

Une alimentation saine et accessible financièrement: l'impossible équation?

Analyse Iles de Paix, Stéphanie Laloux, 28 décembre 2023.

Si le pari de l'après-guerre d'offrir une nourriture abondante et relativement bon marché grâce à l'agriculture intensive a globalement été relevé, il n'a pas apporté une réponse satisfaisante à la nécessité d'assurer la sécurité alimentaire et nutritionnelle à l'échelle mondiale. Aujourd'hui, ce modèle atteint ses limites, comme en attestent les chiffres de l'insécurité alimentaire ainsi que la persistance de fortes inégalités sociales et la hausse des problèmes de santé associés à l'alimentation.

Selon les Nations Unies, 9,2 % de la population mondiale (soit 735 millions de personnes) souffrent encore de la faim et sont en situation de sous-alimentation chronique, c'est-à-dire dans l'incapacité d'accéder de façon régulière à de la nourriture en quantité suffisante pour mener une vie active. Mais outre cet indicateur lié à une alimentation quantitativement insuffisante, un autre enjeu se fait aujourd'hui de plus en plus criant : celui de l'accès inclusif à une alimentation saine et qualitative.

Coût et accessibilité économique d'une alimentation saine

Selon le récent rapport sur « *L'état de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2023* »ⁱ, plus de **3,1 milliards de personnes** – soit 42 % de la population mondiale – n'avaient **pas les moyens de s'alimenter sainement** en 2021, ce qui représente une augmentation de 134 millions par rapport au chiffre enregistré en 2019, avant la pandémie de Covid-19. Le coût d'une alimentation saine a augmenté de 4,3 % à l'échelle mondiale entre 2020 et 2021, et de 6,7 % par rapport au niveau enregistré en 2019. Cette situation touche en particulier les personnes qui n'ont pas encore pu compenser les pertes de revenus occasionnées par la pandémie, et qui sont maintenant durement touchées par la flambée des prix des denrées alimentaires, des intrants agricoles et de l'énergie qu'a engendrée la guerre en Ukraine. Les autres conflits et les phénomènes météorologiques extrêmes liés aux changements climatiques viennent encore ébranler davantage les marchés des produits alimentaires ainsi que les moyens d'existence de ces populations vulnérables.

La région de **l'Afrique de l'Ouest** et du **Sahel** fait partie des zones les plus touchées dans le monde. Elle est confrontée à une grave crise de sécurité alimentaire et nutritionnelle : des taux de dénutrition sévère élevés y côtoient une forte prévalence des carences nutritionnelles et de la suralimentation. C'est ce qu'on appelle le « triple fardeau de la malnutrition »ⁱⁱ. Le coût élevé des aliments constitue un obstacle majeur à l'accès à une alimentation saine. Même avant la récente inflation des prix alimentaires mondiaux, ces prix étaient déjà 30 à 40 % plus élevés en Afrique de l'Ouest que dans d'autres régions du monde au niveau de revenu comparableⁱⁱⁱ. Or, dans cette région, les ménages consacrent en moyenne 50 % de leurs revenus à l'alimentation, ce qui les rend particulièrement sensibles aux prix alimentaires et à leurs fluctuations (à titre de comparaison, ce chiffre s'élève à 15,8 % en Belgique^{iv}). Sur l'ensemble des personnes qui n'avaient pas les moyens de s'alimenter sainement en 2021, 1,9 milliard, soit 62 %, se trouvaient en Asie. En proportion de la population, cependant, c'est l'Afrique qui a enregistré le plus mauvais résultat avec un taux de 78 % de la population, contre 44 % pour l'Asie. Les ménages à faible

revenu vivant dans des zones périurbaines ou rurales sont particulièrement défavorisés : pour accéder à une alimentation saine, il leur faudrait doubler leur budget alimentaire.

Depuis les années 1980, la disponibilité énergétique quotidienne par habitant a fortement augmenté dans la région de l'Afrique de l'Ouest et du Sahel, passant de 1 945 kilocalories en 1980 à 2 661 kcal en 2019. Pourtant, malgré cette amélioration, les modes d'alimentation manquent globalement de diversité. En effet, les aliments nutritifs (fruits, légumes, légumineuses, fruits à coque et graines, et aliments d'origine animale) sont relativement chers par rapport aux aliments de base tels que les céréales et les racines féculentes. Dans cette région, le coût d'une alimentation saine est en moyenne 3,6 fois plus élevé que celui d'une alimentation suffisamment énergétique. Dès lors, les groupes les plus vulnérables sont souvent amenés à se tourner majoritairement vers des féculents bon marché mais pauvres en nutriments. La spécialisation accrue au niveau de la production agricole et des chaînes de valeur alimentaires réduit encore la diversité alimentaire de ces ménages^v. Par ailleurs, déjà bien avancée dans les pays d'Asie et d'Amérique latine, la diffusion des aliments transformés, voire hautement transformés, progresse rapidement en Afrique également. Bien que ces aliments y représentent encore une faible part des achats totaux et sont plus largement consommés dans les zones urbaines, les études montrent qu'ils gagnent aussi du terrain dans les zones rurales¹. Dans ce contexte, l'attention portée à l'apport calorique global (la « faim ») doit donc être remplacée par une approche plus multidimensionnelle, prenant aussi en compte la diversité et la valeur nutritionnelle de l'alimentation.

Ce constat est valable à l'échelle mondiale. En effet, jusqu'à il y a quelques années, le triple fardeau de la malnutrition était considéré comme un phénomène localisé dans les pays pauvres. Mais l'obésité, les problèmes de santé liés à l'alimentation, comme le diabète de type 2 chez les jeunes, ou encore la faim cachée sont également en hausse dans **les pays à plus hauts revenus et les grandes villes**^{vi}. Les aliments ultra-transformés de mauvaise qualité nutritionnelle et à forte densité énergétique y sont plus faciles d'accès et moins chers que leurs alternatives saines. Face au coût du logement, de l'énergie ou de la mobilité, les ménages défavorisés doivent faire un arbitrage au niveau de leurs dépenses, lequel se fait souvent en défaveur de l'alimentation. Les inégalités sociales de consommation se muent alors en inégalités sociales de santé.

Ainsi, en **Belgique**, une étude de 2020^{vii} a montré que les produits sains coûtent beaucoup plus cher, pour un même nombre de calories. Là où 100 kcal de produits ultra-transformés reviennent à 0,55 €, il faut déboursier 1,29 € pour la même quantité de calories fournie par des aliments sains. Les chercheurs ont également mis en évidence l'impact du niveau socio-économique des familles sur la part des dépenses alimentaires consacrée aux aliments sains. Chez les plus privilégiées, 39,3 % de ce budget est consacré aux aliments peu ou pas transformés, contre 36 % pour les foyers plus modestes. De même, les ménages dont le niveau d'éducation est élevé dépensent significativement plus dans l'alimentation saine que les ménages avec le niveau d'éducation le plus bas.

Ces résultats corroborent ceux d'une recherche-action participative réalisée à **Bruxelles** dans le cadre du projet de recherche « Solenprim » avec pour objectif d'identifier les barrières à l'accessibilité des plus pauvres au mouvement de transition alimentaire juste et durable^{viii}. Les participants à ce projet ont démontré que l'accès à une alimentation saine dépend davantage des ressources matérielles et financières dont on dispose que du fait d'être informé et sensibilisé aux dimensions sanitaires de l'alimentation. En bref, « *l'accès à une alimentation saine est plutôt entravé par une question de prix que de volonté* »^x. Partant de ce constat, de nombreuses associations s'efforcent de rendre plus abordables les produits sains, durables et locaux. C'est par exemple le cas de l'ASBL Cultureghem qui œuvre à Bruxelles pour l'accès à une alimentation saine pour les personnes à situation de précarité. En 2021, l'association a lancé le projet Dreamkitchen, aujourd'hui soutenu par le programme Mangu Sane d'Iles de Paix^x. A travers ce projet, chaque semaine du lundi au jeudi, une équipe de bénévoles, composée principalement de personnes appartenant elles-mêmes au groupe cible, prépare un lunch sain, végétarien et frais, à base d'inventus du plus grand marché de Bruxelles. Le déjeuner prend alors la forme d'un grand buffet convivial, accessible à toutes et tous grâce au système de contribution libre. 25 800 repas ont ainsi pu être préparés et servis en 2022.

Quels impacts sur notre santé et celle de la planète ?

Comme souligné au travers de cet état des lieux, il ne suffit pas d'avoir accès à une alimentation en suffisance, encore faut-il qu'elle soit diversifiée et de qualité nutritionnelle adéquate. On l'a vu, se nourrir majoritairement d'aliments non diversifiés ou de produits ultra-transformés coûte moins cher. Résultat : en Belgique, la population tire en moyenne environ un tiers de son énergie journalière de produits alimentaires ultra-transformés⁵, ce chiffre est encore plus élevé pour les enfants et peut monter jusqu'à 60 % dans certains pays occidentaux comme le Royaume-Uni ou les États-Unis^{xi}. En Afrique de l'Ouest, les céréales, racines et tubercules représentent la base de l'alimentation et pèsent entre 40 et 50 % de la valeur économique de la consommation alimentaire^{xii}. La consommation d'aliments hautement transformés est également en hausse dans cette région du monde, comme partout ailleurs.

Ces modes de consommation ne sont pas sans conséquences en termes de **santé publique**. Responsable d'environ un décès d'adulte sur cinq dans le monde, la mauvaise alimentation est la première cause de mortalité à l'échelle mondiale. Elle est à l'origine de toutes les formes de malnutrition et contribue de manière significative aux maladies cardiovasculaires, au diabète, à l'obésité, aux cancers, et à de nombreux autres problèmes de santé. Ainsi, en Belgique, 59 % de la population est en surpoids tandis que 23 % est considérée comme "obèse". Selon des estimations récentes, le surpoids et l'obésité causent chaque année plus de 1,2 million de décès en Europe, ce qui représente plus de 13 % du total des décès^{xiii}. On estime par ailleurs que 2 cas sur 3 de maladies cardiovasculaires sont liés à une alimentation déséquilibrée.

Les dépenses de santé qui sont associées à ces pathologies sont colossales. En effet, le modèle de production agroalimentaire actuel, guidé par la quête du profit à court terme, génère une facture exorbitante de coûts cachés pour la société, comme le souligne la campagne sur « Le vrai prix de notre alimentation », menée par l'ONG Humundi en 2023^{xiv}. Rien que pour les problèmes de **santé** liés à l'alimentation, l'addition est estimée par les Nations Unies à 1000 milliards de dollars. La santé de la planète n'est pas non plus épargnée : la facture que génèrent les méfaits de l'alimentation sur l'**environnement** – liés aux pratiques agricoles intensives polluantes, au suremballage, aux contraintes de conservation et de transport – s'élèvent à 7000 milliards de dollars.

Le faible prix payé par le consommateur final pour accéder à l'alimentation industrielle est donc en décalage avec son impact économique réel. Si les prix devaient réellement prendre en compte l'impact environnemental, social ou sanitaire du modèle de production agro-industriel, on estime qu'ils tripleraient pour de nombreux aliments¹⁴.

Quelques pistes pour améliorer l'accès à l'alimentation saine et durable

Face à ces constats, les systèmes alimentaires du monde entier sont confrontés à un triple défi : assurer la sécurité alimentaire et nutritionnelle pour toutes et tous, fournir des moyens d'existence dignes pour les producteurs et s'inscrire dans une trajectoire de durabilité environnementale. Améliorer l'accès à une alimentation saine et durable est indispensable pour relever ces défis, et implique une combinaison d'actions côté offre et demande.

D'une part, au niveau de l'**offre**, il est essentiel d'aider les producteurs et productrices alimentaires, en particulier les petits producteurs, à fournir des aliments nutritifs et durables aux marchés à un coût juste et abordable, même pour les plus vulnérables. Pour y parvenir, l'agroécologie est la voie la plus prometteuse. Cette approche vise à créer des systèmes alimentaires écologiquement responsables, sains, justes, inclusifs et résilients. Elle se révèle être la manière la moins coûteuse de produire de la nourriture lorsque l'on prend en compte l'ensemble des coûts cachés¹⁴. Il est donc impératif de soutenir politiquement et financièrement les agriculteurs et agricultrices dans leur transition vers des pratiques agroécologiques. En outre, un soutien et des investissements accrus dans le stockage et la transformation des aliments peuvent améliorer la diversité et la disponibilité d'aliments nutritifs sur les marchés nationaux, en réduisant de manière significative les pertes alimentaires².

D'autre part, du côté de la **demande**, les politiques doivent porter sur les moyens d'existence des populations vulnérables et mettre en place des mesures d'aide pour rendre les produits sains et durables accessibles à toutes et tous. Les décideurs doivent à ce titre mettre en place un cadre d'action plus large, allant au-delà des systèmes alimentaires et comprenant des politiques de protection sociale, de soutien marché du travail (y compris au niveau de l'économie informelle) et de renforcement de la sécurité alimentaire. Notamment, la piste de la sécurité sociale de l'alimentation devrait être explorée. Cette proposition permettrait de sécuriser un budget alimentaire pour chaque citoyen grâce à une cotisation sociale proportionnelle aux revenus, selon le principe du fonctionnement de la sécurité sociale de la santé aujourd'hui. Le budget redistribué à chacun serait orienté vers des produits durables, justes et en circuit-courts, permettant d'assurer conjointement un droit à l'alimentation (saine), des droits aux producteurs d'alimentation et la transition vers des systèmes alimentaires durables.

Il importe également d'informer et sensibiliser les consommateurs ainsi que l'ensemble des acteurs du système alimentaire afin de promouvoir des régimes alimentaires sains. Enfin, des mesures peuvent être prises pour rééquilibrer l'injustice liée au surcoût des aliments sains et amener la population à consommer moins d'aliments ultra-transformés. Par exemple, le Chili a limité le marketing de ces produits ciblant les enfants. Dans la même optique, l'OMS a publié début décembre 2023 un communiqué appelant les gouvernements à augmenter les taxes sur les boissons sucrées et alcoolisées, estimant qu'une hausse du prix de ces produits permettrait d'améliorer la santé des populations. Dans notre pays, une « taxe soda » pénalise déjà les boissons les plus sucrées depuis 2016. Ses effets doivent encore être démontrés, mais une mesure de ce type adoptée à Philadelphie a, par exemple, conduit à une baisse de 38 % de la vente de ces boissons^{xv}.

Ces pistes d'actions mettent en évidence le rôle central que les politiques publiques ont à jouer dans l'évolution de nos systèmes alimentaires en faveur d'une alimentation saine. Elles doivent en faire une priorité. En effet, transformer en profondeur le système alimentaire actuel s'avère non seulement essentiel sur le plan environnemental, mais devient aussi un enjeu majeur de justice sociale et de santé publique.

ⁱ FAO, FIDA, OMS, PAM et UNICEF (Octobre 2023), L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2023. Urbanisation, transformation des systèmes agroalimentaires et accès à une alimentation saine le long du continuum rural-urbain. Rome, FAO.

ⁱⁱ Bai Y., J. Bouscarat, P. Heinrigs, K. Sokourenko et K. Zougbedé (2023), Alimentation saine, coûts et politiques alimentaires au Sahel et en Afrique de l'Ouest, Notes ouest-africaines, N° 39, Éditions OCDE, Paris.

ⁱⁱⁱ FAO, CEA et CUA (2021), Vue d'ensemble régionale de la sécurité alimentaire et de la nutrition en Afrique 2020, FAO

^{iv} Statbel (2022), La Belgique en chiffres, <https://statbel.fgov.be/>

^v Ecker, O. (2018), « Agricultural transformation and food and nutrition security in Ghana: Does farm production diversity (still) matter for household dietary diversity? », Food Policy, vol. 79

^{vi} Slow Food International (2022), Le triple fardeau de la malnutrition : un problème économique, social et politique.

^{vii} Stefanie Vandevijvere, Camille Pedroni, Karin De Ridder, Katia Castetbon (2020), The Cost of Diets According to Their Caloric Share of Ultraprocessed and Minimally Processed Foods in Belgium, Nutrients, N° 12.

^{viii} Audrey Vankeerberghen, Julie Hermesse (2015), Transitions pour une alimentation juste et durable à Bruxelles, Contributions de recherches en co-création, Academia, L'Harmattan.

^{ix} Idem, page 209.

^x Au travers le programme Mangu Sane, l'ONG Iles de Paix soutient des initiatives de transition alimentaire incluant en priorité les personnes pour lesquelles, du fait de leur situation sociale, l'accès à une alimentation saine et de qualité constitue un problème quotidien.

^{xi} Souchon, I., Braesco, V. (juin 2022). Classer les aliments selon leur niveau de transformation – Quels sont les différents systèmes et leurs limites ? Cahiers de nutrition et de diététique, 57 (3)

^{xii} Eloy David (2019), Afrique de l'Ouest : les habitudes alimentaires évoluent, CFSI, Fondation de France, Roppa.

^{xiii} OMS (2022), WHO European Regional Obesity Report 2022.

^{xiv} Humundi (2023), Des oranges qui mettent la planète dans le rouge, Le vrai prix de notre alimentation, Dossier de presse.

^{xv} RTBF (2019), La « taxe soda » atteint-elle son but ? L'exemple spectaculaire de Philadelphie.