COMMUNIQUÉ DE PRESSE :

Alimentation saine et durable : connaître les repères ne suffit pas, il faut agir là où les choix se font - 21/10/2026

Le 6 octobre 2026, l'Institut for a Positive Food (IPF) a réuni à Paris, scientifiques, professionnels de santé et acteurs économiques autour d'une question : comment concilier plaisir, santé et durabilité pour transformer collectivement notre alimentation ? Voici les principaux enseignements de cette matinée débat.



Un écart persistant entre connaissance et comportements

77 % des adultes déclarent qu'il faudrait consommer des légumes secs au moins deux fois par semaine, mais seuls 23 % déclarent le faire. Cet exemple, présenté par Daniel Nizri, médecin cancérologue et président du comité de suivi de la charte alimentaire de l'ARCOM, illustre un constat : connaître les repères ne garantit pas leur mise en pratique, car les choix alimentaires sont aussi influencés par les habitudes, les contraintes du quotidien et l'environnement.

Un « bien manger » qui ne recouvre pas les mêmes réalités pour tous

Pascale Hébel, directrice associée chez C-Ways et membre du Conseil scientifique de l'IPF, a montré qu'au plaisir et à la convivialité se sont progressivement ajoutées les dimensions de santé, puis de durabilité, de fait maison et de proximité. Mais chez les personnes confrontées à l'insécurité alimentaire, le « bien manger » reste davantage associé au fait de pouvoir se rassasier Ces différences rejoignent les constats de Nicole Darmon, directrice de recherche honoraire à l'INRAE et membre du Conseil scientifique de l'IPF, sur le poids des inégalités sociales et des conditions de vie dans les comportements alimentaires.

Rendre les choix favorables à la santé accessibles et désirables, sans culpabiliser

Temps, budget, offre disponible ou savoir-faire culinaire influencent directement les choix, mais le plaisir est aussi un moteur essentiel, a souligné Daniel Tomé, président du Conseil scientifique de l'IPF. Autre préoccupation partagée : éviter qu'une accumulation de normes et d'injonctions rende l'alimentation anxiogène ou culpabilisante. Philippe Legrand, directeur du laboratoire de biochimie et nutrition à Agrocampus-Ouest, invite ainsi à « éviter les excès et les évictions » et à « éduquer à la dose ».



Première table rond - De gauche à droite : Daniel Nizri, Pascale Hébel, Daniel Tomé, Marie-Pierre Membrives – © IPF

Agir sur les environnements alimentaires, y compris numériques

Le consommateur ne peut être tenu pour seul responsable de ses choix : offre, prix, mise en avant des produits et environnements numériques les façonnent directement. Agathe Grossmith, directrice de projets RSE chez Carrefour, a présenté des outils intégrés au parcours d'achat qui proposent des alternatives, y compris à prix équivalent. Clémentine Hugol-Gential, professeure des universités en sciences de l'information et de la communication, a rappelé que 52 % des 15-24 ans se tournent d'abord vers les réseaux sociaux pour s'informer sur l'alimentation, d'où la nécessité de renforcer l'éducation aux médias et de réfléchir à leur encadrement.



Deuxième table ronde - De gauche à droite : Nicole Darmon, Agathe Grossmith, Philippe Legrand Clémentine Hugol-Gential – © IPF

Une transformation qui ne pourra être que collective

Pouvoirs publics, industriels, distributeurs, chercheurs, associations, professionnels de santé, acteurs de l'éducation, familles et citoyens ont chacun une part à jouer. Les échanges ont souligné le rôle essentiel des acteurs de terrain et la nécessité de mieux valoriser les initiatives qui fonctionnent pour faciliter leur déploiement dans d'autres territoires. La coopération entre entreprises, distributeurs et acteurs des filières a été identifiée comme un levier puissant, et le portage politique reste indispensable pour investir dans la prévention et réduire les inégalités.

La synthèse complète de la matinée, des photos et le replay de l'évènement : https://www.institutforapositivefood.org/matinee-debat-concilier-plaisir-sante-et-durabilite-quels-leviers-pour-transformer-collectivement-notre-alimentation-6-octobre-2026/

L'Institut for a Positive Food

L'Institut for a Positive Food est une association loi 1901, créé en 2020, pour défendre une vision positive de l'alimentation saine et durable, conciliant plaisir et santé, convivialité et responsabilité. Il s'appuie sur un Conseil scientifique pluridisciplinaire, présidé par le Pr Daniel Tomé, pour produire, diffuser et vulgariser des données scientifiques solides sur la transition alimentaire. Ses travaux s'inscrivent dans les principes directeurs de la FAO et de l'OMS pour aller vers les régimes sains et durables, ainsi que dans les recommandations de Santé publique France et du PNNS. L'Institut décerne chaque année le Prix Innovation Positive Food, qui récompense des projets innovants en faveur de la transition alimentaire, et a également initié une action de terrain avec le programme ALISA destiné aux seniors en partenariat avec le programme VIF (Vivons en Forme) et le centre de recherche et d'innovation de l'Institut Lyfe.

Pour plus d'informations sur l'institut : https://www.institutforapositivefood.org

Contact presse

Nikta Vaghefi

0647458570

contact@institutforapositivefood.org