

IPEMED

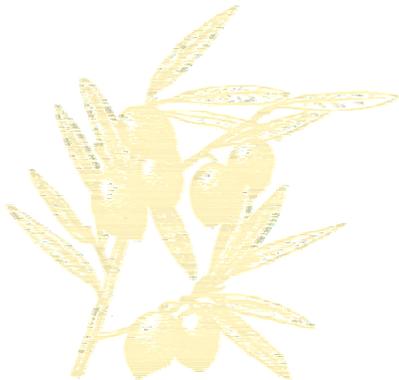
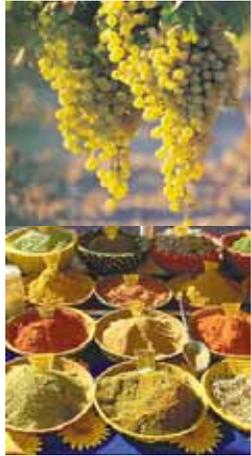
Paris, 17-19 décembre 2009



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**

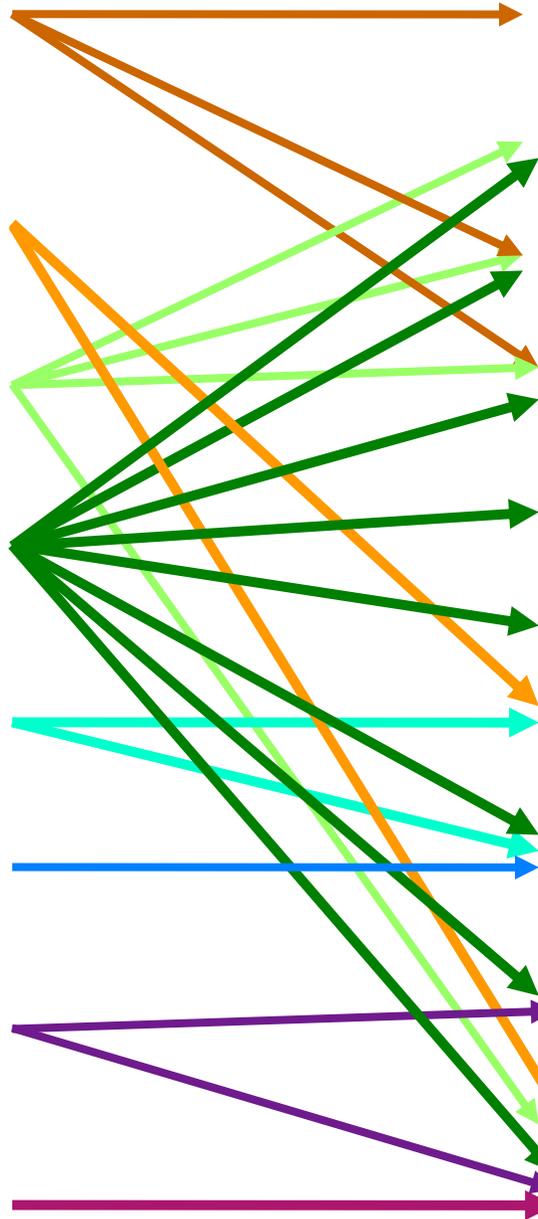
● **Folates, Glucosinolates**

● **Acides gras monoinsaturés**

● **Acides gras ω 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**

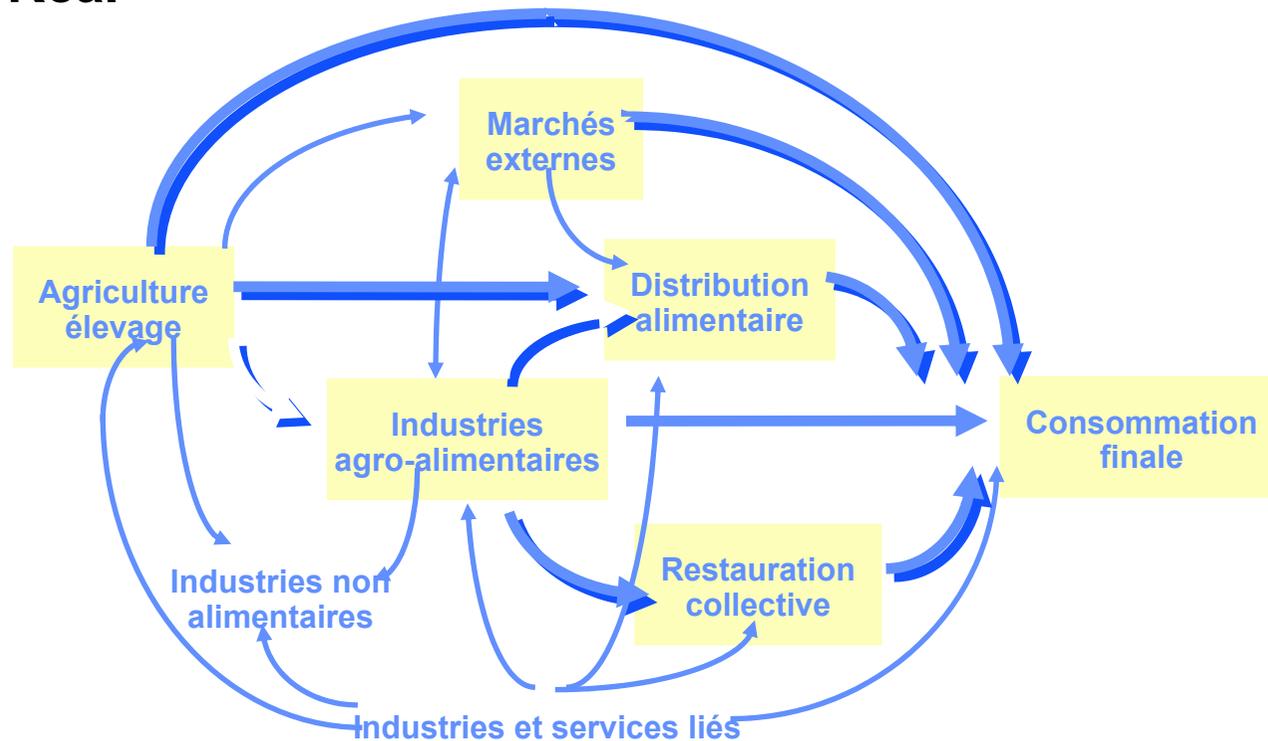
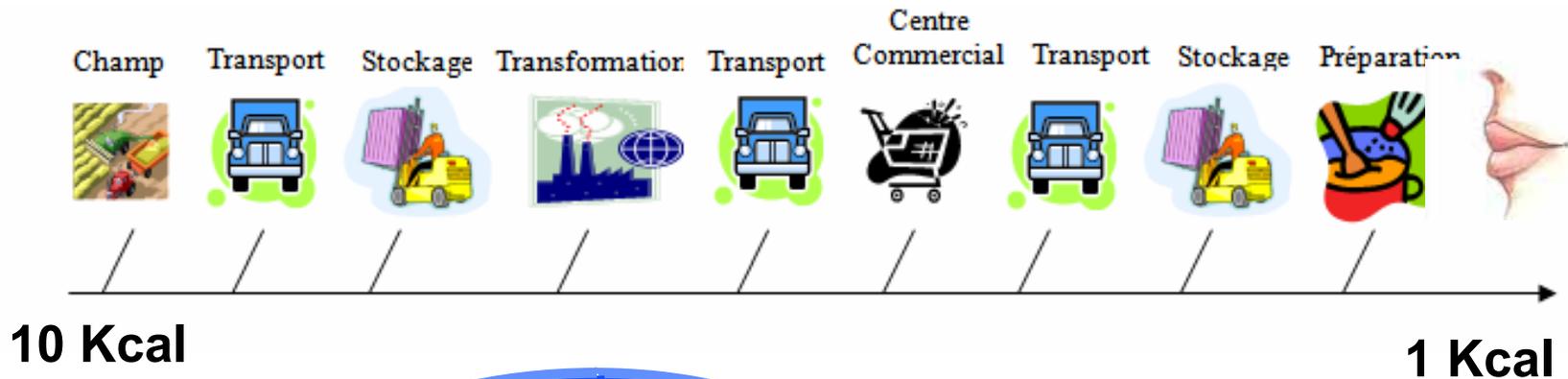
Qu'est ce qu'une alimentation durable?

- 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)

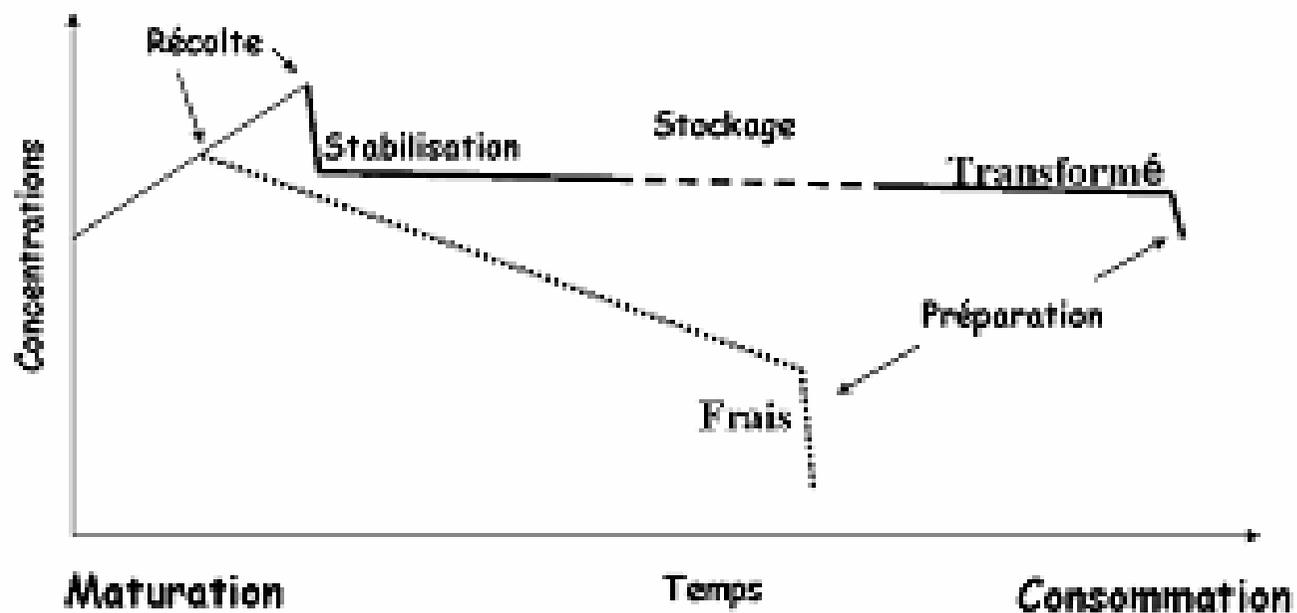
Pour nous, une alimentation durable combine Santé, Nutrition, Protection de l'Environnement et Amélioration de l'économie et du social du Territoire

Le cheminement d'un aliment

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

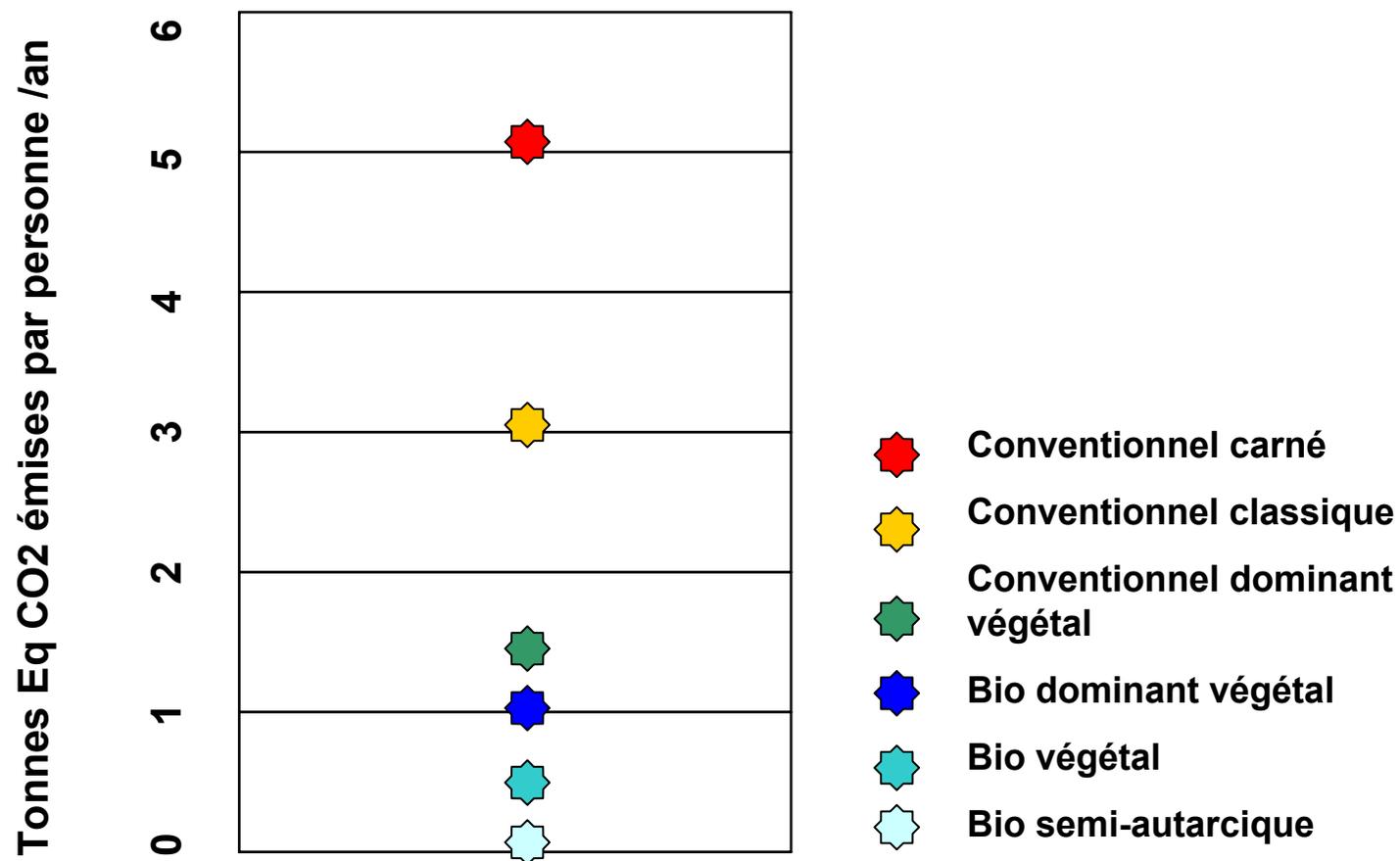


Evolution des nutriments des FL au cours de leur traitement



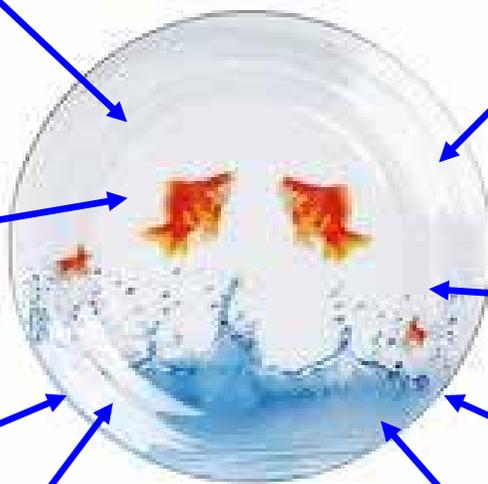
Source: Catherine Renard, ESCO/QUAE, 2007

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

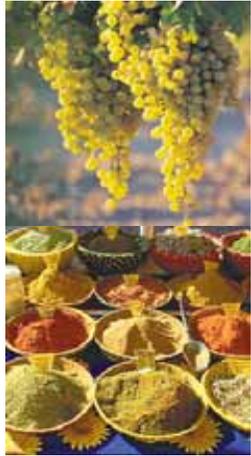


Source: Aubert C. 2008

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

