

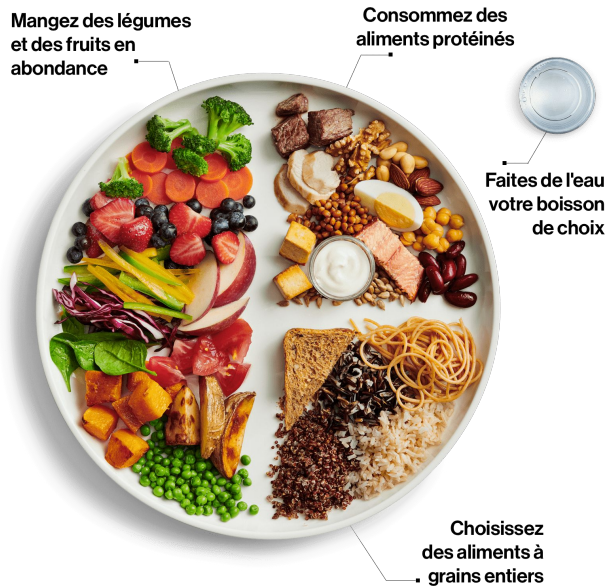
La saine autonomie alimentaire.



Au croisement de l'alimentation,
de l'environnement et de la santé

Équiterre^o

DE L'IMPORTANCE DES DÉFINITIONS ALIMENTAIRES

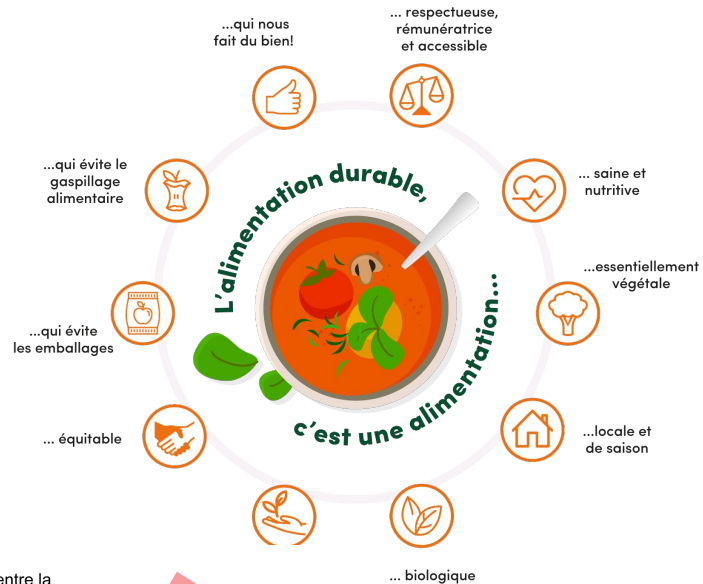


C'EST QUOI L'ASSIÈTE IDÉALE ?

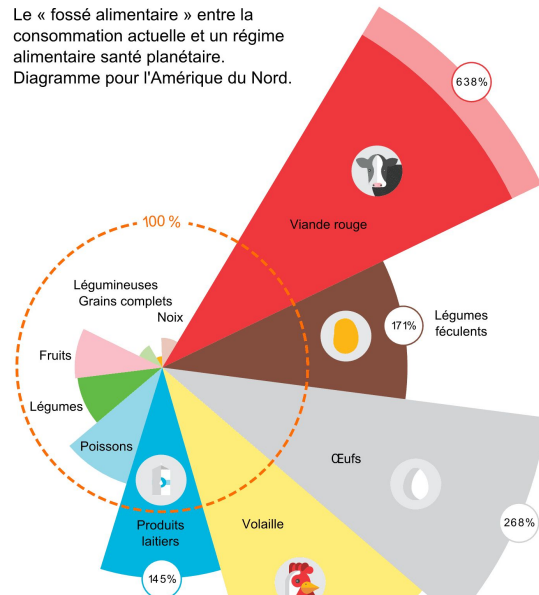


Qui permet de nourrir 10 milliards de personnes sur une planète aux ressources limitées?

Résumé du rapport EAT-Lancet, 2019



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



48,
3%
de l'apport calorique quotidien Éqt^o

DÉFINITIONS ALIMENTAIRES ET ÉLÉMENTS DE CALCUL

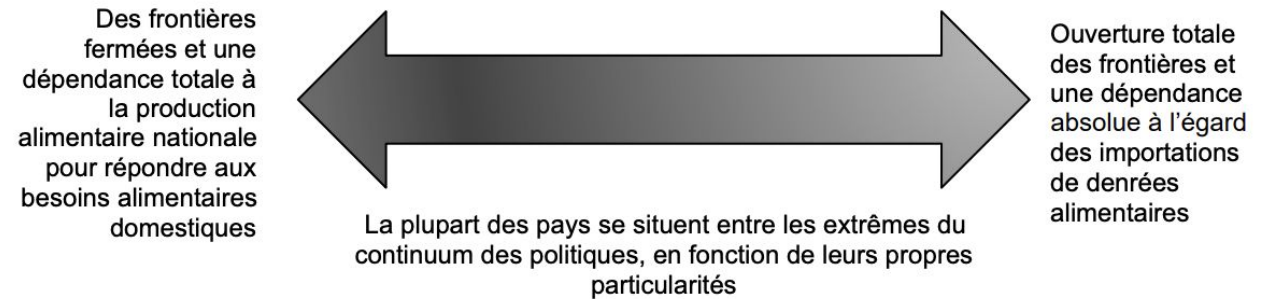
Autarcie
Autosuffisance
Autonomie
Auto-provisionnement

Ratio d'autosuffisance
(SSR)

$$= \frac{\text{production} \times 100}{(\text{production} + \text{importations} - \text{exportations})}$$

↓
consommation

Figure 1 : Le continuum de la politique d'autosuffisance alimentaire



Source : adapté et traduit de Clapp, J. (2015) et Clapp, J. (2017)

L'AA peut être:

- **individuelle**: exige temps, espace, connaissances et moyens
- **en communauté**: agriculture vivrière d'antan, certain niveau de spécialisation et des échanges de proximité
- **collective**: pour un grand groupe de personnes, différentes échelles possibles

Local = Québec

**30 à 53% d'AA
globale au Québec**

Tableau 1. Ratio de la production au Québec par rapport à la consommation apparente, en 2018*

Secteurs ou produits	2018	Secteurs ou produits	2018
Porc	3,99	Yogourt	3,19
Bovin	0,36	Lait et crème de consommation	1,05
Veau	3,46	Céréales pour boulangerie et produits céréaliers (sauf l'alimentation animale)	0,12
Ovin	0,34	Pommes de terre	0,97
Volaille	1,30	Légumes de champ	0,91
Œufs	0,80	Pommes	0,92
Miel	0,32	Petits fruits	0,60
Beurre	1,53	Sirop d'érable	13,04
Fromage cheddar	2,02		

* Un ratio supérieur à 1,00 indique une capacité de production supérieure à la consommation apparente.

Source : Institut de la statistique du Québec et MAPAQ, *Profil sectoriel de l'industrie bioalimentaire au Québec. Édition 2019*; compilation du MAPAQ.

75%
superficies
destinées à
l'alimentation
animale*




* <https://www.journaldemontreal.com/2020/09/26/vers-un-quebec-independant-en-fruits-et-legumes-toute-lannee>

157M\$

PRODUCTIVITÉ ET DÉVELOPPEMENT
DES ENTREPRISES AGRICOLES:
Aliments du Québec, grands
complexes serricoles, etc.

**Québec verse 3 millions \$ à Pepsi
au nom de l'autonomie
alimentaire**

Frito-Lay augmentera sa production de croustilles de maïs à son usine de Lévis

Autonomie 
alimentaire: pas
à n'importe quel
prix, doit être
saine pour
l'environnement 
et la santé
humaine. 



The diagram shows a circular food pyramid divided into segments: Whole grains (yellow), Starchy vegetables (orange), Dairy foods (blue), Animal sourced protein (red), Plant sourced protein (green), and Unfortified plant oils (orange). The left side of the pyramid is filled with illustrations of various fruits and vegetables.

How can we feed a future population of 10 billion people a healthy diet within planetary boundaries?

See the EAT-Lancet UN HQ Launch live from 3pm EST, Feb 5.

#foodcanfixit #EATLancet



« La transformation vers une alimentation saine d'ici 2050 nécessitera d'importants changements dans nos régimes alimentaires. La consommation mondiale de fruits, légumes, noix et légumineuses devra doubler et la consommation d'aliments tels que la viande rouge et le sucre devra être réduite de plus de 50%. Une alimentation riche en plantes et contenant moins d'aliments d'origine animale confère de nombreux avantages à la fois pour la santé et pour l'environnement.»

Experts de la Commission EAT-Lancet

(2019,

https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_French.pdf)

LIGNES DIRECTRICES LOCALES POUR DES RÉGIMES ALIMENTAIRES DURABLES

Mangez des légumes et des fruits en abondance

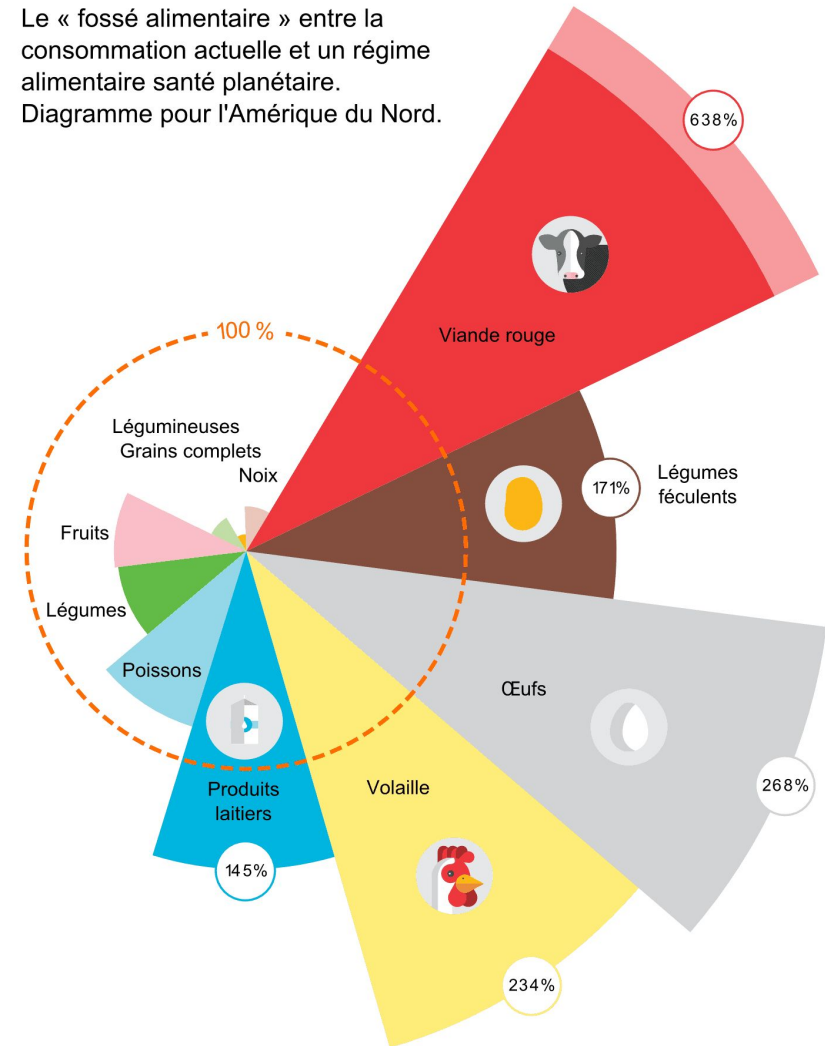
Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers

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



INVESTIR EN AA: EST-CE QUE LES GAINS EN
VALENT LA PEINE?

VIRAGE VERS UNE SAINTE AUTONOMIE ALIMENTAIRE

- UNE ALIMENTATION SAINTE
- PRODUITE VIA DES PRATIQUES AGRICOLES DURABLES
- ET RESPECTANT LES LIMITES PLANÉTAIRES.

AGIR À TOUS LES MAILLONS – ARRIMAGE ENTRE LE CHAMP ET L'ASSIETTE



Production:

- pratiques de gestion bénéfiques en santé des sols
- soutien actif à une plus grande diversité de cultures au champ



Transformation:

- espaces d'entreposage
- méthodes de conservation (déshydratation, lactofermentation, surgélation)



Distribution:

- rediriger vers le marché intérieur une plus grande partie des récoltes
- développer les marchés



Commercialisation:

- soutenir l'achat local sain
- approcher les détaillants

AGIR À TOUS LES MAILLONS – ARRIMAGE ENTRE LE CHAMP ET L'ASSIETTE

- **Production:** pratiques de gestion bénéfiques en santé des sols, soutien actif à une plus grande diversité de cultures au champ
- **Transformation:** espaces d'entreposage, méthodes de conservation (déshydratation, lactofermentation, surgélation)
- **Distribution:** rediriger vers le marché intérieur une plus grande partie des récoltes, développer les marchés
- **Commercialisation:** soutenir l'achat local sain, rapprocher les détaillants

LES «MANGEURS», MOTEUR DE CHANGEMENT

Consommation:

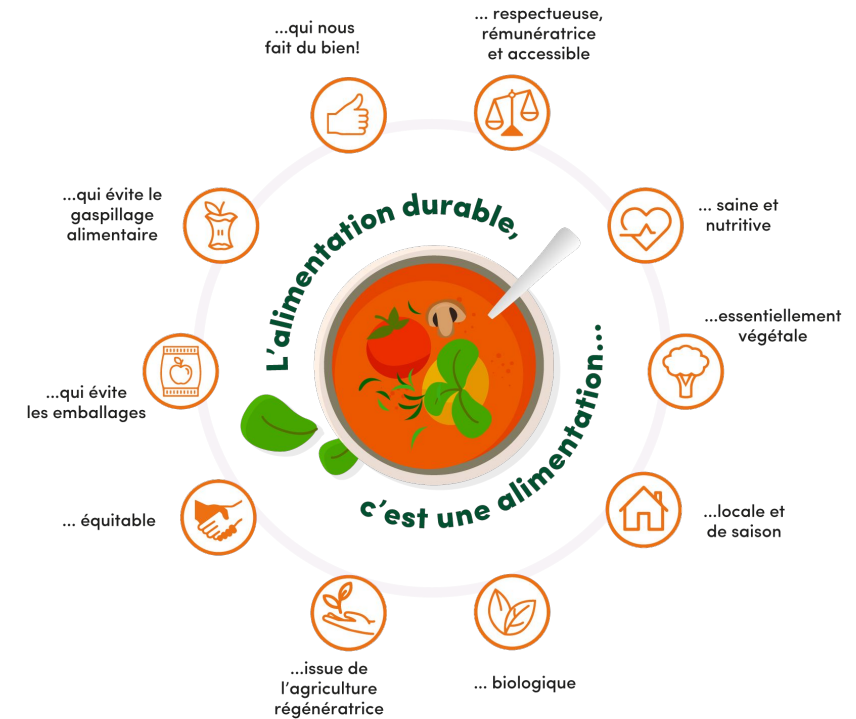
- changer son menu, s'engager pour des cultures adaptées qui aident la santé des sols et l'atteinte de la SAA (seigle, pois jaunes, haricots secs, avoine nue, sarrasin, etc.)
- se renseigner: cuisiner, jardiner, conserver vos aliments
- s'impliquer: être attentif-ves à l'AA et la protection des terres agricoles



LES «MANGEURS», MOTEUR DE CHANGEMENT

Consommation:

- changer son menu, s'engager pour des cultures adaptées qui aident la santé des sols et l'atteinte de la SAA (seigle, pois jaunes, haricots secs, avoine nue, sarrasin, etc.)
- **se renseigner**: cuisiner, jardiner, conserver vos aliments
- **s'impliquer**: être attentif-ves à l'AA et la protection des terres agricoles





Pièges à éviter pour réussir la transition



1. High tech
2. Local = santé
3. Angle mort sur les régimes alimentaires durables
4. Protection des terres agricoles

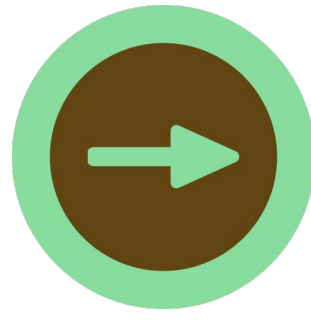
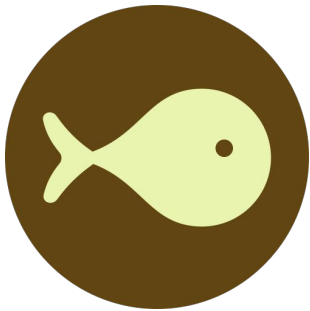
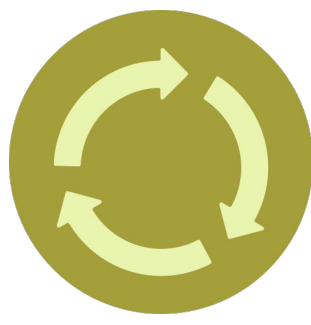
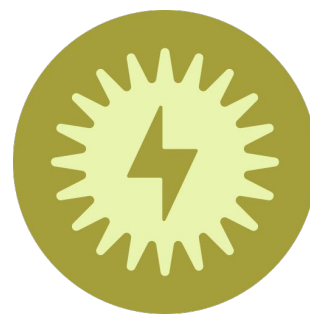
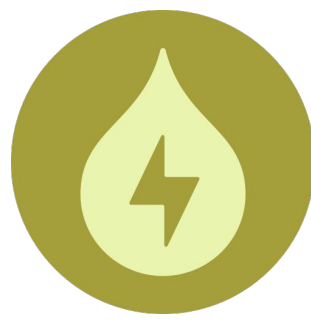


PIÈGES À ÉVITER POUR RÉUSSIR LA TRANSITION

- High tech
- Flou local = santé
- Angle mort sur les régimes alimentaires durables
- Protection des terres agricoles

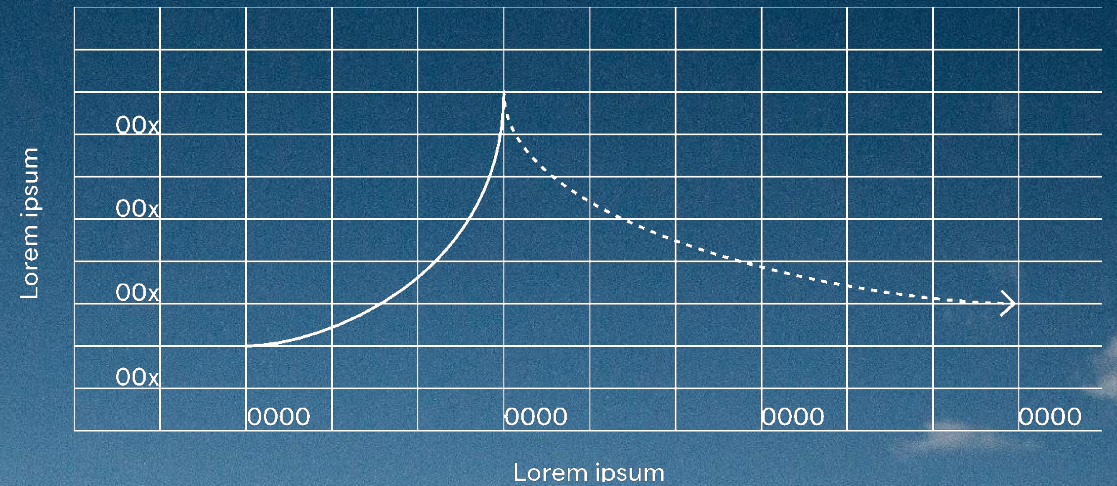


MERCI !



Page de transition

Si sima ni odist lame
nis sum quatet as sa es
ipicat et plaborr orionse non
eum sitesciaerro eos cum
eum, sit as voluptas inti
doloreperit.



Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro.

Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro eos cum eum, sit as voluptas inti doloreperit. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es.

Lorem ipsum dolor sit amet doloreum.

→ invent quaeptas.ommodig nimustem volo
tem rehenihici ut alitem abore molupta
tionsequis aut

Lorem ipsum dolor sit amet doloreum.

→ invent quaeptas.ommodig nimustem volo
tem rehenihici ut alitem abore molupta
tionsequis aut



Od ut que il in cum verfere assequi non.

1. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse
2. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et.
3. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro eos cum eum, sit as voluptas inti doloreperit. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es.

TITRE DE LA SECTION

**+ LOREM IPSUM DOLOR
SIT AMET DOLOREUM.**

invent quaeptas.ommodig
nimustem volo tem
rehenihici ut alitem abore
molupta tionsequis aut

**- LOREM IPSUM DOLOR
SIT AMET DOLOREUM.**

invent quaeptas.ommodig
nimustem volo tem rehenihici
ut alitem abore molupta
tionsequis aut

TITRE DE LA SECTION

Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro eos cum eum, sit as voluptas inti doloreperit. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es.

Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es ipicat et plaborr orionse non eum sitesciaerro eos cum eum, sit as voluptas inti doloreperit. Si sima ni odist lame nis sum quatet as sa es.

Lorem ipsum dolor sit amet doloreum.

→ invent quaeptas.ommodig nimustem volo tem rehenihici ut alitem abore molupta tionsequis aut

→ invent quaeptas.ommodig nimustem volo tem rehenihici ut alitem abore molupta tionsequis aut

