

# Un steak par semaine, des fruits et des protéines végétales : la recette du « régime de santé planétaire »

Pour nourrir 10 milliards de personnes en 2050, une commission internationale d'experts prône un changement profond de modes de production et de consommation.

Par Pierre Le Hir Publié aujourd'hui à 00h30, mis à jour à 09h00 / Article réservé aux abonnés [https://www.lemonde.fr/planete/article/2019/01/17/un-steak-par-semaine-des-fruits-et-des-proteines-vegetales-la-recette-du-regime-de-sante-planetaire\\_5410177\\_3244.html](https://www.lemonde.fr/planete/article/2019/01/17/un-steak-par-semaine-des-fruits-et-des-proteines-vegetales-la-recette-du-regime-de-sante-planetaire_5410177_3244.html)

Selon les chercheurs, même dans un contexte de croissance démographique, il est possible de manger de façon à la fois plus saine et plus durable. MARIANA BAZO / REUTERS

Comment nourrir 10 milliards d'individus en 2050, tout en améliorant la santé humaine et en préservant la planète ? Le défi est immense... mais il peut être tenu. C'est la conclusion, pour une fois optimiste, d'une équipe de trente-sept experts de seize pays qui, pendant trois ans, ont collaboré dans le cadre d'une [commission formée par la revue médicale britannique \*The Lancet\* et la fondation EAT](#), avec un financement du [Wellcome Trust](#) britannique.

Ces scientifiques issus de plusieurs disciplines (santé publique, nutrition, agriculture, sciences politiques, environnement, etc.) livrent, dans une volumineuse [étude](#) publiée jeudi 17 janvier, la recette d'un « régime de santé planétaire ». A la clé, un changement radical de nos modes de production et de consommation.

Aujourd'hui, rappellent les auteurs, les déficiences ou les excès alimentaires constituent « *un risque de maladie et de mortalité plus grand que les rapports sexuels non protégés, l'alcool, les drogues et le tabac cumulés* ». Tandis que plus de 820 millions de personnes dans le monde souffrent de sous-nutrition, 2,4 milliards sont au contraire en situation de surconsommation, cause notamment de diabète, d'hypertension et de troubles cardiovasculaires. Et plus de 2 milliards d'individus présentent une carence en micronutriments.

Dans le même temps, la production agroalimentaire est « *le principal facteur de dégradation de l'environnement et de transgression des limites planétaires* ». Responsable de près de 30 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, elle mobilise environ 40 % des terres et représente 70 % de la consommation d'eau douce. En outre, plus de 30 % des stocks de poissons sont surexploités.

## Primauté aux légumes et aux fruits

Pourtant, affirment les chercheurs, même dans un contexte de croissance démographique, il est possible de manger de façon à la fois plus saine et plus durable.

Il ne s'agit pas de mettre l'humanité à la diète. L'apport journalier préconisé est de 2 500 calories, ce qui représente une restriction par rapport à la moyenne actuelle des pays riches (3 700 calories), mais un gain par rapport à celle des pays pauvres (2 200 calories). L'objectif n'est pas non plus d'imposer un régime unique. Au milieu du siècle, il y aura toujours place, autour de la table, pour les amateurs de viande comme pour les végétariens ou les végétariens.

*La suite est réservée aux abonnés... du Monde*

Note Esperanza21 : revoir l'étude TYFA à l'échelle Europe : <https://www.iddri.org/sites/default/files/PDF/Publications>