

## Notre alimentation, notre santé.

### Nourrir la biodiversité pour préserver notre santé et celle de la planète

*Dans le cadre de la **Journée mondiale de la santé 2022**, Slow Food présente sa nouvelle note de position sur l'alimentation et la santé*

« Il existe un lien indissociable entre la santé des humains, des animaux, des plantes et de l'environnement : les problèmes qui touchent toutes ces formes de vie doivent être traités de façon globale », a déclaré **Edie Mukiibi, vice-président de Slow Food**, lors de la **Journée mondiale de la santé 2022**. « La santé est au cœur de la vision de Slow Food sur l'accès à une alimentation bonne, propre et juste pour tous. Se nourrir sainement n'a pas que des bienfaits nutritionnels, cela permet également de préserver la santé des humains et celle de la planète. Pour avoir une alimentation saine, il faut favoriser la diversité des aliments et des espèces végétales, la consommation d'aliments complets et le moins transformés possible, de produits cultivés localement selon des méthodes durables.... Mais surtout, un régime sain peut être, et doit être, une source de plaisir ».

À l'occasion de la Journée mondiale de la santé, Slow Food présente sa note de position [« Notre alimentation, notre santé. Nourrir la biodiversité pour préserver notre santé et celle de la planète »](#)

L'objectif même de Slow Food est de promouvoir la biodiversité, le climat et la santé à travers l'alimentation. « La défense de la biodiversité, ce combat qui caractérise notre association depuis toujours, constitue une solution possible à la crise climatique et à la malnutrition sous toutes ses formes : la surnutrition, la sous-nutrition et les carences en micronutriments, ajoute **Marta Messa, directrice de Slow Food Europe**. Si l'on regarde les tendances sous-jacentes qui définissent les habitudes alimentaires du monde entier et provoquent les maladies d'origine alimentaire et la malnutrition, [l'approche One Health](#) peut permettre de comprendre comment le mode de production de notre alimentation a un impact direct sur la santé des hommes, des animaux, des plantes et de la planète.

**La note de position de Slow Food sur l'alimentation et la santé étudie l'état actuel de nos systèmes alimentaires mondiaux et les actions de Slow Food pour promouvoir un régime alimentaire sain.** Elle présente également les recherches menées par Slow Food pour **analyser la valeur nutritive** des produits Slow Food et pour décrire les principales initiatives de Slow Food, telles que les jardins potagers et marchés locaux, qui soutiennent les communautés locales et garantissent un régime sain et durable en protégeant la biodiversité. Elle décrit les processus qui dirigent actuellement nos systèmes alimentaires et la **nécessité d'améliorer les décisions politiques prises** dans le domaine de l'alimentation et la santé, avant de conclure avec les recommandations de Slow Food destinées aux décideurs politiques européens.

Le **système actuel** est largement dominé par des multinationales qui produisent, fabriquent, distribuent et vendent des produits alimentaires, et façonnent les choix alimentaires

auxquels sont confrontés les consommateurs en décidant de la disponibilité verticale des produits et de leurs prix. La qualité des aliments fournis est ainsi pauvre en nutriments : riches en gras, sel et sucre et carencée en nutriments importants tels que minéraux et vitamines. En outre, l'abondance excessive de ces aliments pose des problèmes de sécurité alimentaire, car de nombreuses personnes et communautés n'ont plus accès à un régime alimentaire adéquat et adapté à leur culture.

« Souvent oubliées, **les plantes comestibles produites localement peuvent contribuer significativement à l'adoption d'un régime nutritif adapté et diversifié.** Sur le plan nutritionnel, de nombreuses espèces végétales comestibles locales sont plus riches en vitamines, minéraux et macronutriments tels que lipides et protéines que les espèces produites sur le territoire national de manière conventionnelle, explique **Serena Milano, secrétaire générale de la Fondation Slow Food pour la biodiversité.** Par ailleurs, les plantes comestibles indigènes nécessitent moins de ressources (produits chimiques, eau, engrais), sont naturellement mieux adaptées à leur environnement et sont plus résistantes aux maladies et aux nuisibles. Défendre les plantes comestibles locales est une stratégie qui permet d'augmenter la diversité alimentaire au sein des populations urbaines et rurales tout au long de l'année et de réduire la faim et le risque de malnutrition en période de pénurie alimentaire et de famine. Il s'agit d'une stratégie durable, économique et qui a fait ses preuves. »

L'autre facteur qui impacte notre santé est la **crise climatique**. Elle touche tous les systèmes environnementaux et affecte donc la santé des êtres humains. De plus, des phénomènes tels que la hausse des températures, la modification des précipitations, et d'autres plus extrêmes comme les canicules, les inondations et les sécheresses fragilisent la sécurité alimentaire mondiale en affectant fortement la productivité agricole.

**Notre alimentation est un des facteurs clés du changement climatique :** la production de viande représente à elle seule environ un cinquième des émissions mondiales de gaz à effet de serre, tandis que la surconsommation de viande rouge a des effets négatifs sur la santé. Le changement climatique peut également nuire aux qualités nutritives des aliments : l'appauvrissement nutritionnel dû à la hausse des concentrations de CO<sub>2</sub> peut affecter les concentrations de presque tous les micronutriments. Cette modification de la valeur nutritionnelle des aliments due au changement climatique s'ajoute aux conséquences de l'appauvrissement des sols.

C'est pourquoi, à l'occasion de la Journée mondiale de la santé, Slow Food réaffirme haut et fort son engagement à promouvoir une santé meilleure et des habitudes alimentaires saines et durables, dans lesquelles les aliments sont considérés comme vitaux, à la fois pour la santé des personnes qui les produisent et qui les consomment.