

Produits laitiers et alimentation durable





| Sommaire |

Édito

4

**Alimentation durable :
fondamentaux et enjeux**

7

**Attitudes et comportements
des Français face
aux enjeux de durabilité**

11

**Produits laitiers,
une composante essentielle
d'une alimentation durable**

17

La place des produits laitiers dans une alimentation durable

La transition vers une alimentation plus durable est indispensable pour relever l'un des défis majeurs de notre siècle : nourrir les êtres humains en quantité et en qualité, dans le respect de l'environnement, avec des produits accessibles et une rémunération équitable des acteurs de la production.

Face à l'ampleur du défi et aux attentes sociétales, la filière laitière française s'engage pleinement, depuis plusieurs années, pour une amélioration continue de sa performance et de sa durabilité. Avec la démarche collective de responsabilité sociétale du Plan France Terre de Lait, l'ensemble des acteurs de la filière se mobilise pour maintenir une production locale à taille humaine, une présence sur l'ensemble du territoire et une diversité de produits constituant l'un

des marqueurs de notre identité culturelle depuis des centaines d'années. Un héritage qui combine traditions et innovations.

La responsabilité de la filière passe aussi par une information fiable, fondée scientifiquement et objective pour permettre aux consommateurs de disposer de données solides sur la durabilité des produits laitiers et de leur place dans une alimentation durable.

Mais que recouvre la notion d'alimentation durable et comment s'inscrit-elle dans les habitudes alimentaires françaises ? Quelle est la place des produits laitiers dans une alimentation durable ?

Des questions auxquelles cette brochure s'efforce de répondre sur la base d'études récentes.





Alimentation durable : fondamentaux et enjeux

En 2010, la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) donnait une définition de l'alimentation durable.

« **Les régimes alimentaires durables ont de faibles conséquences sur l'environnement, contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures.**

Ils contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines ».

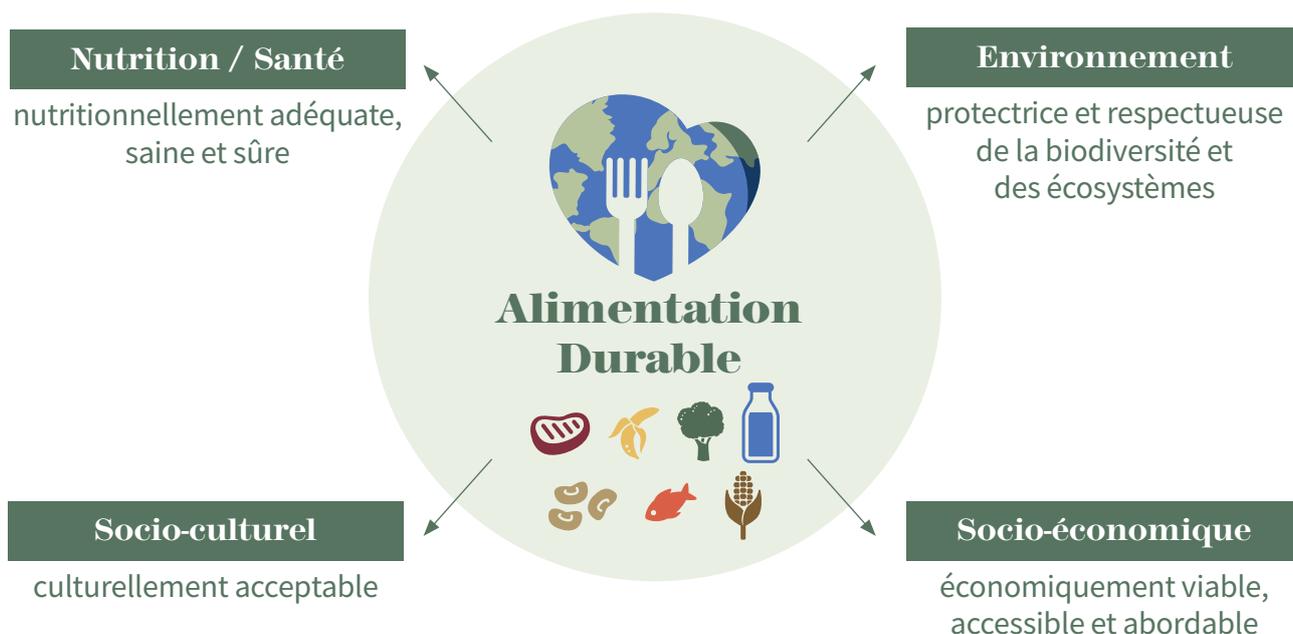
Cette définition, toujours en phase avec les préoccupations sociétales

et politiques de notre époque, montre que l'alimentation durable recouvre une réalité plus large que la nutrition et l'environnement. Elle suppose également que l'alimentation durable doit provenir d'un système de production agricole durable, assurer un revenu équitable pour les producteurs, et préserver le tissu rural et le développement local.

Au cours de la dernière décennie, les autorités de Santé Publique de nombreux pays se sont engagées dans des politiques alimentaires et des programmes d'éducation des consommateurs intégrant le principe de durabilité de l'alimentation. Parallèlement à ces politiques, les acteurs

économiques, de la production à la commercialisation, s'efforcent de proposer

des produits sains et durables à des coûts raisonnables pour le consommateur et rémunérateurs pour les agriculteurs et les acteurs de la chaîne alimentaire.





L'alimentation représente 22 % de l'impact carbone des pays développés⁽¹⁾.

Elle constitue donc un levier important en faveur de l'environnement. Cependant, faire évoluer les pratiques alimentaires reste un enjeu relativement complexe. Cela implique de proposer des recommandations alimentaires

éclairées pour permettre aux consommateurs de faire des choix alimentaires conciliant les différentes dimensions de l'alimentation durable : environnement, nutrition, aspects socioculturel et économique. La transition vers une alimentation durable ne peut en effet reposer sur des raisonnements simplistes qui tendent à présumer qu'une alimentation végétale est nécessairement saine et durable, ou qu'il faudrait réduire radicalement ou éliminer des

catégories d'aliments considérés les plus impactants au niveau environnement.

Il est ainsi primordial de prendre en compte la qualité nutritionnelle mais également l'acceptabilité sociale et culturelle ainsi que le coût budgétaire lorsque l'on parle d'alimentation durable. Ces aspects socio-culturels, trop souvent écartés des réflexions, constituent pourtant la clé d'un changement des comportements alimentaires à long terme.

1• <https://www.notre-environnement.gouv.fr/actualites/breves/article/notre-alimentation-c-est-combien-de-gaz-a-effet-de-serre-ges>



Attitudes et comportements des Français face aux enjeux de durabilité

Les comportements alimentaires des Français ont beaucoup évolué au cours des dernières décennies.

Aujourd'hui, les changements de pratiques alimentaires sont influencés par des attentes sociétales fortes et des préoccupations croissantes concernant la durabilité de l'alimentation, même si cette notion reste encore floue ou méconnue.

Différents niveaux d'engagement des individus

Selon le sociologue de l'agriculture et de l'alimentation Éric Birlouez, les comportements des consommateurs concernant l'adoption d'un régime durable varient au sein de la population française. Sur ce critère, celle-ci peut être répartie en trois groupes :

- un tiers de nos concitoyens fait preuve d'un engagement réel qui se traduit notamment par une consommation de viande raisonnée, l'achat de produits bio et/ou locaux ainsi que la préparation de repas faits maison ou la lutte contre le gaspillage alimentaire ;

- un tiers dispose de revenus suffisants pour se nourrir de manière durable mais s'intéresse peu à cette dimension de l'alimentation. On trouve dans ce groupe à la fois des individus qui accordent peu d'importance à ce qu'ils

mangent et qui recherchent surtout la praticité et l'efficacité, et aussi des gastronomes et des hédonistes n'ayant pas conscience ou se montrant peu soucieux de l'impact de leur assiette sur l'environnement, la biodiversité, le climat ;

- un dernier tiers de mangeurs est très contraint financièrement.

Certains, parmi eux, souhaiteraient adopter une alimentation durable mais leur pouvoir d'achat est trop limité.



3 questions à **Éric Birlouez**, sociologue de l'agriculture et de l'alimentation.



“ Seule une très petite minorité est capable de définir dans les grandes lignes ce qu'est une alimentation durable. ”

Comment s'expriment la sensibilité et l'engagement des Français vis-à-vis de l'alimentation durable ?

- Seule une très petite minorité est capable de définir dans les grandes lignes ce qu'est une alimentation durable. La plupart la perçoit uniquement sous l'angle de la protection de l'environnement. Or, la notion de durable recouvre bien d'autres dimensions. Par ailleurs, si une grande majorité se déclare favorable aux produits durables, cela ne s'illustre pas forcément lors du passage à l'acte d'achat. L'adoption de choix alimentaire vertueux ne dépend pas seulement d'une « bonne » information ni même de « bonnes résolutions ». « Bien manger » est une notion à la fois personnelle, sociale, culturelle... et une question de revenu.

Dans la période d'inflation actuelle, comment l'engagement pour l'alimentation durable se traduit-il dans les comportements d'achat ?

- Un « vouloir d'achat » sincère se heurte à l'obstacle, réel ou ressenti, d'un « pouvoir d'achat » limité. Les personnes les plus affectées par l'inflation ne peuvent s'offrir des produits durables, souvent plus chers. En France, il y a aussi une autre réalité : 17 % des adultes souffrent d'obésité ; ils sont aussi nombreux à être dans une situation d'insécurité alimentaire (ils sautent régulièrement des repas par manque d'argent). Pour des raisons économiques, les Français achètent moins de viande, ce qui irait dans le sens de l'alimentation durable, néanmoins les achats de produits frais diminuent, tandis que le recours au bio poursuit une décrue amorcée avant l'inflation.

Comment le concept d'alimentation durable évolue-t-il dans le contexte actuel ?

- La pandémie de Covid a généré sur ce plan des effets tant positifs que négatifs sur les représentations de l'alimentation durable et sur les comportements. Dès 2020, des Français ont basculé dans la précarité alimentaire, recourant à des dispositifs de solidarité composés de produits qui n'étaient pas spécialement durables. En outre, cette période anxieuse a fait naître un besoin de réconfort se manifestant par des envies de sucre et de gras : des habitudes prises qui peuvent rester tenaces. La généralisation du télétravail a également créé, chez certains, une tendance à consommer des produits déjà préparés pour des raisons de praticité. La pandémie a renforcé l'importance portée à la santé, à la sécurité sanitaire des produits – qui sont deux autres composantes de l'alimentation durable – et, chez une minorité, à la protection de l'environnement.

PRODUITS LAITIERS ET ALIMENTATION DURABLE

PARMI LES GESTES EN FAVEUR D'UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE,
LES FRANÇAIS PRIVILÉGIENT :



LA RÉDUCTION
DU GASPILLAGE
ALIMENTAIRE



LE FAIT DE
CUISINER
MAISON



L'ACHAT DE
PRODUITS
DE SAISON



65 %

des répondants pensent
qu'une alimentation
durable devrait intégrer
au moins 2 produits
laitiers par jour.



80 %

des personnes interrogées
affirment que la consommation
quotidienne de produits laitiers
est compatible avec une
alimentation durable.

LES CONSOMMATEURS CONSIDÈRENT QUE LES PRODUITS LAITIERS
ONT LEUR PLACE DANS UNE ALIMENTATION DURABLE :



79 %

car ils sont sains.



70 %

car ils sont produits dans le
respect de l'environnement.



1 Français sur 4

répond que la principale contribution de l'élevage laitier est d'apporter des
produits alimentaires sains et bons.

**Les produits laitiers
ont toute leur place dans une
alimentation durable.**





03.

Produits laitiers, une composante essentielle d'une alimentation durable

Évoquer l'alimentation durable revient souvent à considérer cette notion sous l'angle du faible impact environnemental, voire à opérer une confusion entre végétal et durable ou éliminer certaines catégories d'aliments.

Or, pour être en phase avec la définition de la FAO, la transition vers une alimentation durable nécessite de concilier les enjeux environnementaux, nutritionnels, économiques et socio-culturels de l'alimentation. Cette évolution soulève donc la question de l'équilibre à maintenir entre les différentes catégories d'aliments.

| 03 . Produits laitiers, une composante essentielle d'une alimentation durable |

Garantir une alimentation durable pour aujourd'hui et pour demain, suppose de privilégier des combinaisons d'aliments qui permettent une alimentation riche en nutriments protecteurs, sans excès en certains nutriments à limiter (gras, sel, etc), qui soit culturellement acceptable, abordable en termes de prix et respectueuse de l'environnement.

Les produits laitiers sont la base de l'alimentation depuis toujours mais leur place au sein d'une alimentation durable, parfois remise en cause et discutée, nécessite d'être confortée à la lumière des études récentes.



La richesse nutritionnelle des produits laitiers, un atout

Pour répondre aux critères d'une alimentation durable, le lait et les produits laitiers ont de multiples atouts, et leur densité nutritionnelle est un de leurs principaux bénéfices :

ils apportent de multiples nutriments pour un apport calorique modéré. Les produits laitiers sont parmi les aliments qui contribuent le plus à l'apport en minéraux essentiels comme le calcium, le magnésium, l'iode, le phosphore, le zinc et le sélénium,

ainsi qu'en vitamines telles que la D, la B2, la B5, la B12 et la K⁽²⁾.

En étudiant la relation entre la qualité nutritionnelle des aliments et leur prix, les travaux récents montrent que les aliments les plus denses en nutriments essentiels (fruits, légumes, viandes et poissons) sont souvent des sources chères de calories. Les produits sucrés, gras et céréaliers raffinés, sont peu coûteux, mais ils ont une

faible qualité nutritionnelle car ils sont riches en glucides et lipides^{(3), (4)}.

Les produits laitiers, eux, se situent entre les deux groupes : ils ont une bonne densité nutritionnelle et un coût abordable^{(5), (6)}.

Ils sont la source de calcium la moins chère et une source de protéines à prix raisonnable, pour un impact environnemental modéré⁽⁷⁾.

PRODUITS LAITIERS : UNE SOURCE DE CALCIUM ESSENTIELLE

12 à 15 % (selon l'âge) : c'est la contribution moyenne des produits laitiers aux apports énergétiques en France.

Les produits laitiers sont le 1^{er} groupe d'aliments contributeur aux apports en calcium :

54 % des apports calciques sont fournis par les produits laitiers chez les enfants (4-10 ans), 49 % chez les adolescents (11-17 ans), très loin

devant les fruits et légumes, 2^{ème} contributeur chez les enfants (7,3 %), et les « Sandwichs, pizzas, tartes, pâtisseries et biscuits salés », 2^{ème} contributeur chez les adolescents (9,4 %).

39 % des apports calciques sont fournis chez les adultes (18 ans et +) par les produits laitiers, très loin devant les fruits et légumes (11%), et les eaux en bouteille (8,3 %).

2• Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3) Avis de l'Anses-Rapport d'expertise collective 2017

3• Masset et al. Which functional unit to identify sustainable foods? Public Health Nutrition. 2015.

4• Darmon & Drewnowski. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. Nutrition Review. 2015.

5• Drewnowski A. Measures and metrics of sustainable diets with a focus on milk, yogurt, and dairy products. Nutrition Review. 2018.

6• Drewnowski et al. Energy and nutrient density of foods in relation to their carbon footprint. American Journal of Clinical Nutrition. 2015.

7• Vieux et al. Relative environmental impacts and monetary cost of food categories: functional unit matters. (article soumis pour publication)

Un impact environnemental modéré

La majorité des études montre que les aliments d'origine animale produisent une empreinte environnementale plus importante que ceux d'origine végétale, lorsque les variables d'impact (impact carbone, impact eau, acidification, eutrophisation...), sont exprimées pour 1 kg de produit. Cependant, cette unité semble peu pertinente dans le domaine de la nutrition.

Ainsi, 1 kg de salade n'équivaut pas à 1 kg de lait dans l'alimentation. Lorsqu'il est étudié au regard de la valeur nutritive des aliments, l'impact environnemental diffère : un aliment d'origine animale peut en effet avoir un impact plus faible que celui d'un végétal^{(5),(6)}. **Les produits laitiers conservent une place à part, au milieu de la gamme des produits d'origine végétale :**

en comparant leur impact carbone rapporté soit à un apport énergétique de 100 kcal soit à un apport de 50 g de protéines ou de 950 mg de calcium (apports nutritionnels journaliers recommandés pour ces deux nutriments), **leur impact carbone se révèle moindre que celui des légumes⁽⁷⁾.**

IMPACT CARBONE DE GROUPES D'ALIMENTS RAPPORTÉ AU KG, À LA PORTION OU À LEUR VALEUR NUTRITIVE

Impact carbone en équivalence CO ₂	 VIANDE DE RUMINANT	 PRODUITS LAITIERS	 LÉGUMES	 LÉGUMINEUSES	 CÉRÉALES COMPLÈTES	 PRODUITS SUCRÉS/GRAS
PAR KG	35,23	2,6	0,90	0,53	0,03	2,84
PAR PORTION	3,52	0,20	0,07	0,11	0,05	0,06
POUR 100 KCAL	1,87	0,21	0,31	0,05	0,03	2,09
POUR 50 G DE PROTÉINES*	6,91	1,74	3,38	0,35	0,47	NA
POUR 950 MG DE CALCIUM**	NA	1,15	3,17	1,01	NA	NA

NA = Non Applicable car groupes d'aliments insuffisamment contributeurs en protéines ou calcium

* 50 g de protéines correspond à l'apport nutritionnel journalier en protéines recommandé pour les adultes

** 950 mg de calcium correspond à l'apport nutritionnel journalier en calcium recommandé pour les adultes

Guide de lecture :

L'impact carbone des produits laitiers pour 950 mg de calcium apporté est plus faible (1,15 eq-CO₂) que celui des légumes (3,17eq-CO₂).

AINSI, LE POSITIONNEMENT DES CATÉGORIES D'ALIMENTS EN TERMES DE COÛT ET D'IMPACT ENVIRONNEMENTAL EST DIFFÉRENT LORSQUE L'ON CONSIDÈRE LEUR QUALITÉ NUTRITIONNELLE. LA VALEUR NUTRITIVE D'UN ALIMENT DOIT ÊTRE PRISE EN COMPTE POUR ÉVALUER SON IMPACT ENVIRONNEMENTAL.



Pas d'alimentation durable sans produits laitiers

À l'échelle de l'alimentation, en France, les régimes alimentaires qui combinent la meilleure qualité nutritionnelle et un impact carbone plus faible – c'est-à-dire les modèles alimentaires les plus durables – sont caractérisés par la présence de produits laitiers⁽⁸⁾.

Les études montrent également qu'il est possible de diminuer l'impact carbone de l'alimentation de 30 à 40 % tout en répondant aux besoins nutritionnels de la population, sans augmentation du coût, en maintenant une consommation de produits laitiers diversifiés⁽⁹⁾.

L'exclusion totale des aliments d'origine animale (viande et produits laitiers) ne permet pas de répondre aux exigences d'une alimentation durable : certes, l'impact

carbone est réduit mais la couverture des besoins en plusieurs micronutriments (vitamine A, thiamine, vitamine B12, zinc, calcium et fer biodisponible) n'est plus assurée⁽¹⁰⁾. Sachant que les produits laitiers disposent d'une bonne densité nutritionnelle, leur suppression totale des régimes créerait un manque de nutriments difficile à compenser^{(11), (12)}.

Par ailleurs, les produits laitiers étant une composante traditionnelle de l'alimentation de la population française, ils sont ancrés dans nos habitudes alimentaires. Aussi, leur présence, maintenue lorsque sont élaborés des régimes alimentaires durables, permet d'éviter un changement radical des habitudes. Un point majeur, tant l'acceptabilité sociale et culturelle se révèle nécessaire pour favoriser la transition vers une alimentation plus durable.



8• Masset et al. Reducing energy intake and energy density for a sustainable diet: a study based on self-selected diets in French adults. American Journal of Clinical Nutrition. 2014.

9• Perignon et al. How low can dietary greenhouse gas emissions be reduced without impairing nutritional adequacy, affordability and acceptability of the diet? A modelling study to guide sustainable food choices. Public Health Nutrition. 2016.

10• Seves et al. Are more environmentally sustainable diets with less meat and dairy nutritionally adequate? Public Health Nutrition. 2017.

11• Beal et Ortenzi. Priority Micronutrient Density in Foods. Frontiers in Nutrition. 2022.

12 . Beal et al. A. Friend or Foe? The Role of Animal-Source Foods in Healthy and Environmentally Sustainable Diets. Journal of Nutrition 2023.

Une place importante

Les produits laitiers occupent donc une place de choix au sein de l'alimentation des Français, en termes de prix, d'impact environnemental et de qualité nutritionnelle. Ils sont donc généralement présents, maintenus, voire augmentés dans les diètes dites « durables » ou « plus durables » proposées pour plusieurs pays européens, avec une consommation moyenne de 250 g dont 30 g de fromages⁽¹³⁾.

Le lait et les produits laitiers se révèlent donc tout à la fois riches en nutriments, abordables, acceptables et appréciés. Leur impact environnemental doit donc être relativisé à l'aune de leur densité nutritionnelle élevée par rapport à certains aliments d'origine végétale. Ils respectent ainsi les quatre piliers d'une alimentation durable car ils permettent de concilier les aspects nutrition, environnement, économie et socio-culturel.



« Sur la base des différents critères de la durabilité, le lait, le yaourt et les autres produits laitiers sont des aliments riches en nutriments, abordables en termes de prix, intégrés à notre modèle alimentaire et appréciés. L'impact environnemental de l'élevage laitier doit être mis en balance avec la haute densité nutritionnelle du lait, du yaourt et du fromage... »

Drewnowski A. 2018⁽⁵⁾

3 questions à Florent Vieux, Directeur général MS-Nutrition et chercheur en choix alimentaires durables



Les produits laitiers ont toute leur place dans une alimentation durable

Vous avez étudié la question de la durabilité de l'alimentation. Si vous deviez résumer, quelles sont les différentes approches pour la mettre en œuvre ?

- Les approches habituellement utilisées peuvent se classer en deux grandes catégories : l'approche « observationnelle » et l'approche « théorique ». La première consiste à identifier les individus qui présentent certaines caractéristiques d'intérêt pour le chercheur (caractéristiques IN) et d'étudier leurs associations avec d'autres mesures (caractéristiques OUT). Nous pouvons ainsi sélectionner les individus ayant un faible impact environnemental (IN) pour étudier leurs choix alimentaires (OUT). Dans l'approche « théorique » le chercheur simule la caractéristique IN pour en étudier l'impact sur la caractéristique OUT. Il peut également simuler une réduction d'impact environnemental (IN) pour étudier les choix alimentaires qui en sont la cause (OUT).

Quel est l'intérêt de ces approches et quelles en sont les limites ?

- L'approche observationnelle a le mérite d'être réaliste puisque les modèles alimentaires identifiés existent. Dans le cas des approches « théoriques », l'une des limites principales concerne la difficulté de mesurer le caractère réaliste des modèles alimentaires simulés. Cependant, cet inconvénient peut se transformer en avantage lorsqu'il s'agit de comprendre les choix qui permettraient d'atteindre une alimentation « idéale » (qui ne peut donc pas être identifiée parmi les habitudes existantes).

De manière générale, que nous apprennent ces études sur la place des produits laitiers ?

- Les produits laitiers ont toute leur place dans une alimentation durable. Ils présentent des avantages incontestables sur le plan nutritionnel sans inconvénients notables sur les plans économique et environnemental. Il faut cependant rester vigilant sur le fromage, qui peut afficher des teneurs non négligeables en nutriments à limiter (sodium, acides gras saturés) et se révéler onéreux. Il convient donc d'en consommer en quantité raisonnée, comme pour tous les aliments. Notons également que cette catégorie constitue probablement un atout pour la dimension culturelle de l'alimentation durable.

Les produits laitiers
occupent une place
de choix en termes de prix,
d'impact environnemental
et de qualité nutritionnelle.



À propos du Cniel

Le Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière est l'interprofession qui réunit l'ensemble des acteurs de la filière laitière : les éleveurs laitiers, les coopératives et industriels laitiers, ainsi que les acteurs de la grande distribution, du commerce et de la restauration collective.

Association (loi 1901) reconnue par les pouvoirs publics français et européens, le Cniel est un lieu d'échange entre les acteurs de la filière, de concertation et de débat intégrant les réalités du monde professionnel et les attentes et préférences des consommateurs-citoyens et de la société civile. Le Cniel a également pour mission et vocation de mettre à disposition à l'ensemble des publics des informations fiables, sourcées et étayées scientifiquement sur la filière laitière et les produits laitiers (qualité du lait, données économiques et de marché, modes de production, informations nutritionnelles, etc...).

Contacts presse

Dephine Sacleux

dsacleux@cniel.com
07 86 74 80 47

Marylène Bezamat

mbezamat@cniel.com
06 03 99 62 07

Salle de presse :

<https://presse.filiere-laitiere.fr/>

Date de publication :

novembre 2023



Crédit Photo : Getty Images - J. Mechali, Cniel - A.Kerouédan, Cniel - A. Roche, Cniel.

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.