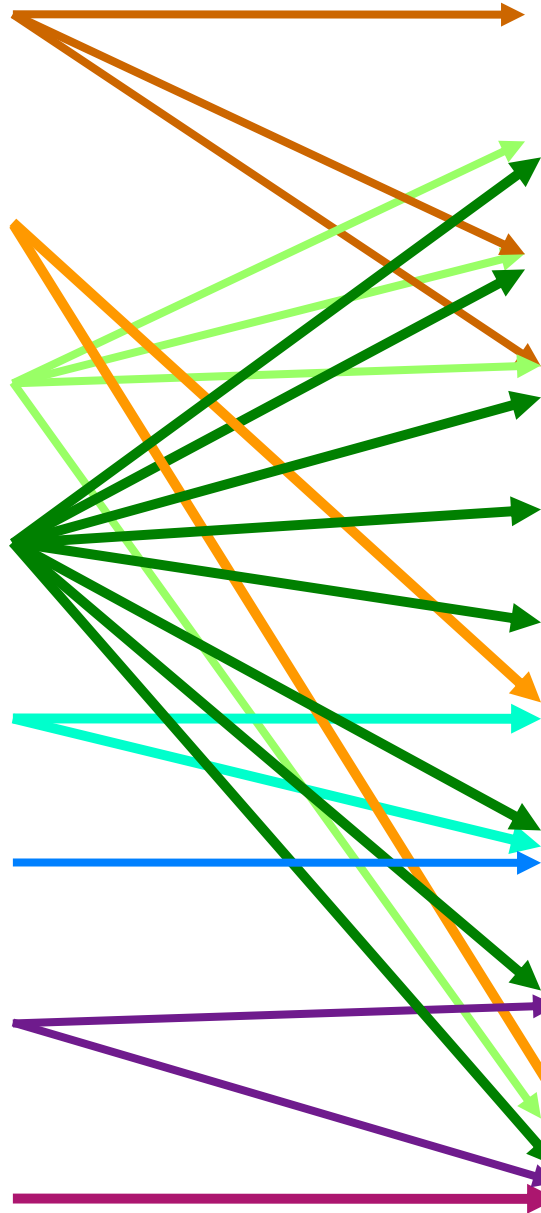
● **Folates, Glucosinolates**

● **Acides gras monoinsaturés**

● **Acides gras  $\omega$ 3**

● **Allylles Isothiocyanates  
Indoles, Terpènes**

● **Composés phénoliques**



**Aliments favorisant la santé**

Source: M. Gerber

## Un fort attachement à la tradition et à la culture

Tradition culinaire transmise par les générations

Occasions festives : célébrations, rituels religieux

Forte ambivalence entre l'acculturation et la transmission d'une culture identitaire



## Respect de la nature humaine

Influence Hippocratique: aliments chauds, froids, secs, humides, équilibrés selon les saisons et l'état de santé des individus



**Diversité des cultures et paysages  
contribuant à la biodiversité et au bien-être**

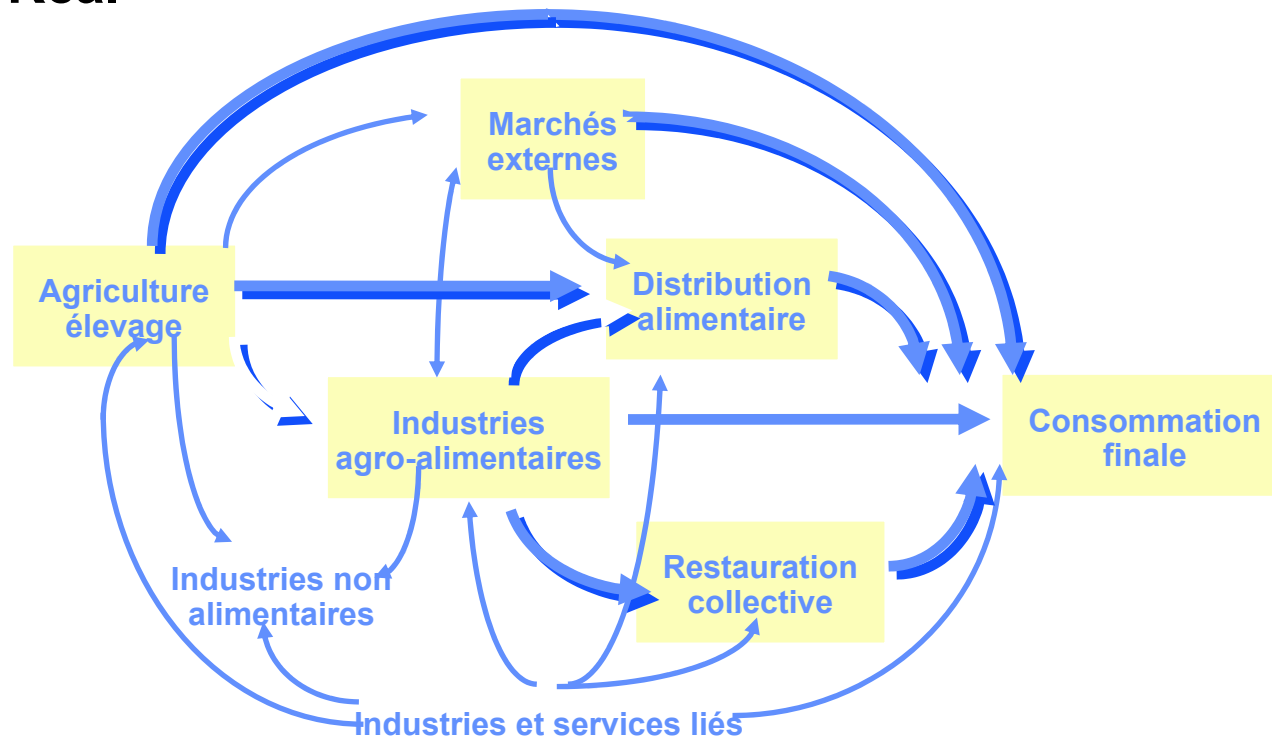
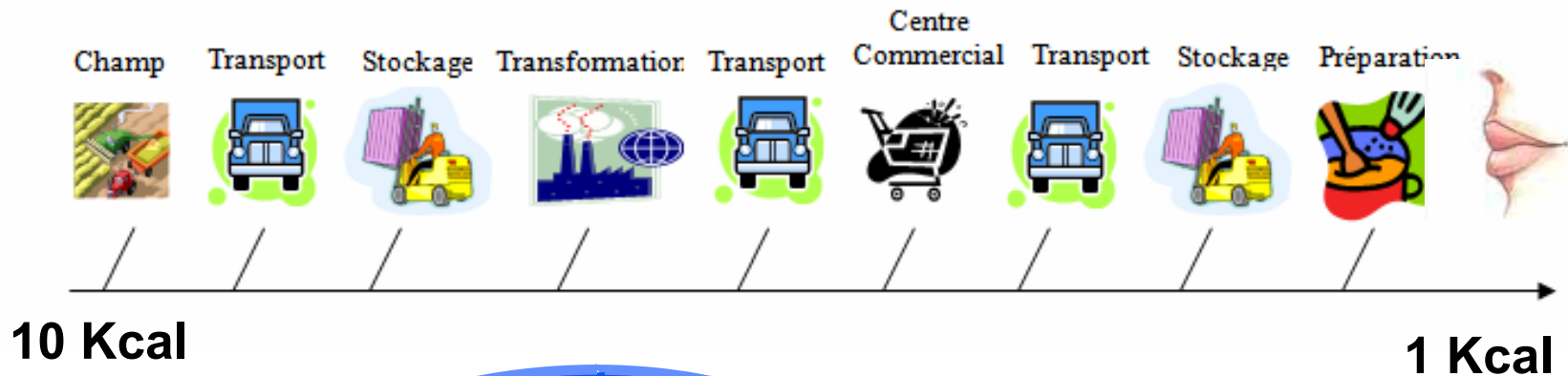
# Qu'est ce qu'une alimentation durable?

- Foods with enhanced health attributes based on alternative varieties/breeds and production systems to traditional agriculture which has been predominantly motivated by yields (Traill W.B., Arnoult M.H.P., Chambers S.A. et al., 2008)
- Towards sustainable food chains: harnessing the social and natural sciences (Phillipson J., Lowe P., 2008)
- Connecting sustainable food systems to health and well-being (Gillespie A.H., Smith L.E., 2008)
- Sustainable food consumption : an ecological footprint, nutritional and economic analysis (Collins A., Fairchild R., 2007)
- To encourage environmentally responsible practices that conserve natural resources, minimize the quantity of waste generated, and support the ecological sustainability of the food system: the process of food production, transformation, distribution, access, and consumption (American Dietetic Association, 2007)

**Pour nous, une alimentation durable combine Santé, Nutrition, Protection de l'Environnement et Amélioration de l'économie et du social du Territoire**

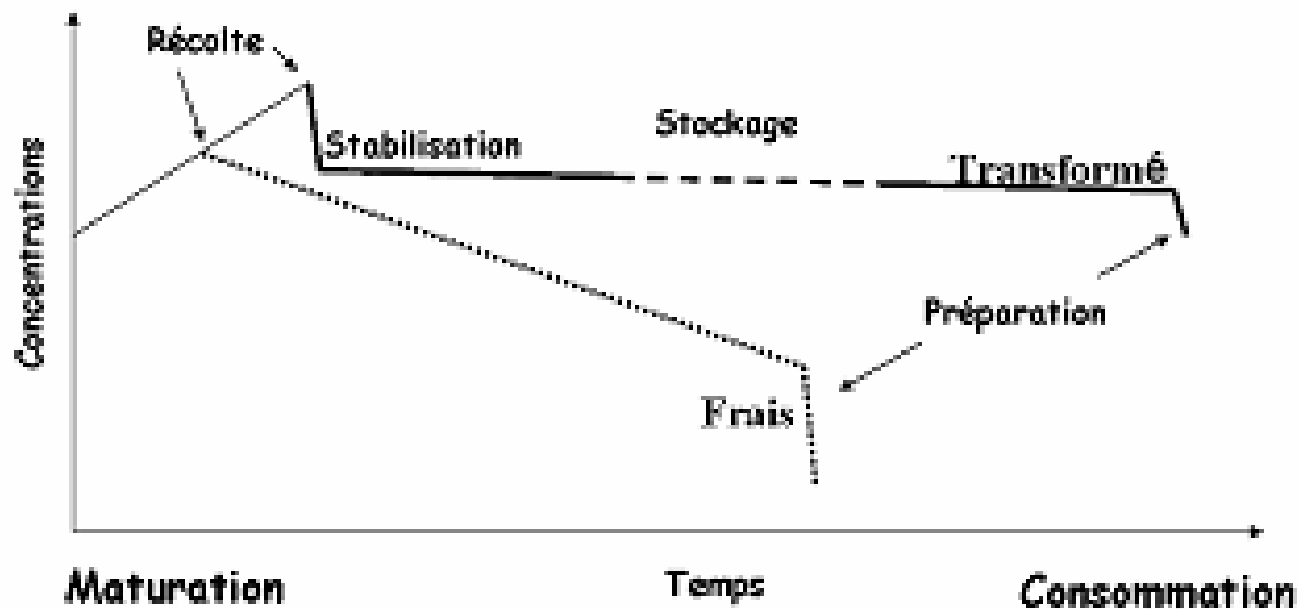
# Le cheminement d'un aliment

(a) énergie de l'aliment ; (b) énergie dans le système; (c) rejets autour du système



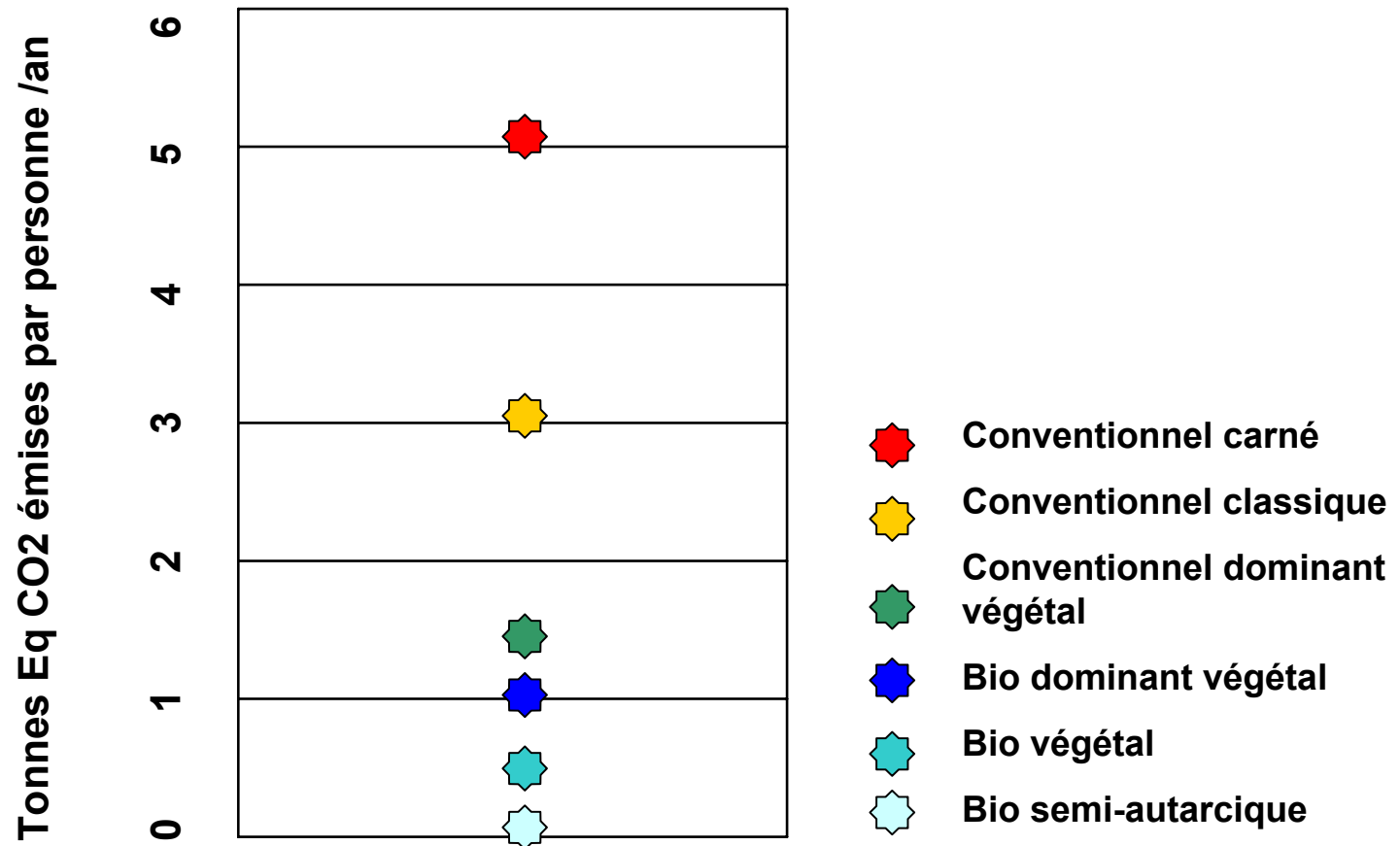


# Evolution des nutriments des FL au cours de leur traitement



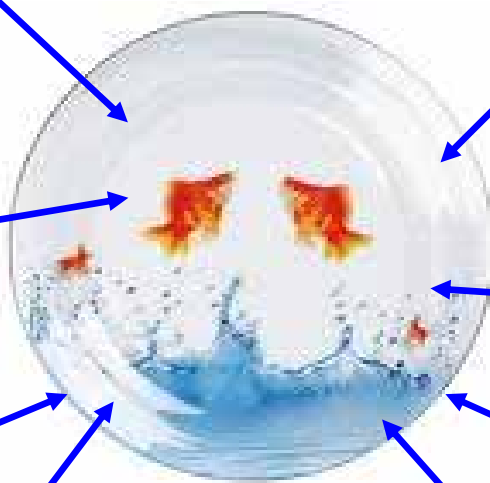
Source: Catherine Renard, ESCO/QUAE, 2007

## Émissions de gaz à effet de serre (GES) selon le type d'alimentation



Source: Aubert C. 2008

# Au niveau de l'assiette



# CONCLUSION



L'alimentation méditerranéenne a fait ses preuves en matière de santé et rentre dans certains des critères de la durabilité (vertus nutritionnelles, saisonnalité, diversité, culture, compétences ...).



Reste un compromis entre bienfaits nutritionnels et bienfaits environnementaux

