Les produits laitiers dans une alimentation saine et durable

Apaq-W AGENCE WALLONNE POUR LA PROMOTION D'UNE AGRICULTURE DE QUALITÉ

Sommaire

Les enjeux pour nourrir le monde durablement 4

La durabilité, une équation complexe à 3 piliers 5

CHAPITRE 1 - LE SOCIAL 6

Les recommandations alimentaires 6

La place des produits laitiers dans les recommandations 8

A quoi servent les produits laitiers ? 10

Un atout pour la santé 11

Le gras laitier réhabilité ? 12

Lait ou substituts végétaux : quelles différences ? 13

Un produit contrôlé 17

CHAPITRE 2 - L'ENVIRONNEMENT 18

Impact de l'agriculture et du lait sur l'environnement 18

Que fait le secteur laitier pour la durabilité ? 20

L'empreinte carbone du lait wallon 20

CHAPITRE 3 - L'ÉCONOMIQUE 21

Identifier un produit laitier « local » ? 21

Le commerce équitable local 22

Circuit court et transformation 23

RÉFÉRENCES 26

Edito

Les missions de l'APAQ-W sont à la croisée de plusieurs enjeux : soutenir économiquement les secteurs agricole, horticole et agroalimentaire, promouvoir la rencontre entre ces secteurs et les défis du développement durable et mettre à la disposition des citoyens les outils et informations utiles à l'orientation de leurs choix de consommation en fonction de leurs attentes.

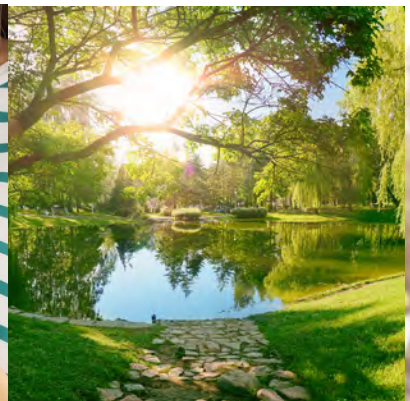
L'équilibre entre ces différents enjeux est en outre lié à l'évolution de la sensibilité des consommateurs. Autant le savoir, les consommateurs sont de moins en moins indifférents à ce qu'ils achètent. Les messages simplistes ne les touchent plus. Ils savent précisément ce qu'ils veulent et pourquoi. Ils consomment certes en fonction de leur budget. Mais ils consomment aussi en fonction de leurs valeurs : le souci de leur santé, l'environnement, la proximité, mais aussi l'identité des produits.

Les produits laitiers sont représentatifs de ce questionnement croissant des consommateurs. C'est la raison pour laquelle cette brochure se veut un outil de réflexion, destiné à répondre à des interrogations et à clarifier la place légitime de ces produits dans une alimentation de qualité, équilibrée et durable, mais aussi dans le cadre d'une filière économique.

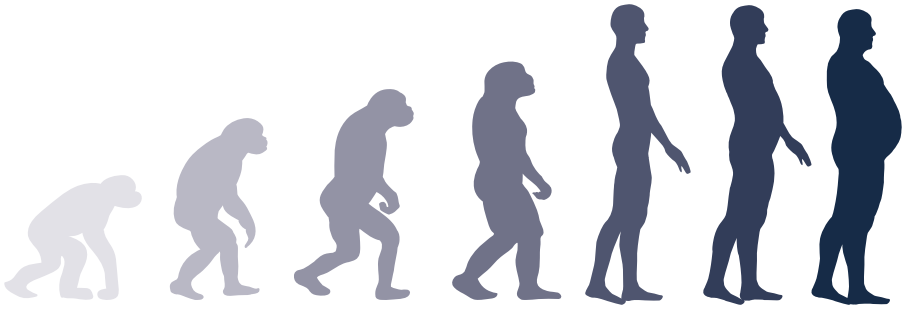
Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous restons évidemment disponibles pour répondre à vos questions.

Philippe Mattart
Directeur Général de l'Apaq-W

Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité I 5, Avenue Comte de Smet de Nayer - 5000 Namur I info@apaqw.be I 081/33.17.00



Les enjeux pour nourrir le monde durablement



Depuis les temps les plus reculés, la disponibilité de la nourriture n'a fait que croître et a contribué de manière significative à l'**évolution de l'espèce humaine**. Au fil des millénaires, avec notamment la maitrise du feu, la mâchoire s'est rétrécie, car il fallait moins d'efforts masticatoires pour extraire les nutriments ; le cerveau, mieux nourri, a pu se développer et, avec lui, l'intelligence.

Mais depuis plusieurs décennies – une goutte d'eau dans l'histoire -, notre alimentation et, de manière plus globale, notre mode de vie sont aussi impliqués dans diverses formes de **malnutrition, dont l'obésité** et son corolaire de maladies associées, comme le diabète de type 2.

Graisses, sucres, alcool, aliments ultra-transformés... Nous sommes désormais confrontés à un excédent de calories, sans pour autant trouver tous les nutriments essentiels dans les quantités optimales. C'est particulièrement bien documenté pour le calcium...

Par ailleurs, la planète **Terre est malmenée** par l'activité humaine, avec une émission de CO_2 et d'autres gaz à effet de serre capables d'entraîner des **changements climatiques** et un **épuisement des ressources**. Jamais ne s'est autant posée la question de la pérennité de la vie humaine sur terre.

Nous sommes face à un **défi inédit** : produire de manière durable de quoi répondre - de manière optimale - aux besoins nutritionnels d'une population croissante. Autrement dit, aujourd'hui plus que jamais, l'alimentation doit être durable.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION DURABLE ?

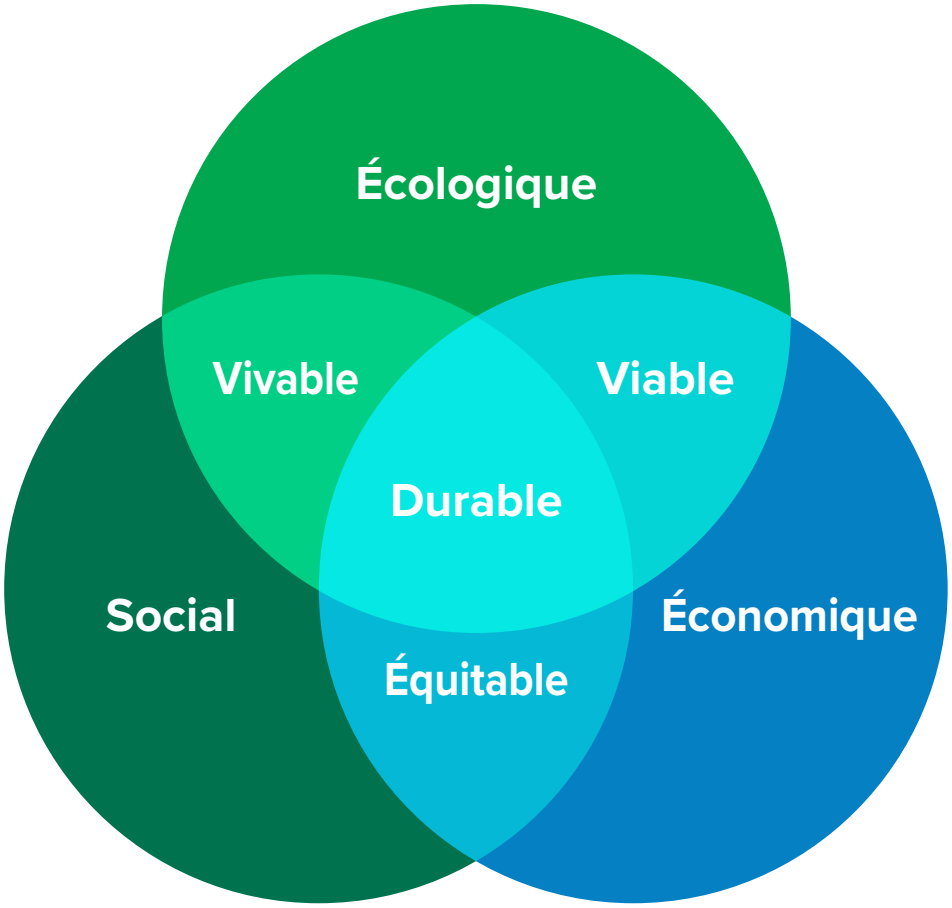
L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) définit les régimes alimentaires durables comme les régimes alimentaires qui contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines »[1].

La durabilité, une équation complexe à 3 piliers

Le concept d'alimentation durable, bien que défini en 2010 par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, reste complexe car elle comporte 3 piliers d'importance identique : **social**, **environnemental** et **économique**.

Il y a plusieurs approches différentes pour mesurer l'impact des systèmes alimentaires sur l'environnement, ce qui débouche sur des estimations disparates. Ainsi, la plupart des études examinent les **émissions de gaz à effet de serre.** C'est un marqueur pour le changement climatique, mais ce n'est pas suffisant pour refléter l'impact environnemental. En effet, il faut aussi tenir compte, notamment de l'**utilisation des sols**, de la **consommation d'énergie ou de combustibles fossiles**, de l'**empreinte en eau**, mais aussi des **transports, de la préservation de l'emploi local, de la rémunération équitable** de tous les maillons de la chaine sans oublier bien sûr **la réponse aux besoins élémentaires de notre corps.**

Ces éléments ne peuvent être dissocier et doivent être intégrés dans l'analyse et la recherche d'une alimentation saine et durable.



Chapitre 1 - Le social

Le pilier «social» de la durabilité correspond au pilier «humain» comprenant la lutte contre l'exclusion sociale, l'accès ou les conditions de travail. Nous y intégrons également l'accès à une alimentation de qualité et équilibrée.

Les recommandations alimentaires

Pendant longtemps, les recommandations fixant les balises pour atteindre une alimentation équilibrée avaient pour unique objectif de satisfaire les besoins en énergie et en nutriments des différents groupes de la population. Aujourd'hui, les recommandations veulent aller au-delà de l'aspect santé et l'intégrer dans une vision plus large de consommation durable. C'est notamment le cas en Belgique ou, depuis 2019, **les recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé intègrent la durabilité[2].**

Un rééquilibrage entre les produits animaux et végétaux, avec notamment l'introduction des **légumineuses** dans les messages prioritaires

La limitation des **aliments ultra-transformés**

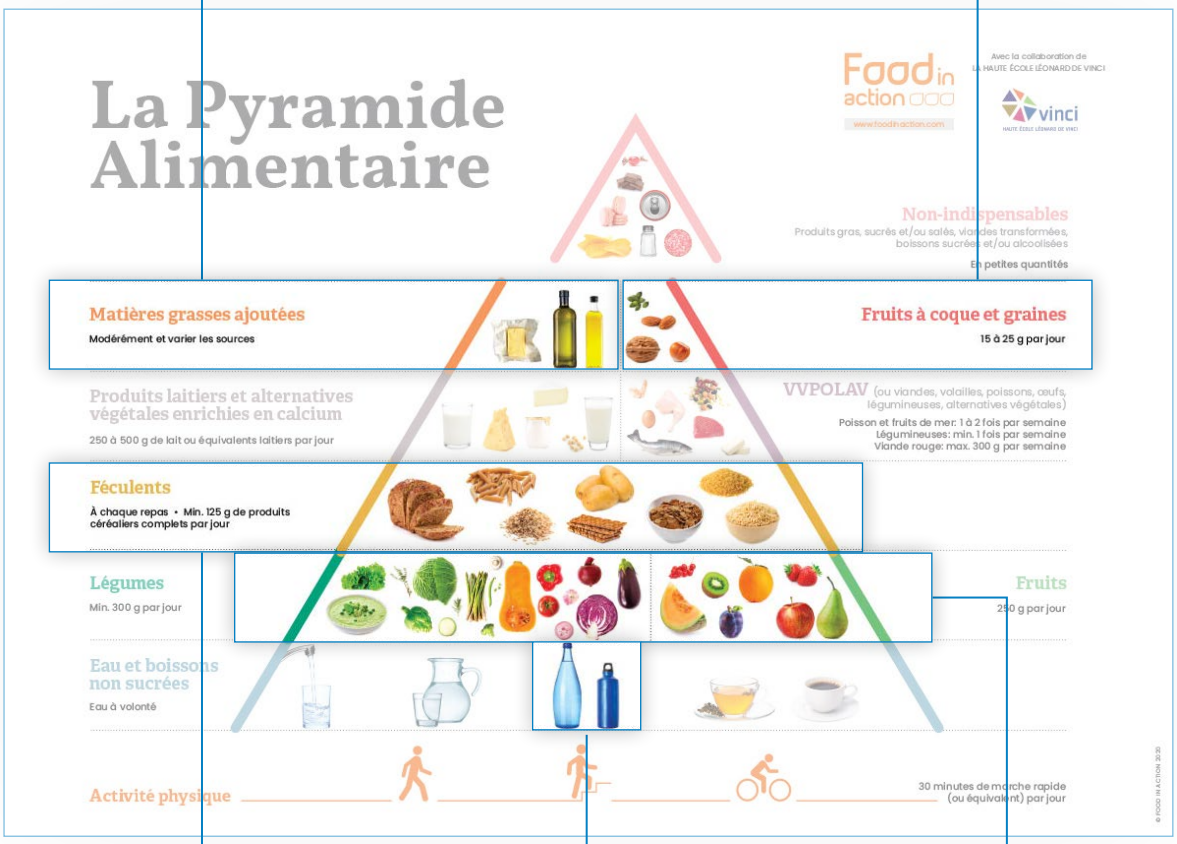
La mise en avant de l'importance de respecter l'**offre saisonnière**

La limitation des plats préparés au profit des **préparations maison**

La durabilité apparait aussi dans la [version 2020 de la Pyramide Alimentaire](), qui se base sur les recommandations du CSS.

Adaptation des **portions recommandées**

Adaptation des familles alimentaires (apparition de la famille des **fruits à coque** et **graines**)



Représentation des aliments essentiellement sous forme **moins transformée**

Suppression du **plastique**

Priorité donnée aux fruits et légumes produits en **Belgique** ou en **Europe** (suppression de la banane et de l'avocat)

LES PRODUITS LAITIERS ENTIERS SE VOIENT RÉHABILITÉS DANS DIFFÉRENTES RECOMMANDATIONS RÉCENTES. C'EST LE CAS DES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES POUR LA BELGIQUE DU CSS (2019), AINSI QUE DE L'ASSIETTE EAT-LANCET.

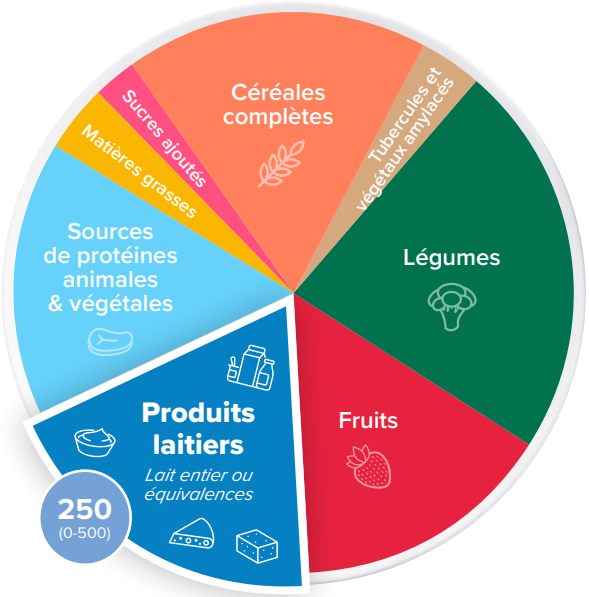
La place des produits laitiers dans les recommandations

Dans les différentes modélisations visant à concilier besoins nutritionnels et aspects environnementaux, les produits laitiers sont présents. A noter que les modèles proposés par EAT-Lancet ou le WWF France ou Belgique qui visent à concilier les besoins nutritionnels et les aspects environnementaux, intègrent également une part plus ou moins équivalente de produits laitiers dans l'alimentation.

EAT-Lancet

Cette commission EAT-Lancet est composée de 37 experts issus de 16 pays qui, pendant 3 ans, ont planché sur un objectif majeur : arriver à **nourrir les 10 milliards d'êtres humains que comptera la planète en 2050**. Il en découle une assiette journalière, à la fois équilibrée et durable[3].

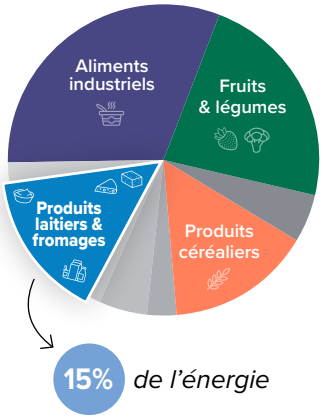
L'assiette de référence EAT-Lancet *(pour 2500 kcal/jour)*



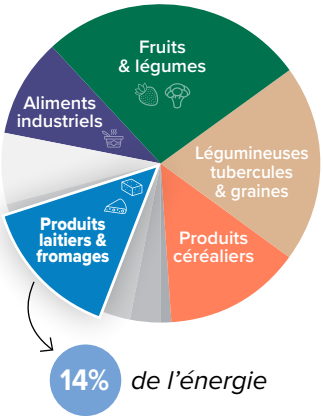
L'assiette « Livewell » (WWF France)[4]

Ces 2 assiettes permettent de comparer ce que mangent actuellement les Français et l'assiette «flexitarienne» qui permet de réduire l'empreinte carbone de l'alimentation de 30% d'ici à 2030. On peut voir que les produits laitiers gardent pratiquement leur place actuelle, et sont préconisés quotidiennement à raison de 180 g de lait et de 49 g de fromage.

Assiette actuelle



Assiette flexitarienne



#EAT4CHANGE (WWF Belgique)

Une étude du WWF Belgique[5] montre qu'il est possible pour les Belges de consommer des produits plus durables, sans dépenser plus d'argent. Le panier durable permet de **réduire l'empreinte carbone alimentaire de 50 %**, est conforme aux recommandations nutritionnelles et affiche le même prix que le panier classique. Dans ce panier où les produits laitiers ont leur place, le WWF préconise de mieux choisir ses produits, notamment : **choisir les produits d'origine animale de meilleure qualité**, c'est à dire issus d'élevages extensifs, où les **animaux sont élevés en plein air et nourris à l'herbe ou au foin issus de pâturages locaux.**

#EAT4CHANGE

Il précise en outre que grâce à un système agricole extensif et bien géré, l'**élevage de bovins nous permet de disposer d'un apport en protéines** tout en favorisant, notamment la valeur de la biodiversité des prairies.

Recommandations alimentaires pour la Belgique (CSS 2019)

Dans les recommandations alimentaires du CSS 2019, le lait et les produits laitiers sont préconisés à raison de **250 à 500 g de lait (ou d'équivalent laitier)** par jour. Ces recommandations sont également reprises dans la Pyramide Alimentaire 2020.

Cette recommandation de lait concerne uniquement le lait et les produits laitiers, et pas les alternatives végétales, *pour lesquelles il n'y a pas de quantité minimale recommandée.*

LES PRODUITS LAITIERS ONT LEUR PLACE DANS UNE ALIMENTATION NUTRITIONNELLEMENT ADÉQUATE ET DURABLE, COMME LE MONTRENT PLUSIEURS MODÉLISATIONS

À quoi servent les produits laitiers ?

Des atouts nutritionnels

Le lait et les produits laitiers contiennent de nombreux nutriments dont certains sont essentiels pour l'être humain, qui justifient leur place dans l'alimentation **à chaque âge.**

Bien que le lait contienne avant tout de l'eau (82 à 89 %), sa richesse en nutriments explique que les diététiciens le considèrent plus comme **un aliment qu'une boisson.**

Le lait et les produits laitiers ont le grand avantage de fournir **à la fois des protéines et du calcium**. Cette famille représente d'ailleurs le **principal contributeur aux apports en calcium**, apports qui sont toujours insuffisants, comme l'a montré l'enquête de consommation alimentaire[6].

Le lait renferme encore bien d'autres **minéraux** : phosphore, potassium, **vitamines** (B2, B12)... Mais le plus remarquable est que cet apport en de nombreux nutriments essentiels se fait pour un **apport calorique assez modeste** (65 kcal pour 100 g). On dit que le lait a une **densité nutritionnelle élevée**.

En Belgique, seule 1 personne sur 5 atteint les apports recommandés en calcium[7]

Une alimentation avec une densité nutritionnelle élevée est tout indiquée pour couvrir les besoins nutritionnels sans consommer trop de calories. C'est donc particulièrement utile dans un contexte où l'excès de poids et l'obésité concernent désormais 2 milliards de personnes sur terre.

Composition moyenne d'1 l de lait entier

- **Eau = 872 gr**
- **Minéraux = 9 gr**
- **Graisse = 37 gr**
- **Lactose = 48 gr**
- **Protéines = 34 gr**

Un atout pour la santé

Le projet *Global Burden of Disease*, mené par l'Université de Washington, recense pour pratiquement l'ensemble de la planète, tous les **facteurs de risque impliqués dans la perte d'années de vie en bonne santé**. Ces facteurs de risque peuvent être classés par ordre d'importance. Sur base des dernières données pour la Belgique, il apparait que **la consommation insuffisante de lait et de produits laitiers est un facteur de risque aussi important que la consommation insuffisante de légumes[7].**

Limite de consommation

Si le lait a incontestablement de nombreux atouts, il ne doit pas pour autant être bu sans limites, par exemple il ne doit pas remplacer l'eau. La quantité raisonnable, généralement établie et confirmée par le Conseil Supérieur de la Santé, est de

1/2 litre par jour,

pour les enfants dès 3 ans comme pour les adultes.

Le gras laitier réhabilité ?

Le gras, en particulier celui du règne animal – donc celui des produits laitiers aussi – inspire la méfiance en nutrition depuis des décennies. La raison est simple : outre l'apport calorique élevé inhérent aux graisses, la graisse animale a une **proportion élevée d'acides gras saturés** (AGS). Or, consommés en trop grandes quantités, les AGS ont été désignés comme des **ennemis de la santé cardiovasculaire**, entre autres.

C'est ce qui explique que de nombreuses recommandations – en particulier aux États-Unis – privilégient les produits laitiers écrémés. Mais les choses évoluent... Pourquoi ?

Au fil des recherches récentes, **les arguments incriminant la graisse laitière s'effritent**, et amènent à revoir cette soi-disant suprématie du light. Et dans la foulée, **cette théorie dite des acides gras saturés est remise en question** par de nombreuses recherches.

Par exemple, un projet de recherche qui a suivi des participants pendant 22 ans, aucune association n'apparait entre la consommation de graisse laitière et la mortalité. Et dans une revue systématique Cochrane, la réduction de l'apport en acide gras saturé n'a eu aucun effet sur le risque de mortalité ou d'être victime d'un accident cardio-vasculaire[8].

Le cas du fromage

Le fromage concentre les principaux constituants du lait, à part l'eau et le lactose. Il est donc assez riche en acides gras saturés. Pourtant, il n'augmente pas le taux de cholestérol sanguin. Deux études majeures montrent que la consommation de fromage n'est pas associée à une augmentation de la mortalité ni à différents types d'accidents cardiovasculaires[9,10].

Les raisons objectives soutenant la crainte des graisses du fromage – et des produits laitiers en général – font de plus en plus défaut. Certaines études suggèrent même que les produits laitiers entiers seraient plus favorables à la santé que les produits laitiers maigres, notamment par rapport au risque de diabète de type 2[11,12,13,14].

Lait ou substituts végétaux : quelles différences ?

Les substituts végétaux ou alternatives végétales au lait sont de plus en plus consommés. Ils disposent d'atouts et s'intègrent bien évidemment dans une alimentation équilibrée.

3 éléments sont à noter :

1. Leur **composition nutritionnelle** et les connaissances de leurs **effets sur la santé** ne sont pas assimilables à celles de produits laitiers.
2. Les matière premières ne sont généralement pas locales.
3. Les jus végétaux sont généralement des produits (ultra) transformés.

Classification NOVA

Le lait est un **produit naturel** frais ou minimalement transformé, qui appartient au groupe 1 de la classification NOVA.. **Bon nombre de substituts végétaux font partie du groupe 4**.

Teneur en protéines

Le lait est **naturellement riche en protéines** si les jus de soja ont une teneur en protéines comparable à celle du lait, la plupart des autres substituts en contiennent moins, voire pratiquement pas. Le jus de riz, par exemple, a une teneur en protéines proche de zéro (0,1 %), contre 3,3 % pour le lait entier.

Vitamines et minéraux

Le lait est une **source naturelle de calcium**, ce qui n'est pas le cas des alternatives végétales. Pour être une source de calcium, ces dernières doivent être **artificiellement enrichies en calcium**. Le lait renferme aussi des vitamines (A, D, B2, B12...). Certains substituts végétaux en ajoutent artificiellement.

Sucres

Le lait contient **uniquement le lactose**, naturellement présent. Il s'agit d'un sucre qui augmente le taux de sucre dans le sang de manière très lente (**index glycémique faible**). Il est donc sans sucres ajoutés. Certains substituts végétaux sont sans sucres ajoutés, mais d'autres contiennent des **sucres ajoutés pour améliorer leur goût**.

Intérêt nutritionnel

Même si certains substituts végétaux, après enrichissement, ont une composition nutritionnelle qui peut se rapprocher de celle du lait, cela reste des aliments différents. Aujourd'hui, on sait qu'un aliment est plus que la somme des nutriments qu'il contient, et que ses effets sur la santé peuvent dépendre aussi de la structure physique et des synergies entre les nutriments, ce que l'on appelle **l'effet matrice**.

Les substituts végétaux font eux aussi faire partie d'une alimentation saine et équilibrée, mais ils ne sont pas officiellement recommandés comme le sont les produits laitiers. Leur relation avec la santé est en effet moins documentée que dans le cas des produits laitiers.

Additifs

Le lait ne contient **aucun additif**, alors que de nombreux substituts végétaux en contiennent, notamment des stabilisants et des émulsifiants.

Comparatifs de caractéristiques nutritionnelles entre du lait et un jus de soja*

Lait

Par	100MLT
Energie	195KJ
Kilocalories	46KCAL
Graisses dont	1.5 g
Graisses Saturées	1 g
Glucides dont	4.8 g
Sucres	4.8 g
Protéines	3.4 g
Sel	0.13 g
Minéraux	
Calcium	120 mg

Ingrédients

LAIT frais demi-écrémé pasteurisé

Jus de soja*

100ml

Énergie	163 kJ / 39 kcal
Matières Grasses	1.8 g
Saturées	0.3 g
Mono-insaturées	0.4 g
Polyinsaturées	1.1 g
Glucides	2.5 g
Sucres	2.5 g
Fibres	0.5 g
Protéines	3 g
Sel	0,09 g
Vitamines	
Vitamine D	0.75 µg
Vitamine B2	0.21 mg
Vitamine B12	0.38 µg
Minerales	
Calcium	120 mg

Matières Grasses	Sel	Énergie	Sucres	Saturées
1,8 g	0,09 g	39 kcal	2,5 g	0,3 g
2 %	2 %	2 %	3 %	2 %

* Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ / 2 000 kcal)

Ingrédients

base de **soja** (eau, fèves de **soja** décortiquées (8%)), sucre, correcteurs d'acidité (phosphates de potassium), carbonate de calcium, arôme, sel marin, stabilisant (gomme gellane), vitamines (B2, B12, D2).

Allergies

Sans gluten

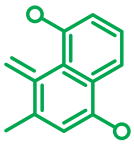
✓	**Degré de transformation plus faible** *(classification NOVA)*	✗
✓	**Liste d'ingrédients simple**	✗
✓	**Goût authentique ou naturel**	✗
✓	**Sans sucres ajoutés***	✗
✓	**Source de calcium**	✓
✓	**Source naturelle de calcium**	✗
✓	**Sans additif**	✗

* Référence : Alpro Drink Original

Un produit contrôlé

Le lait doit sa richesse nutritionnelle à la nature, et non à l'enrichissement, comme pratiqué dans bien des alternatives végétales.

Le lait est également un produit **sous haute surveillance**. En Belgique, le Comité du lait est chargé du contrôle de la production des fermes laitières wallonnes. Il analyse notamment les **substances inhibitrices**, c'est-à-dire des substances inhibant la croissance des bactéries. Elles comprennent des antibiotiques, des antiseptiques, des antifongiques, des produits de nettoyage de la machine à traire, etc.



QUELS SONT LES RISQUES LIÉS AUX SUBSTANCES INHIBITIVES ?

*Ingérées par l'homme, elles pourraient favoriser le phénomène de **résistance aux antibiotiques**. De plus, elles peuvent altérer la fermentation lors de la fabrication de fromages.*

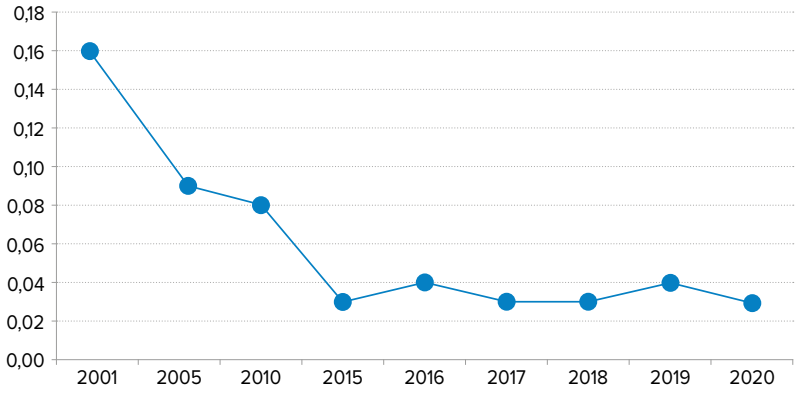
392.832

C'est le nombre **d'analyses** effectuées par le Comité du lait **en 2020** pour détecter les substances inhibitrices.

99,97 %

C'est la proportion du lait wallon qui est dépourvu de toute substance inhibitrice (antibiotiques...).

Évolution du % de tests défavorables pour les substances inhibitrices depuis 200



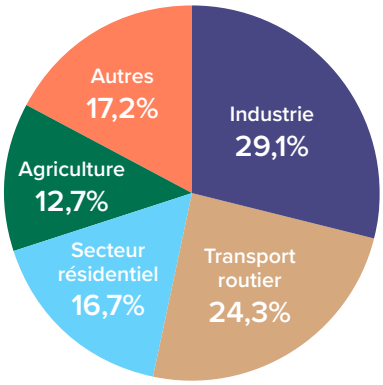
Chapitre 2 - L'environnement

Impact de l'agriculture et du lait sur l'environnement

Acheter local a du sens pour **réduire l'empreinte carbone liée au transport**. Mais acheter du lait wallon a encore plus de sens compte tenu du mode **d'élevage**, **en prairie**, qui fait l'objet d'un cycle vertueux... D'ailleurs, dans son modèle d'alimentation plus durable et pas plus chère, le WWF recommande, à propos des produits d'origine animale comme le lait, d'opter pour des produits de meilleure qualité où les animaux sont élevés en plein air et nourris à l'herbe dans des pâturages locaux [6].

Au niveau mondial, on estime la contribution de l'agriculture et de la forestière à 24% des émissions de gaz à effet de sert.

L'agriculture en Wallonie représente 12.7 % des émissions de gaz à effet de serre, soit la **4e source d'émission** après l'industrie, le transport routier et secteur industriel. (2018)



La production laitière annuelle en quelques chiffres[16] - En Wallonie

1564
exploitations spécialisée en production laitière

1208
millions de litres de lait

25%
de la valeur de la production agricole wallonne vient du lait

La prairie, l'atout de la Wallonie

En Wallonie, près de **la moitié** (47 %) **de la surface agricole utile est représentée par des prairies**[17].

Grâce à ces prairies et à un climat tempéré, notre agriculture a pu se développer autour de l'élevage bovin. Il y a en effet de l'herbe et de l'eau en quantités suffisantes pour justifier l'élevage d'herbivores, dont la vache, animal présentant des intérêts alimentaires, économiques et environnementaux. Certains territoires, moins adaptés à la production de lait, ont besoin de ressources (en eau et en aliments) importantes, alors que nos éleveurs vont privilégier le plus possible les ressources de la ferme, comme l'herbe, le fourrage et l'eau de pluie.

Pour plus d'informations sur l'alimentation des bovins en Wallonie, consultez le site CELAGRI (Cellule Information Agriculture) sur **www.celagri.be**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En Wallonie, quelques **200 000 vaches** se partagent près de **100 000 hectares d'herbe fraiche.**
Soit environ 1/2 terrain de football par vache.

Le rôle essentiel des prairies

Par ailleurs, la prairie permet de **stocker du carbone** et contribue ainsi à atténuer l'impact des émissions de GES associées à l'élevage. La prairie **compense en grande partie les émissions de GES provenant des vaches** qui y patûrent. L'Union Européenne impose d'ailleurs aux États membres le maintien des prairies permanentes (prairies de plus de 5 ans), qui emprisonnent du carbone dans le sol.

Complémentaires aux forêts, les prairies sont aussi favorables à la **biodiversité**. On y trouve :

10 mammifères différents

50 espèces de plantes différentes

+ 100 insectes

Que fait le secteur laitier pour la durabilité ?

La filière laitière, comme nous tous, est consciente des améliorations qu'elle peut/doit apporter. Elle a développé, au fil des décennies un savoir-faire et une expertise reconnue, complétés par un système de qualité pointu : la « **Qualité Filière Lait** ». Elle a également mis sur pied un « **monitoring de la durabilité** » qui a pour objectif de rendre la filière plus durable, en répertoriant et en encourageant les actions permettant de réduire, notamment, son empreinte écologique comme par exemple:

- la création de sa propre source d'**énergie**
- la production de l'**alimentation** des vaches pour augmenter l'autonomie fourragère
- l'utilisation de sources d'**eau alternatives**...

26%

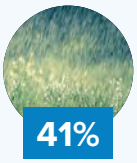
de réduction de l'empreinte carbone du lait cru entre 2000 et 2015

30%

des fermes laitières produisent leur propre énergie durable

14%

de réduction de l'utilisation du carburant pour le transport



41%

des exploitations utilisent des sources d'eau alternatives (eau de pluie ou de surface)

28%

de réduction de la consommation d'énergie par litre de lait (depuis 2008)

30%

de réduction de la consommation d'eau par litre de lait (depuis 2008)

37%

de réduction d'émission de CO_2 par litre de lait (depuis 2008)

56%

des producteurs laitiers utilisent des sous-produits de l'industrie alimentaire pour l'alimentation des bovins

L'empreinte carbone du lait wallon

Comme on l'a précisé plus haut, la contribution de l'agriculture et de la production laitière aux émissions de gaz à effet de serre est-il multiple mais est , au moins en partie, compensée par la présence des nombreux hectares de praires. Ces éléments sont rarement pris en compte dans les études destinées à promouvoir les alternatives végétales au lait.

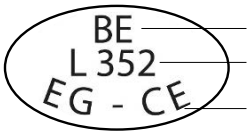
Pour disposer de données objectives et adaptées au contexte wallon, le Centre wallon de recherches agronomiques (CRA-W) a développé, à l'attention des exploitants, ou outil baptisé Decide, leur permettant de **réaliser des bilans de gaz à effet de serre**, d'ammoniaque et de consommation d'énergie à l'échelle de l'exploitation. En développement, cet outil permettra d'**objectiver les données mondiales/européennes sur l'impact du secteur laitier sur l'environnement**, car il tient compte des **spécificités géographiques et climatiques** de notre région (notamment l'herbe pour nourriture et l'eau de pluie pour boisson).

Chapitre 3 - L'économique

Identifier un produit laitier « local » ?

La façon la plus évidente, c'est d'acheter du lait à un producteur local bien identifié. Dans les magasins, il s'agit de regarder attentivement les étiquettes pour y dénicher les bonnes informations...

Le **lieu d'origine** ou **lieu de provenance**
Cette mention est obligatoire pour les produits animaux, mais il faut savoir la décrypter !
Elle se présente sous forme d'estampille :



- Indique un aliment produit en Belgique
- Numéro d'identification de la société *(ici, L 352, soit la Laiterie des Ardennes) L = Laiterie M = Melkerij*
- Sigle indiquant qu'il s'agit d'un produit de l'UE

Le nom ou la raison sociale et l'adresse de l'exploitant
Attention, le produit n'est pas forcément fabriqué dans ce pays.

(Ex : adresse d'un distributeur belge sur un paquet de Gouda de Hollande.)

Les sigles officiels des appellations européennes

AOP - Appellation d'Origine Protégée.
Il s'agit de produits dont la production, la transformation et l'élaboration doivent avoir lieu dans une aire géographique déterminée avec un savoir-faire reconnu et constaté. Deux spécialités laitières disposent de cette appellation : **le Fromage de Herve, le Beurre d'Ardenne**

Produit issu de l'agriculture biologique conformément à la réglementation européenne.

BE-Bio-02

Agriculture EU.

BE-Bio-02 = organisme certificateur
Agriculture EU : produit dans l'Union Européenne

Le commerce équitable local

Pour être durable, l'alimentation doit être écologique, saine et équitable. Le fait de privilégier le lait et les produits laitiers locaux n'est pas seulement meilleur pour la planète, cela **contribue aussi à préserver l'emploi et le savoir-faire**, tant au niveau de la production de lait que de sa transformation en produits laitiers.

En outre, privilégier les produits locaux et se rendre chez les producteurs ou les artisans, contribue à **créer du lien** et permet de veiller à la **rémunération correcte** de tous. Cette démarche soutient les agriculteurs de chez nous !

Il existe en Wallonie différentes initiatives qui vont dans ce sens, dont le label «**Prix Juste**» (www.prixjuste.be).

Le lait local, c'est le plus durable !

Acheter local a du sens pour **réduire l'empreinte carbone liée au transport**, mais aussi compte tenu du mode d'**élevage, en prairie**, qui fait l'objet d'un cycle vertueux... D'ailleurs, dans son modèle d'alimentation plus durable et pas plus chère, le WWF recommande, à propos des produits d'origine animale comme les produits laitiers, d'opter pour des produits de meilleure qualité[6].

Découvrez ici les 5 pas vers une alimentation plus durable de graine d'agri, la plateforme pour découvrir ou redécouvrir notre agriculture : **www.grainesdagri.be**

Circuit court et transformation

Privilégier les circuits courts, avec des produits locaux, frais et de saison, est un **bon geste pour la durabilité**, mais aussi pour la **santé** ! C'est bien entendu une question de proximité, mais ce n'est pas tout. En effet, les producteurs locaux proposent des aliments qui ont un degré de transformation moins élevé.

Les degrés de transformation

La classification NOVA, qui est largement utilisée depuis quelques années dans les études en nutrition, distingue 4 groupes selon le degré de transformation[18].

La classification NOVA selon le degré de transformation

Groupe 1
Aliments frais ou minimalement transformés

Groupe 2
Ingrédients culinaires transformés

Groupe 3
Aliments transformés.

Groupe 4
Aliments ultra-transformés.

Caractéristiques des aliments ultra-transformés :

comportant au moins **5 ingrédients**

souvent riches en **graisses**, **sucres ajoutés**, **amidons raffinés** et/ou **sel**

contenant des **additifs**

BON À SAVOIR : sur base des trois critères d'un aliment ultra-transformé, il faut aussi tenir compte du mode de transformation. En effet, un produit transformé directement à la ferme contiendra généralement peu d'ingrédients ajoutés et rentrera dans ce fait dans le groupe 2 ou 3 de la classification NOVA.

Les recherches en nutrition qui visent à identifier les relations entre l'alimentation et la santé ont montré que c'est le **groupe 4 qui pose problème**, avec notamment une **association entre la consommation d'aliments ultra-transformés** et l'**obésité**, certains **cancers** ainsi que la **mortalité totale**[19,20,21].

Ces découvertes ont motivé plusieurs pays, dont la Belgique, à intégrer une nouvelle dimension dans leurs recommandations : la **valorisation du fait-maison**. Car plus on prépare et cuisine soi-même, moins la part d'aliments ultra-transformés est importante.

Les circuits courts favorisent par ailleurs des aliments qui, bien que transformés (par exemple un yaourt aux fruits) ne sont pas pour autant ultra-transformés. Les fermes se diversifient, et offrent un choix de plus en plus large de produits locaux, transformés ou non, avec des magasins proposant de nombreux produits issus de productions locales.

#jecuisinelocal

Les agriculteurs de Wallonie invitent par ailleurs les consommateurs à être Acteur de leur consommation, en privilégiant les produits réalisés près de chez eux. Rendez-vous sur :

#jecuisinelocal
durable et de saison

Conclusion

Comme toute activité humaine, l'agriculture en général, en ce compris la production laitière, a un impact environnemental. C'est indéniable.

Pourtant, durant des décennies, notre climat tempéré et la nature de notre territoire ont permis à la filière laitière de se développer. Aujourd'hui, tant les producteurs que les entreprises de transformation investissent pour réduire leur empreinte environnementale et rester un secteur économique important pour notre région.

Nous rejoignons parfaitement la définition d'une alimentation durable proposée par les Nations Unies (à savoir quesont durables « les régimes alimentaires qui 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 »).

Si l'on considère la notion de la durabilité sous tous ses aspects (économiques, sociaux et environnementaux), la consommation de produits laitiers de qualité s'intègre de toute évidence parfaitement dans une alimentation équilibrée et durable.

Références

1. FAO. Consulté le 29/03/21.
2. CSS. Recommandations alimentaires pour la Belgique – 2019.
3. EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. Summary Report, 2019
4. WWF Rapport. Vers une alimentation bas carbone, saine et abordable. 2017.
5. WWF Belgique. Towards a sustainable, healthy and affordable Belgian diet. 2021.
6. ISP 2016.Equête de consommation alimentaire belge 2014-2015.
7. GBD. Institute for Health Metrics and Evaluations, data for Belgium, 2019.
8. Hooper L et al. Cochrane Database Syst Rev 2015;(6):CD011737.
9. Sousa G.T. et al. Lipids Health Dis. 2012;11:67
10. Tong X et al. Nutrients 2017;9(1):6
11. Lawrence G D et al. Advances in nutrition 2013,4(3), 294-302.
12. Drouin-Chartier J P et al. Advances in Nutrition 2016,7(6), 1041-1051.
13. Benatar J R et al. PloS one 2013, 8(10), e76480.
14. Imamura F et al. Plos Medicine. Published October 10, 2018.
15. Etat de l'environnement wallon. Emission de gaz à effet de serre, 10 décembre 2020. http://etat.environnement.wallonie.be/contents/indicatorsheets/AIR%201.html
16. Chiffres pour l'année 2017. Plus d'info sur l'élevage laitier wallon sur CELAGRI.be
17. Évolution de l'économie agricole et horticole de la Wallonie 2019 – SPW – Direction de l'Agriculture, des Ressources naturelles et de l'Environnement – DEMNA – DAEA – https://agriculture.wallonie.be/economie-agricole-wallonne
18. Monteiro C et al. World Nutrition 2012;3(12) :527-569.
19. De Deus Mendonça R. et al., Am J Clin Nutr., First published October 12, 2016.
20. Fiolet T et al. BMJ 2018;14;360:k322.
21. Schnabel L. et al., JAMA Intern Med, 2019;179(4):490-498.

Ce document a été rédigé par Karott' SA, agence spécialisée en communication santé & nutrition, avec l'aide de ses experts en nutrition qui ont procédé à une analyse minutieuse des données scientifiques.

Apaq-W

Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité
5, Avenue Comte de Smet de Nayer - 5000 Namur • www.apaqw.be