



# La santé planétaire au menu

## TABLE DES MATIÈRES

Le concept en bref | 2

L'ABC des menus et  
récoltes de santé  
planétaire | 2

7 bonnes raisons  
d'agir | 7

Qu'est-ce qu'on  
met dans notre  
assiette? | 14

Aide-mémoire | 18

Pour en savoir plus | 19

« Aucun levier n'est  
plus puissant que  
l'alimentation pour  
optimiser la santé  
humaine et la  
durabilité de notre  
environnement. »

– EAT-LANCET

## À LIRE POUR

- Comprendre comment nos menus peuvent améliorer la santé de la planète
- Adapter le contenu de notre assiette
- Participer à la transition socioécologique

## Le concept en bref

Les menus et récoltes de santé planétaire invitent à concevoir autrement notre alimentation, de la terre à l'assiette. Selon la définition adaptée du rapport EAT-Lancet, la « santé planétaire », c'est considérer autant la production des aliments (les récoltes) que les choix de consommation (les menus) en tenant compte des impacts à la fois sur notre santé, environnement et portefeuille.



## L'ABC DES MENUS ET RÉCOLTES DE SANTÉ PLANÉTAIRE

### Adapter nos menus à une nouvelle réalité

Comment nourrir la population qui atteindra 10 milliards d'habitants en 2050, de manière saine, tout en respectant les limites de la planète? C'est la question à laquelle ont dû répondre des scientifiques des quatre coins de la planète en 2019 sous la loupe d'expertises aussi variées que la santé humaine, l'agriculture, et les sciences politiques et environnementales.

Ce grand chantier piloté par la Commission EAT-Lancet a mis à l'ordre du jour non seulement la quantité de nourriture disponible pour nourrir les humains, mais aussi la qualité nutritionnelle des aliments consommés et les impacts de leur production. Les experts sont arrivés à la conclusion que

**Les régimes alimentaires ont un rôle crucial à jouer pour améliorer la santé humaine et celle de la planète.** Ils appellent une action concertée et basée sur la science. Et pas question d'attendre : ce changement doit s'opérer dès maintenant pour que notre alimentation soit au service de la santé humaine et qu'elle respecte les limites planétaires.

Équiterre a choisi de ne pas utiliser le terme « régime de santé planétaire » mis de l'avant par la Commission EAT-Lancet, afin d'éviter toute référence à des restrictions alimentaires. En substitution, le concept de « Récoltes et menus de santé planétaire » est mis de l'avant, évoquant autant les aliments qui se retrouvent dans notre assiette, le type de cultures et les pratiques agricoles dans les champs.

**Fort heureusement, tous s'entendent pour dire que la transition vers un menu de santé planétaire, basé sur un système alimentaire sain et durable, est possible!**

**Deux objectifs scientifiques universels ont été clairement identifiés afin de rallier efficacement les forces en présence, notamment :**



**ADOPTER**

**une alimentation plus végétale et diversifiée**

**FAVORISER**

**la production alimentaire durable**



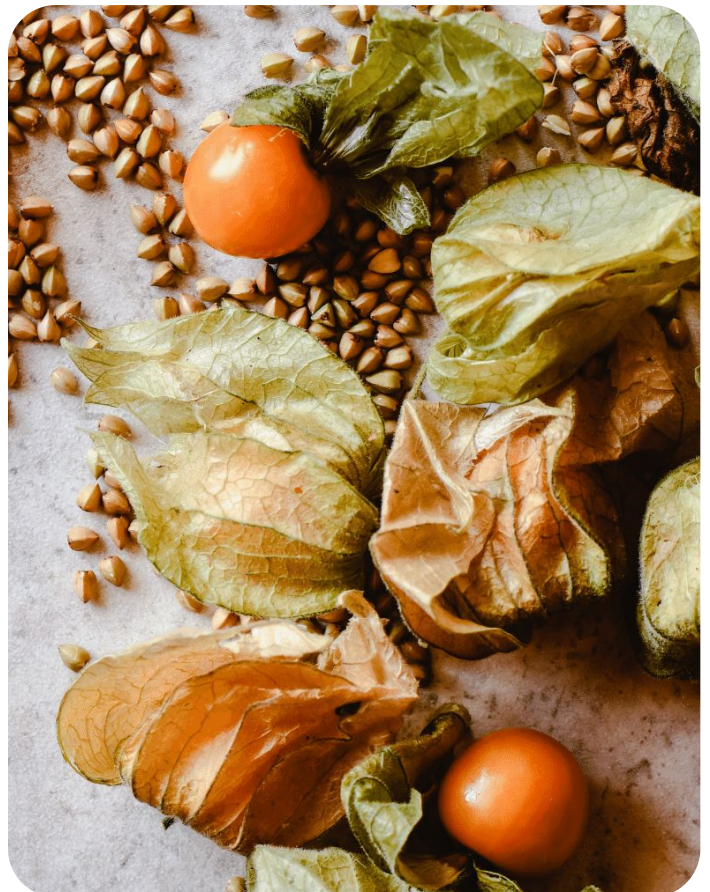
## Braver les enjeux socio-économiques

Alors que la production alimentaire mondiale suit le rythme de la croissance démographique, plus de 820 millions de personnes sont en situation de **malnutrition**. D'un autre côté, 2,4 milliards de personnes vivent des enjeux de santé liés à la **surconsommation** ou à des habitudes alimentaires néfastes. Au total, plus de la moitié de la population mondiale a une alimentation carencée en nutriments. Désormais, les risques de morbidité et de mortalité prématurées sont davantage causés par une alimentation **déséquilibrée** que par la somme des rapports sexuels non protégés, la consommation d'alcool, de drogues et de tabac.

D'autre part, l'**inflation** qui sévit actuellement entraîne une hausse importante du coût des denrées alimentaires, ce qui fragilise leur accès. Parallèlement, on observe de plus en plus de pénuries d'aliments liés aux **bouleversements climatiques** ou à des conflits géopolitiques. En découle une multiplication de **tactiques** pour économiser sur les coûts de production et la facture d'épicerie. Dans ce contexte, le prix des denrées devient prioritaire lors des choix de consommation, repoussant au second plan la qualité nutritive et les aspects environnementaux entourant leur production ou leur transformation. En attendant le retour d'une stabilité des prix dans le secteur alimentaire, il existe plusieurs manières de faire des choix sains, durables et abordables.

## Choisir le Guide alimentaire canadien

Le **Guide alimentaire canadien** met de l'avant un menu très similaire à celui recommandé par la Commission EAT-Lancet, c'est-à-dire bon pour la santé humaine et celle de la planète. Ces valeurs sont omniprésentes dans la dernière version du **Guide alimentaire canadien** qui, pour la première fois, n'a pas été élaboré sous l'influence de l'industrie. Désormais, cette référence en matière de **saine alimentation** est un puissant levier pour transformer nos habitudes alimentaires.



**Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance**

**Consommez des  
aliments protéinés**

**Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix**



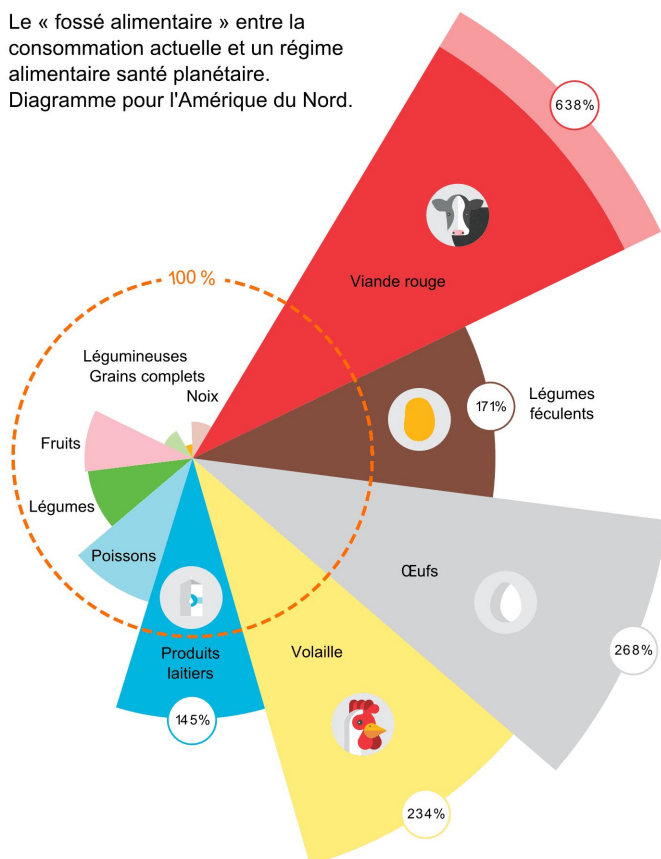
**Choisissez  
des aliments à  
grains entiers**



## L'assiette idéale qui en résulte se démarque en proposant des changements importants à nos menus, en Amérique du Nord, notamment<sup>1</sup> :

- Réduire considérablement la consommation de viande :
  - ◆ de 90 % pour le bœuf et le porc
  - ◆ de 70 % pour la volaille
- Réduire de 60 % la consommation de sucre
- Augmenter la consommation de légumes de 58%
- Augmenter la consommation de légumineuses de 251 %

Le « fossé alimentaire » entre la consommation actuelle et un régime alimentaire santé planétaire.  
Diagramme pour l'Amérique du Nord.



On constate rapidement que ces objectifs sont ambitieux et que des efforts seront nécessaires pour les atteindre. Comme le dit si bien l'adage : « il y a du pain sur la planche »! L'écart entre le **système alimentaire** actuel et celui souhaité est important. C'est ce que l'on appelle le **fossé alimentaire**.

Malgré tout, les plus éminents experts sur la question affirment que cette transition est 100 % réalisable. Les changements doivent toutefois s'opérer à l'échelle mondiale et sur plusieurs fronts à la fois pour obtenir des résultats probants. Il faut agir sur-le-champ pour retrouver une **alimentation durable**.

<sup>1</sup> Commission Eat-Lancet. 2019. *Rapport de synthèse de la Commission Eat-Lancet*.  
[https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report\\_French.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_French.pdf)

« Il est urgent de transformer radicalement le système alimentaire mondial. »

- EAT-LANCET



## 7 BONNES RAISONS D'AGIR

### 1. Améliorer la santé de la population

Pas moins de 80 milliards \$ sont dépensés annuellement au Canada en soins de santé pour diverses maladies chroniques (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires et cancer). Or, un mode de vie sain, incluant une alimentation saine et équilibrée, permettrait d'éliminer environ 80 % de ces maladies<sup>2</sup>. C'est pourquoi il faut rendre les aliments sains plus disponibles, accessibles et abordables. En jumelant cela à une meilleure **littératie alimentaire**, à une bonne compréhension des **pratiques agricoles durables** et de directives alimentaires fondées sur la science – comme le fait le récent Guide alimentaire canadien – nos chances d'y arriver vont augmenter de manière significative! Un bon début est de manger des **aliments entiers**, moins transformés, qui contiennent moins de gras, moins de sel et moins de sucre ajoutés.

« Un virage flexitarien permettrait de sauver près de 70 000 vies chaque année au Canada, principalement par la réduction du risque de maladies chroniques non transmissibles causées par l'obésité », a affirmé Brent Loken, un des coauteurs du rapport de la Commission EAT-Lancet, lors d'une conférence à Montréal en mars 2023.

<sup>2</sup> Statistique Canada (2020). Added, free and total sugar content and consumption of foods and beverages in Canada.  
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020010/article/00002-eng.htm>

## 2. Atténuer les crises climatiques et de biodiversité

Les scientifiques ont prouvé à maintes reprises que l'alimentation est la première cause de **perte de biodiversité**. Si nous ne changeons pas nos modes de productions agricoles, ce déclin va s'accélérer. S'ajoute à cela le constat que **80 % des terres agricoles** de la planète sont utilisées pour l'élevage de bétail. À lui seul, le système alimentaire génère **34 % des GES** au monde. Le meilleur moyen de réduire l'impact environnemental de l'alimentation est d'éviter ou du moins réduire la consommation de viande rouge et des produits laitiers. Il faut également cesser l'utilisation disproportionnée de terres agricoles pour produire des aliments toujours plus riches en calories, mais pauvres sur le plan nutritionnel, comme les croustilles. À l'inverse, il est démontré que les pratiques agricoles durables telles que la diversification des cultures sont bénéfiques pour la santé des sols et permettent de lutter à la fois contre les changements climatiques et la perte de biodiversité.



## 3. Réduire la facture d'épicerie \$

Plusieurs études ont démontré l'avantage économique d'une alimentation **à base de plantes**, surtout lorsque la viande rouge est substituée. Les sources de protéines d'origine végétale, telles que les légumineuses, les produits à base de soja, les noix et les graines, constituent des moyens relativement peu coûteux d'améliorer la qualité de l'alimentation. À titre d'exemple, des chercheurs ont comparé le prix des légumineuses (5,76\$/kg) à celui de la viande (11,90\$/kg), illustrant une **économie de 50%** pour les légumineuses. D'autres stratégies peuvent contribuer à réduire le coût d'une alimentation saine, comme le fait de manger en fonction de ses besoins, **choisir des aliments de saison, faire des réserves** en période d'abondance et cuisiner à partir d'**ingrédients peu ou pas transformés**. De plus, suivre les promotions ou s'inspirer des traditions culinaires qui mettent en scène plus de protéines végétales allègerait les coûts économiques, et présentent une opportunité de découvrir de nouvelles saveurs.



#### 4. Contribuer à la vitalité économique du milieu agricole de proximité

En encourageant l'achat d'aliments produits ici, c'est tout le secteur agricole qui en bénéficie! La création d'emploi et le développement de nouveaux marchés sont extrêmement positifs et entraînent d'autres bénéfices collatéraux dont la diversification des cultures – un frein efficace à la perte de biodiversité – et la réduction des kilomètres parcourus par les aliments issus d'une **mise en marché de proximité**. Et bonne nouvelle pour les nombreux consommateurs friands d'**aliments locaux**: une récente étude de l'Université de Dalhousie nous apprend que 55,6 % des produits alimentaires du Québec représentent un choix économique avantageux, et ce, même en période d'inflation.



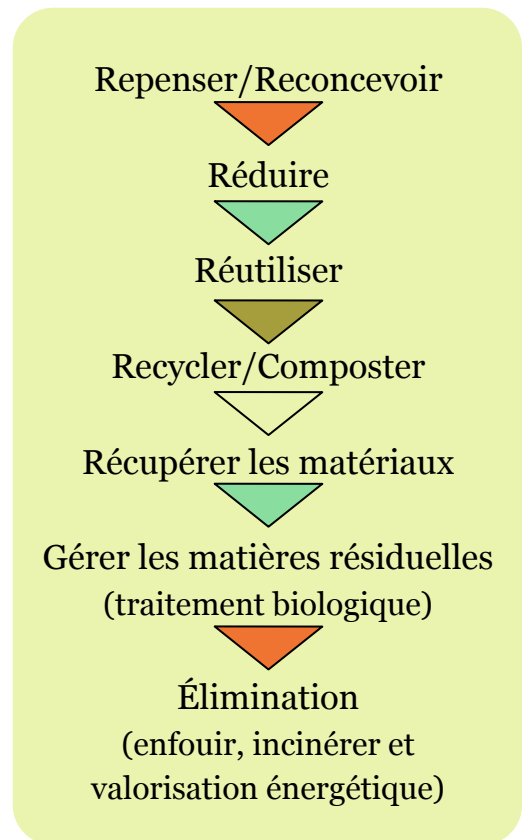
#### 5. Réduire le gaspillage alimentaire

Le tiers des denrées alimentaires produites est gaspillé et n'aboutira jamais dans une assiette! Cette nourriture est jetée tout au long de la **chaîne d'approvisionnement**. Rien ne justifie le gaspillage de nourriture dans un système alimentaire mondial juste, accessible, et qui optimise les ressources naturelles tout en protégeant la biodiversité et les écosystèmes. L'objectif proposé par les auteurs de l'étude EAT-Lancet est de réduire de moitié le **gaspillage alimentaire**, conformément aux objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies. Plusieurs actions ont été identifiées pour réduire le gaspillage de 50 %, comme d'améliorer les infrastructures après la récolte, le transport, la transformation et l'emballage de produits alimentaires. Une sensibilisation accrue des intervenants est également nécessaire, tant auprès des producteurs que des consommateurs. C'est maintenant qu'il faut agir, car on estime que le gaspillage alimentaire mondial est responsable de 8 à 10 % du total des émissions de GES. Et ce n'est pas tout! En mangeant des aliments qui sont faibles en teneur nutritive, on gaspille nos précieuses ressources!

## 6. Réduire les déchets

Un menu de santé planétaire implique également de réduire le plus possible les déchets générés tout au long du **cycle de vie** des aliments. La cible est élevée : elle vise 50 % de réduction des déchets alimentaires, tels que les emballages. Un moyen efficace de guider nos actions est de suivre la **hiérarchie du zéro déchet**.

Pour atteindre un changement structurant, la première étape consiste à **repenser** et mieux concevoir les emballages et les manières de distribuer et de commercialiser les aliments. Pour le consommateur, on cherche à respecter certaines priorités d'actions, c'est-à-dire de **réduire les emballages alimentaires** en achetant en vrac, **réutiliser** les emballages, en évitant ceux à usage unique et les aliments **suremballés**<sup>3</sup>.



## 7. Être solidaire

La solidarité est possible tant à l'échelle québécoise que mondiale, puisque les menus et récoltes de santé planétaire ont le pouvoir de nourrir chaque humain sainement à l'horizon 2050 tout en protégeant notre planète. Cette solidarité doit aussi se rendre jusqu'au contenu de l'assiette québécoise, en y intégrant des plats issus des différentes traditions alimentaires, qui utilisent des ingrédients sains, abordables et durables, et qui sont à l'image de la diversité culturelle d'ici. Une manière d'ajouter de nouvelles saveurs et de créer de nouvelles compositions à son menu de santé planétaire.

<sup>3</sup> Pour en savoir plus, consultez l'étude d'Équiterre sur [les solutions pour réduire les emballages chez les détaillants alimentaires](#)

« Revenir aux ingrédients alimentaires de base, peu transformés et emballés ainsi que riches en nutriments, modifier la composition de l'assiette (notamment en diminuant les protéines animales), réduire le gaspillage alimentaire, varier les sources d'approvisionnement (proximité, peu d'intermédiaires, magasins à rabais, etc.) permet de recentrer son alimentation sur les besoins nutritionnels et de mieux contrôler ses dépenses alimentaires. »

– COLLEEN THORPE

DIRECTRICE GÉNÉRALE D'ÉQUITERRE



Il est important de se rappeler que pour améliorer la santé humaine et la durabilité de notre environnement, chaque geste individuel et collectif est important. Mais les changements amorcés ont encore plus d'impact lorsqu'ils s'arriment à des politiques publiques. Équiterre a mené plusieurs plaidoyers auprès des gouvernements dans les dernières années pour s'attaquer à la composition de nos menus et prioriser nos terres agricoles. Ces campagnes ont donné lieu à des réalisations importantes. En voici quelques-unes :



### **Renforcement de notre autonomie alimentaire**

Puisque le système alimentaire actuel ne favorise pas l'autonomie alimentaire au Québec, Équiterre et ses partenaires ont produit une étude réalisée par l'Institut de recherche en économie contemporaine (IRÉC), qui propose des pistes de solutions. Afin d'améliorer notre autonomie alimentaire, il faudra notamment changer le contenu de nos assiettes : réduire la part d'aliments ultra-transformés et incorporer davantage de céréales et de légumineuses du Québec. En plus d'être bénéfiques pour notre santé, ces aliments contribuent à diversifier les cultures dans nos champs et améliorent la santé de nos sols.

### **Protection de nos terres agricoles et des gens qui les cultivent**

Afin de faire contrepoids aux forces de la spéculation foncière et l'étalement urbain qui accaparent les précieuses terres agricoles, nous avons lancé en partenariat l'Alliance SaluTERRE. Ses objectifs sont multiples : améliorer la santé des sols agricoles en respect des écosystèmes, préserver leur fonction nourricière et assurer leur accessibilité pour une relève agricole diversifiée.

### **Accès pour les enfants à des repas sains, durables et abordables à l'école**

Puisque le Canada est le seul pays du G7 sans programme d'alimentation scolaire universel, la campagne **Bien manger à l'école** permet de sensibiliser et mobiliser la population québécoise à la création d'un programme d'alimentation scolaire universel au Québec (PASUQ). En 2024, le Canada a franchi un pas majeur en alimentation scolaire. L'annonce d'un investissement historique de 1 milliard \$ sur cinq ans pour l'alimentation scolaire a envoyé le signal que la création d'un programme d'alimentation scolaire universel au Québec n'est pas impossible.



### **Éducation de nos jeunes à l'alimentation saine, locale et écoresponsable**

En 2023, plus de 22 000 intervenant(e)s travaillant auprès des jeunes ont visité La marmite éducative, la seule plateforme dédiée à l'éducation alimentaire au Québec. Équiterre a également poursuivi son travail d'accompagnement auprès d'une centaine d'écoles qui ont fait le choix de mettre plus d'aliments locaux dans leur menu.

### **Encouragement de nos institutions à s'approvisionner d'aliments québécois**

Commun'assiette, la communauté de pratique en approvisionnement alimentaire durable dans les institutions, prend de l'expansion. En plus d'outiller et de réunir les services alimentaires principalement dans la région de Montréal, le projet s'est étendu en Montérégie en 2023. Équiterre a également offert un service d'accompagnement qui a permis au CHU de Québec-Université Laval et au CISSS de l'Outaouais de bonifier leur approvisionnement durable dans leur service alimentaire.



### **Financement aux programmes d'agroenvironnement**

Après des années de pression politique, le Québec encourage maintenant financièrement les fermes à adopter des pratiques agroenvironnementales (depuis 2022). Nous avons mobilisé la population et nous encourageons à présent le gouvernement fédéral à offrir un soutien similaire.

### **Émergence de cultures agricoles qui renforcent notre système agroalimentaire**

Puisqu'il faut développer des filières de cultures agricoles bénéfiques pour la santé humaine et planétaire, Équiterre a lancé le Projet Haricot. Cette initiative vise à stimuler la demande pour le haricot sec local dans des institutions québécoises et accroître l'offre par les agriculteur(-trice)s et autres intermédiaires.

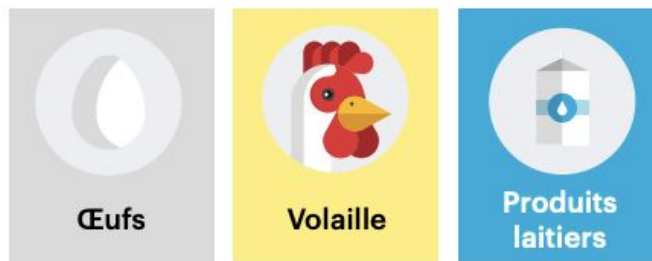


# QU'EST-CE QU'ON MET DANS NOTRE ASSIETTE?

## Consommation limitée



## Aliments optionnels



## Consommation encouragée



Maintenant, on fait quoi concrètement? Le tableau ci-dessus offre un aperçu des aliments que l'on devrait consommer tous les jours dans un contexte canadien, ceux que l'on devrait réduire ou limiter le plus possible et ceux qui devraient être au menu seulement lors d'occasions spéciales. C'est la base pour débiter. Afin de faire de bons choix et mieux comprendre les principes derrière, voici la recette à suivre. Elle se compose de 3 groupes d'ingrédients simples et accessibles et tout le monde peut l'essayer!

## Les ingrédients

- la moitié (50 %) en fruits et légumes;
- un quart (25%) en grains entiers (ex. avoine nue, sarrasin, orge, quinoa, etc.)
- l'autre quart (25%) de protéines diversifiées, idéalement végétales, tel que recommandé par Santé Canada (ex. lentilles béluga, haricots rouges, noirs, blancs toutes les couleurs, tofu, noix, etc.).



L'assiette peut varier en fonction des spécificités régionales et culturelles, notamment dans les milieux nordiques. L'alimentation traditionnelle des communautés autochtones, notamment issue de la chasse et de la pêche, est tout à fait compatible avec l'alimentation durable, tant du point de vue de la santé humaine que environnementale.<sup>4</sup>



Légumes et fruits

**Biologiques  
Et Locaux**



Aliments protéinés

**Majoritairement  
D'origine  
Végétale**

## La recette à suivre

### → **Utiliser des ingrédients peu ou pas transformés**

Ex. des grains entiers, des légumineuses

### → **Éviter le gaspillage**

Ex. achetez uniquement la quantité requise pour vos besoins, faites des réserves lors des périodes d'abondance, réutilisez tous vos restes en cuisinant le plus souvent possible, utiliser toutes ou le plus de parties des aliments que vous cuisinez (exemples: feuilles de céleri dans vos soupes, etc.)

### → **Choisir des aliments peu ou pas emballés**

Ex. achetez en vrac, privilégiez les emballages réutilisables, évitez le suremballage

<sup>4</sup> Batel, M. (2021). *Étude sur l'alimentation, la nutrition et l'environnement chez les Premières Nations* (EANEPN). Université d'Ottawa et Université de Montréal.  
[https://www.fnfnesc.ca/docs/EANEPN\\_Re%CC%81sume%CC%81\\_20\\_oct\\_2021\\_FINAL.pdf](https://www.fnfnesc.ca/docs/EANEPN_Re%CC%81sume%CC%81_20_oct_2021_FINAL.pdf)

## Pour une alimentation abordable

- Essayez de cuisiner le plus possible!
- Utilisez des outils tels que les applications *Toogoodtogo* et *FoodHero*
- Restez à l'affût des spéciaux en épicerie et planifiez vos repas en conséquence
- Planifiez vos repas: Cuisinez en grandes quantités et préservez les surplus au congélateur pour la semaine
- Priorisez les aliments complets, de saison et d'origine végétale
- Profitez des fruits et légumes de saison à bas prix ou choisissez les légumes congelés non salés ou en conserve (sans sel ajouté et rincés)
- Cuisinez simplement en choisissant des recettes avec peu d'ingrédients
- Fréquentez les cuisines collectives et/ou rejoignez un groupe d'achats



## UNE JOURNÉE TYPE DE MENUS DE SANTÉ PLANÉTAIRE

### Déjeuner

Bol de granola, lait végétal, smoothie de fruits et légumes de saison

### Dîner

Soupe de pois cassés, pain aux céréales complètes, salade de légumes râpés, fruit frais et chocolat noir

### Souper

Chili végétarien, orge du Québec, salade verte, crumble aux fruits de saison

### Collations

Houmous et crudités (carottes et autres légumes de saison), barres d'énergie maison, fruits de saison

# +15 Aliments

## « Chouchous »

→ **Fruits et légumes frais et de saison**

→ **Grains entiers et protéines végétales locales :**

- ◆ avoine nue
- ◆ lentilles
- ◆ sarrasin
- ◆ épeautre
- ◆ orge
- ◆ seigle
- ◆ haricots secs
- ◆ soja
- ◆ lin
- ◆ pois jaunes
- ◆ noix et tournesol
- ◆ graines germées
- ◆ algues

Ces aliments sont à la base d'un menu de santé planétaire et devraient figurer tout en haut de votre liste d'épicerie.



## Des recettes à ajouter à vos favoris!

- 17 recettes économiques à base de légumineuses (Radio-Canada - Mordu)
- Recette à base de légumineuses (Ricardo)
- Fiches recettes sur les fruits et légumes (Équiterre)
- Deux semaines de menus autour de l'assiette EAT Lancet (Batra)
- Dévoré les légumineuses (Eve-Lyne Auger)
- Le régime de santé planétaire (Hélène Schernberg et Louise Browaeys)
- Recette de salade *fattoush* (Les Filles Fattoush)
- Recette *Chorbet elades* – Soupe aux lentilles corail (Les Filles Fattoush)

## Aide-Mémoire

### Les récoltes et menus de santé planétaire sont :



- Durables et respectueux pour notre planète
- Bons pour notre santé
- Avantageux pour notre portefeuille et la vitalité des communautésSolidaires : les menus et récoltes de santé planétaire ont le pouvoir de nourrir tous les humains sainement à l'horizon 2050 tout en protégeant notre planète

### On agit en choisissant :

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| + de légumes dans l'assiette        | - d'aliments transformés    |
| + de protéines végétales            | - d'emballages              |
| + d'aliments entiers                | - de gaspillage alimentaire |
| + d'aliments locaux et de saison    |                             |
| + des aliments produits durablement |                             |

# Pour en savoir plus

## Équiterre

- [Vidéo qui présente en un clin d'oeil la santé planétaire au menu](#)
- [Mieux comprendre comment le Guide alimentaire canadien réconcilie saine alimentation et lutte climatique](#)
- [Mieux comprendre la saine autonomie alimentaire](#)
- [Pistes de solution pour nourrir la population du Québec de manière saine et durable](#)
- [Tout savoir sur l'alimentation durable](#)
- [Réduire les protéines animales](#)
- L'alimentation saine, locale et écoresponsable dans les institutions constitue un autre levier d'action, comme en témoignent le travail d'Équiterre dans le cadre des projets [Alimentation locale dans les écoles du Québec](#), [De la ferme à l'école Québec](#), [Commun'assiette](#) et [Haricot](#).



## Autres

- Rapport sommaire de la [Commission EAT-Lancet](#)
- [Pour une autonomie alimentaire saine et durable](#) (Caribou)
- [Comment et pourquoi revoir notre consommation de viande avec le régime santé planétaire](#) (Châtelaine)
- [50 foods for a healthier people and a healthier planet](#) (WWF-UK)
- [Voici les planétariens](#) (La Presse)
- [Protéger la biodiversité en mangeant moins de viande](#) (Le Devoir)