

POUR UNE VÉGÉTALISATION DE L'ALIMENTATION AGRONOMIE, ÉCONOMIE ET SOCIÉTÉ



En plus d'un impact positif sur la santé globale, la végétalisation de l'alimentation peut favoriser une transition vers un modèle de société plus durable et souhaitable, avec une production alimentaire plus performante, une économie solidaire, un paysage diversifié, et une fédération des communautés locales.

AGRONOMIE – Une agriculture moins dépendante et plus performante

Optimiser l'utilisation des sols, libérer des surfaces, réduire la pollution et les besoins en eau.

- La viande, l'aquaculture, les œufs et les produits laitiers utilisent 83 % des terres agricoles de la planète, bien qu'ils ne fournissent que 37 % de nos protéines et 18 % de nos calories.
- Le passage à un régime alimentaire excluant les produits animaux a un fort potentiel de transformation, réduisant :
 - l'utilisation des terres alimentaires de 3,1 milliards d'hectares (soit une réduction de 76 %) ;
 - les émissions de gaz à effet de serre des aliments de 6,6 milliards de tonnes métriques de CO₂ eq (soit une réduction de 49 %) ;
 - l'acidification de 50 % ;
 - l'eutrophisation de 49 % ;
 - les prélèvements d'eau douce pondérés par la rareté de 19 %.



Agriculture urbaine à Detroit : Michigan Urban Farming initiative



Agriculture urbaine à Berlin : prinzessinnengarten

ÉCONOMIE – Une assiette végétale moins coûteuse

Réduire les coûts de santé

- L'alimentation actuelle (mauvaise) coûte 12,3 milliards d'euros au système de santé en France.
- La végétalisation de l'alimentation permet une réduction importante de la prévalence de pathologies comme les maladies cardiovasculaires, diabète, cancers, et ainsi une réduction notable des coûts de santé.

Réduire le coût de l'alimentation

- En France, l'insécurité alimentaire touchait 37 % de la population en 2023, contre 11 % en 2015.
- La végétalisation de l'alimentation peut réduire d'un tiers la dépense alimentaire mensuelle.

Réduire le coût de la production agricole

- Les microfermes produisent 70 % de la nourriture consommée dans le monde.
- La production végétale par des microfermes réduit fortement le coût de la production agricole par la petite taille des parcelles et des infrastructures, la sobriété des équipements, le non recours aux pesticides, etc.

Protéger la santé au travail, créer de l'emploi

- Le risque d'accident du travail dans la filière viande est 2 à 3 fois plus élevé que la moyenne nationale des autres activités.
- La végétalisation de l'alimentation implique la relocalisation de la production, la création d'emplois, la revalorisation d'un large ensemble de savoir-faire (transformation, meuneries, conserverie, pressoirs, etc.)

SOCIÉTÉ – Penser un avenir souhaitable

Repenser la relation ville/campagne en ramenant le maraîchage en ville

- La production végétale par des microfermes se fait autant en zone rurale qu'en zone urbaine et péri-urbaine.
- En ville, le développement d'une agriculture sur petite surface permet un renouveau nourricier et le verdissement utile des zones urbaines, la création d'emplois, l'éducation à l'agriculture, la réduction des inégalités d'accès à une alimentation fraîche de qualité, etc.
- En campagne, le développement d'une agriculture sur petite surface permet la protection de la santé environnementale, la création d'emplois, la re-dynamisation des localités, le développement d'activités culturelles autour de l'alimentation, l'environnement, etc.

Améliorer la qualité de vie en ville et à la campagne

- En France, 80 % de la population vit en ville, 14 % dans des zones avec plus de 20 jours anormalement chauds en été.
- Le verdissement utile réduit l'exposition à la chaleur, le maraîchage urbain favorise une alimentation adaptée en quantité et qualité, la sécurité alimentaire, l'appropriation urbaine.
- Les surfaces libérées de l'exploitation animale en campagne permettent le développement d'un large ensemble d'activités humaines, mais aussi la création de zones de protection de la biodiversité.

Développer une alimentation inclusive

- Les produits animaux ne sont pas tolérés dans toutes les régions du monde (e.g., 90 % de la population en Asie de l'Est est intolérante au lactose).
- L'alimentation végétale est plus inclusive, c'est pourquoi elle est privilégiée dans des initiatives prosociales comme les cantines solidaires.
- Un frein à la végétalisation de l'alimentation est l'accès aux savoirs et savoir-faire nécessaire à la transformation végétale.
- Ce frein peut être levé collectivement par une éducation sociale alimentaire, la participation à la production dans des microfermes associatives, etc.

Bibliographie indicative :

- Carnaivalet, C. (2020). *Le maraîchage sur petite surface*. Escalquens : Éditions de Terran.
- Egg, S., Wakolbinger, M., Reisser, A., Schätzer, M., Wild, B., & Rust, P. (2020). Relationship between nutrition knowledge, education and other determinants of food intake and lifestyle habits among adolescents from urban and rural secondary schools in Tyrol, Western Austria. *Public Health Nutrition*, 23(17), 3136–3147.
- Gardes, T., Schoetter, R., Hidalgo, J., Long, N., Marquès, E., & Masson, V. (2020). Statistical prediction of the nocturnal urban heat island intensity based on urban morphology and geographical factors—An investigation based on numerical model results for a large ensemble of French cities. *Science of the total environment*, 737, 139253.
- Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., Otterdijk, R., & McFie, A. (2011). Global food losses and food waste: Extent, causes and prevention. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome.
- Morel, K. (2016). *Viabilité des microfermes maraîchères biologiques. Une étude inductive combinant méthodes qualitatives et modélisation* [thèse de doctorat, Université Paris-Saclay]. HAL. <https://theses.hal.science/tel-02801554>
- Olabisi, M., Obekpa, H. O., & Liverpool-Tasie, L. S. O. (2021). Is growing your own food necessary for dietary diversity? Evidence from Nigeria. *Food Policy*, 104, 102144.
- Orsini, F., Gasperi, D., Marchetti, L., Piovane, C., Draghetti, S., Ramazzotti, S., Bazzocchi, G., & Gianquinto, G. (2014). Exploring the production capacity of rooftop gardens (RTGs) in urban agriculture: The potential impact on food and nutrition security, biodiversity and other ecosystem services in the city of Bologna. *Food Security*, 6, 781–792.
- Pohjolainen, P., Vinnari, M., & Jokinen, P. (2015). Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. *British Food Journal*, 117(3), 1150–1167.
- Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992.
- Silvin, S. (2000). Sollicitations biomécaniques des opérateurs dans les ateliers de découpe de viande. *Notes scientifiques et techniques de l'INRS*, 185.
- Springmann, M., Clark, M. A., Rayner, M., Scarborough, P., & Webb, P. (2021). The global and regional costs of healthy and sustainable dietary patterns: A modelling study. *The Lancet Planetary Health*, 5(11), 797–807.