



Pour un congrès « **santé planétaire** »

Recommandations
au comité d'organisation du congrès

*« A ruined planet cannot sustain human lives in good health.
A healthy planet and healthy people are two sides of the same coin. »*

« Une planète en ruine ne peut pas accueillir/supporter des vies humaines en bonne santé. Une planète en bonne santé et des personnes en bonne santé sont les deux faces d'une même pièce. »

Dr Margaret Chan
Directrice générale de l'OMS 2007-2017

Pour un congrès

« santé planétaire »

Recommandations
au comité d'organisation du congrès

La santé planétaire

La santé planétaire est un domaine médical fondé sur les preuves, centré sur la caractérisation des liens entre les modifications des écosystèmes dues aux activités humaines et leurs conséquences sur la santé.

Son objectif est de développer et d'évaluer des solutions pour contribuer à un monde équitable, durable et sain.

Le groupe de travail Santé Planétaire du CMG

Ce groupe de travail a été mis en place dans la continuité de la "Déclaration appelant les médecins généralistes du monde entier à agir en faveur de la santé planétaire" soutenue par le CMG. Il regroupe des médecins généralistes issus des différentes structures adhérentes du CMG.

L'objectif principal de ce groupe est de **sensibiliser les médecins aux enjeux de la santé planétaire** grâce notamment à l'élaboration d'outils pertinents à destination des médecins généralistes.

Document élaboré par le groupe de travail santé planétaire du CMG.
Pour consulter les autres travaux du groupe : cmg.fr/sante-planetaire
Pour en savoir plus sur le groupe de travail : cmg.fr/sante-planetaire-gt



Ce document, s'il est affiché sur un écran informatique dans son format d'origine (PDF), est interactif : tous liens sont cliquables et vous pouvez naviguer dans le contenu depuis le sommaire en cliquant sur le titre de la partie que vous souhaitez consulter.
Pour revenir rapidement au sommaire depuis n'importe quelle page, cliquez sur le symbole 🏠 en bas de chacune d'elles.



Consommons moins de papier !
La mise en page de ce document a été pensée pour un affichage sur écran informatique (ordinateur, tablette,...).
Ne l'imprimez que si nécessaire, en spécifiant le mode « recto/verso » si votre imprimante le permet.

Sommaire

Fiche pratique : 6 actions à mettre en œuvre	3
Recommandations pour l'organisation du congrès	4
○ Alimentation	4
• L'eau	4
• Les repas	5
○ Transport	6
○ Production	7
• Cadeaux	7
- Goodies	7
- Remise des prix : fleurs	7
• Papier	8
• Badges et tour de cou	8
○ Déchets	9
○ Énergie	9
○ Implication des congressistes	9
○ Synthèse	9
Animations autour de la santé planétaire	10
Bilan du congrès : avant / après	10
Illustrations	11
Exemple d'un congrès engagé	13



Les mesures signalées par ce pictogramme permettent une économie sur le budget du congrès.



Fiche pratique

6 actions à mettre en œuvre

Bénéfices attendus par tranche de 1000 personnes (en kgCO₂eq¹) pour une journée de congrès



Alimentation^{2,3}

1000 repas = **2 000 kg**

- 50% de repas végétariens -750 kg
- 100% de repas végétariens € -1500 kg



Hydratation²

1000 litres d'eau minérale (avec emballage plastique)
+ 3 000 gobelets carton = **300 kg**

- Suppression des gobelets en carton -30 kg
- Remplacement des 3 000 gobelets en carton par 1000 écocup en plastique +30 kg⁴
- Remplacement / réutilisation des 1000 écocup -30 kgs au 1^{er} congrès
puis -90 kgs par congrès⁴
- Remplacement de l'eau minérale (en bouteille individuelle ou fontaine)
par des fontaines avec de l'eau du robinet + verres réutilisables ou gourdes des congressistes € -300 kg



Programmes³

1 000 exemplaires imprimés = **560 kg**

- Programmes en libre service (500 exemplaires) -250 kg par congrès
- Pas de programme imprimé € -560 kg par congrès



Cadeaux³

1 000 cadeaux en plastique de 20g = **100 kg**

- Remplacement du plastique par du bois -80 kg
- Suppression des cadeaux matériels -100 kg
- Mise à disposition pour celles et ceux qui le souhaitent (200 unités) € -80 kg



Badges³

1 badge (10g) et 1 tour de cou par personne = **150 kg**

- Récupération et réutilisation de 500 unités -75 kg par congrès
- Récupération et réutilisation de 1000 unités € -150 kg par congrès



Transports²

400 kms en train : **1,2 kg** / en voiture : **87 kg**
en avion : **92 kg**

- 10 personnes remplacent l'avion par le train -917,6 kg
- 100 personnes remplacent la voiture par le train -8 580 kg
- 100 personnes covoiturent (2 par voiture) -4 350 kg

1 - masse de dioxyde de carbone (CO₂) qui aurait le même potentiel de réchauffement climatique qu'une quantité donnée d'un autre gaz à effet de serre, en kg (source : Commission d'enrichissement de la langue française)
2 - impactco2.fr
3 - base-empreinte.ademe.fr
4 - Sur la base d'un congrès de 3 jours : le premier jour, 60 kgs pour les écocup (vs 30 kg/jour pour les gobelets cartons) soit +30 kg à J1, 0 à J2 et -30kg à J3.
Coût nul pour le congrès suivant si réutilisation soit 90 kg économisés.

Enjeux pour un congrès de 3 000 personnes pendant 3 jours



Alimentation

18 000 kg ► **-13 500 kg**



Eau

2 700 kg ► **-2 699,91 kg**



Programmes

1 680 kg ► **-1 680 kg**



Cadeaux

300 kg ► **-300 kg**



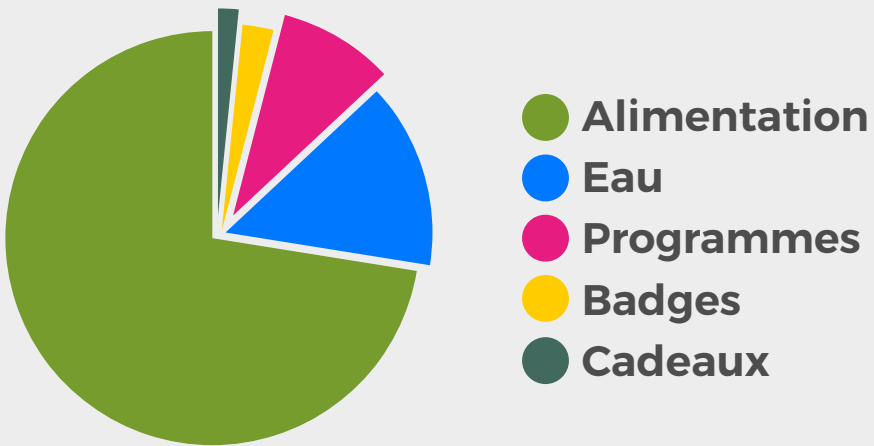
Badges

450 kg ► **-450 kg** (à partir du 2^{ème} congrès)



Transports

Variabilité importante selon distance et mode de transport, **jusqu'à -22 kg par personne, pour 100 km.**



Recommandations pour l'organisation du congrès

Cette partie présente les recommandations du groupe de travail classées par thème, sans hiérarchisation du niveau d'impact ni de la facilité de mise en œuvre. Pour une ébauche à ce sujet, se reporter à la fiche pratique page 3 et à la synthèse page 9.

Alimentation

L'eau



Objectif :
Proposer de l'eau du robinet pour limiter au maximum les bouteilles d'eau individuelles en plastique à usage unique.



Argumentaire :

- **Coût financier**
Une eau en bouteille coûte de 100 à 300 fois plus cher que l'eau du robinet, cumulé au coût des gobelets en carton à usage unique (à raison de 1 à 9 par personne, pendant 3 jours)
- **Coût écologique**
Une petite bouteille d'eau de 50 cl nécessite plus de 60 litres d'eau pour être produite, et sa dégradation en pollue encore davantage. Les gobelets « en carton » contiennent très souvent un film plastique qui rend leur recyclage presque impossible.
- **Coût sanitaire**
Ingestion de microplastiques, dont l'effet sanitaire n'est pas clairement identifié (principe de précaution).



Pistes pour la mise en œuvre :

- **Privilégier l'utilisation d'eau du robinet, potable et économique :** bar à eau, fontaines, carafes,... €
- **Prévoir des fontaines à eau ou des bouteilles en verre consignées,** en remplacement des bouteilles individuelles €
- **Proposer des verres réutilisables,** en verre (impliquant un service de lavage), ou en plastique réutilisable type **Ecocup®** (ou **Atelier du gobelet**), éventuellement comme goodie pour le congrès.
Dans ce cas, pour limiter l'impact des gobelets réutilisables (figure 1) :
 - | **Louer** des gobelets génériques (**Ecocup®**, **OuiKit**), ou
 - | Prévoir une **impression intemporelle** (par exemple « nom / logo de l'organisme », plutôt que « nom de l'évènement et/ou année », afin de réutiliser les verres lors d'autres évènements,
 - | Inciter les congressistes à **rendre leur gobelet** en fin de congrès (cf rubrique « Badges » et tour de cou en page 8)
 - | Option : prévoir des **portes gobelets** (tour de cou ou clip ceinture) pour permettre aux congressistes de ne pas égarer leur gobelet.
 - | **Un système de consigne** (1€) est également envisageable pour inciter les personnes à rapporter leur verre, et couvre largement le coût financier du verre. Il peut être inclus dans le prix du congrès via une case à cocher pour celles et ceux qui en font la demande, les autres pouvant venir avec leur propre gobelet. Cela neutralise l'éventuelle perte financière en cas de verres non rapportés, mais complique la gestion logistique du remboursement des consignes. Des automates commencent à voir le jour, mais semblent plutôt réservés à la grande distribution actuellement.
- **Inciter les congressistes à venir avec leur propre contenant** (gourde, verre) : possible case à cocher lors de l'inscription, pour prévoir le nombre de verres en fonction. €

Exemple : l'Eco-Trail de Paris a mis en place des citernes d'eau potable pour éviter le recours à des bouteilles d'eau jetable.

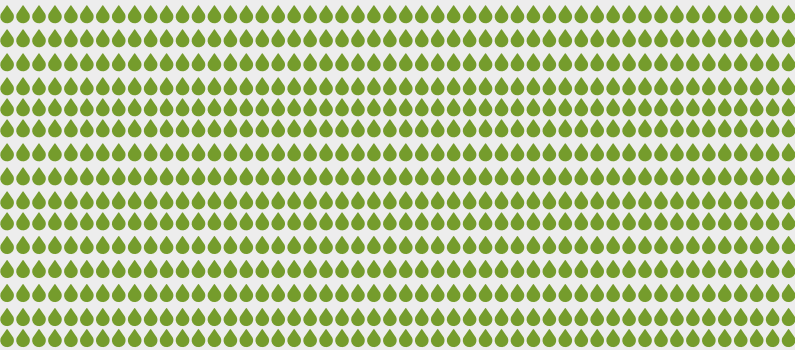
Pour 3 000 personnes :

- 2 petites bouteilles d'eau de 0,5 litre
▶ **3 000 kg CO₂**
- 1 litre d'eau du robinet + gobelet plastique
▶ **180 kg de CO₂**
- 1 litre d'eau du robinet + gourde personnelle
▶ **0,3 kg de CO₂**

En termes de prix
1 litre d'eau en bouteille
▶ **100 à 300 litres d'eau du robinet**



En termes d'émissions de CO₂
1 litre d'eau en bouteille
▶ **3 432 litres d'eau du robinet**



Les repas



Objectif :

Réduire l'impact écologique du repas, tout en améliorant sa composition nutritionnelle sans renier sur le plaisir !



Argumentaire :

• Coût sanitaire et écologique

Selon l'Ademe, l'alimentation représente **un quart de l'empreinte carbone** d'un français, dont **80% est imputable à l'élevage**. Le rapport "transition 2050" de l'Ademe indique la nécessité (et le bénéfice) de végétaliser l'assiette des Français, précisant que "chaque baisse de 10 g/ jour de viande permet de réduire d'environ 210 méga joules par an, 80 kgCO₂ par an et 200 m³ par an les empreintes énergie, gaz à effet de serre (GES) et sol du régime moyen français".

Le GIEC évalue les changements d'alimentation possibles pour une alimentation plus durable : le passage à une alimentation végétarienne ou végétalienne aurait un potentiel de réduction d'émission de CO₂ 2 à 3 fois plus important qu'une alimentation méditerranéenne (Figure 1).

Dans un **rapport de 2021, France Stratégie** évoque les bénéfices pour la santé et pour le climat d'un changement pour une alimentation durable (Figures 3 à 5). Par rapport à une alimentation de référence, les émissions liées à l'alimentation sont divisées par 2 à 4 lors du passage à une alimentation végétarienne ou végétalienne, respectivement.

Le **Eat-Lancet** préconise dans son **rapport** pour une alimentation mondiale durable 90% de la ration calorique quotidienne sous forme d'aliments végétaux (Figure 6).

Dans un **rapport publié en 2021, l'OMS** conclue que « *de nombreux éléments plaident en faveur d'une réorientation des populations vers des alimentations saines majoritairement végétales qui réduisent ou éliminent la consommation de produits animaux et maximisent les effets favorables de l'approche "OneHealth" sur la santé humaine, animale et environnementale* ».

• Coût économique

La viande et le poisson sont des produits coûteux, surtout s'ils sont de qualité. Les légumineuses, entre autres végétaux, sont moins chères. La végétalisation de l'alimentation permet de réduire les dépenses et d'augmenter la qualité globale des repas pour un coût réduit (exemples des cantines scolaires - Figure 7).



Pistes pour la mise en œuvre :

• Composition des repas

Niveau 1 : proposer un repas végétarien pour l'ensemble des congressistes, avec éventuellement deux menus différents pour laisser le choix en cas de repas individuel. €

Niveau 2 : option végétalienne (utile pour les intolérants au lactose et les végétaliens, consommable par tous) à renseigner lors de l'inscription (case à cocher). €

Niveau 3 : proposer un repas végétalien pour l'ensemble des congressistes avec éventuellement deux menus différents pour laisser le choix en cas de repas individuel. €

En parallèle, **proposer des fruits de saison** en dessert plutôt que des gâteaux.

Légumineuses à inclure dans le repas (houmous, salade de lentilles, etc) pour l'équilibre alimentaire, et la richesse en fibres participant à la satiété (entre autres). €

• Selon le format

Buffet : éviter les contenants à usage unique en plastique.

Repas individuels : limiter les emballages individuels, éviter les emballages en plastique. Si un emballage est nécessaire, préférer un emballage en papier/carton.

• Demander aux congressistes lors de l'inscription l'option choisie pour adapter les quantités.

• **Nudge*** : proposer comme repas « standard » un repas végétarien/végétalien ... et une option « viande » / « poisson » ...

Pauses café : privilégier la vaisselle réutilisable plutôt que des gobelets en carton et éviter les conditionnements en monodose (café, thé, sucre, etc). €

• **Après les repas,** envisager une collecte de nourriture pour redistribuer à des personnes en difficulté.

Pour 3 000 personnes :

2 déjeuners végétaLiens

► **2 400 kg de CO₂**

2 déjeuners végétaRiens

► **3 000 kg de CO₂**

2 déjeuners avec du poisson gras

► **6 600 kg de CO₂**

2 déjeuners carnés (poulet)

► **9 600 kg de CO₂**

2 déjeuners carnés (bœuf)

► **42 000 kg de CO₂**

Une étude a montré l'importance et l'influence de la présentation d'un choix : 6 % des personnes choisissent un plat végétarien lorsque l'option proposée par défaut est un plat carné.

Cette part passe à 87% pour le plat végétarien quand il est proposé par défaut (avec plat carné en option). Intéressant pour pousser vers un choix sanitaire, social et écologique.

Source : academic.oup.com/jpubhealth/article/43/2/392/5637580

* outil conçu pour modifier de manière prévisible les comportements d'une personne ou d'un groupe, sous la forme d'une incitation discrète plutôt que d'une interdiction, également appelé coup de pouce

Exemples d'initiatives similaires :

- **Un congrès d'internes en médecine générale** a proposé en 2022 (> 700 personnes) une option végétalienne. 30 % des congressistes l'ont adoptée, témoin d'une réelle demande des médecins. L'expérience a été renouvelée en 2023, avec 3 choix possibles lors de l'inscription : végétalien, végétarien, carné.
- **Un congrès de médecine générale** a proposé en 2023 lors de sa soirée un repas végétarien par défaut, avec une option « viande ». Cette dernière a été choisie par seulement 18 personnes sur 300 (soit 6%).
- **Repas végétaliens par défaut** dans les 11 hôpitaux de New York depuis l'automne 2022.
- **COP23** : lors de la COP23 (25000 personnes), au moins 60% de la nourriture était végétarienne (x2 par rapport à la COP21).
- **JO Paris 2024** : objectif 1kg de CO₂ en moyenne par repas et 60% minimum de l'offre de repas proposée sera végétarienne.
- **Festival zéro waste** : lors de l'édition 2018 (3000 personnes sur 5 jours), repas végétariens et végétaliens, car « plus facile à conserver, et dont le poids carbone est plus limité ».
- **VegMed** : le plus grand congrès européen dont le thème central est sur les alimentations à dominante végétale (*plant-based diet*), qui accueille plusieurs centaines de personnes tous les deux ans à Berlin ou Londres, avec une restauration végétarienne et végétalienne.
- **L'APHM** prévoit de supprimer la viande rouge et de servir un menu végétarien le soir à toutes les personnes hospitalisées.



Transport



Objectif :

Limitier l'impact du transport des congressistes pour rejoindre le lieu du congrès.



Argumentaire :

Selon l'Ademe, pour un trajet de 400 kms pour une personne, l'impact du TGV est de 1,2 kg CO₂eq, contre 87 pour la voiture thermique (41 si 100 % électrique) et 92 kgCO₂eq pour l'avion, soit des émissions presque 100 fois moins importantes en train. Le covoiturage permet de diviser l'impact par le nombre de passagers.



Pistes pour la mise en œuvre :

- **Remplacer les réductions proposées pour l'avion** par des réductions pour le train (TGV, TER). À minima, ne plus proposer de réduction pour les trajets en avion. €
- **Informier sur l'existence de tarifs de groupe** : à partir de 10 personnes, -50% sur le prix des billets (valable pour TGV, INOUI, Intercités, certains TER).
- **Informier sur l'existence de cartes de réduction** notamment **Avantage adulte** : tarifs plafonnés, -30 % pendant 1 an sur tous les trajets en TGV, réduction sur de nombreux TER, offres sur les billets Prem's et en dernière minute, etc.
- **Proposer une incitation financière** pour les congressistes qui prennent le train, ou un jeu concours dédié à celles et ceux qui ont pris le train, avec une place à gagner pour le congrès de l'année d'après par exemple. A minima, ne plus proposer de réduction pour l'avion. €
- **Inciter les personnes** qui ne pourraient pas prendre le train à covoiturer, notamment via une plateforme de covoiturage dédiée pour le congrès comme **COVIEVENT** (événement privé, accessible via un lien envoyé aux congressistes, gratuit).

Exemples : des incitations existent déjà, en partenariat avec la SNCF : **Jazz à Vienne** / **Le festival du Livre Mouans Sartoux** / Journées du patrimoine (**Nord, Bourgogne**, ...) / etc.



Production

Cadeaux

► Goodies



Objectif :

Trouver des petits cadeaux utiles et réutilisables, si possible en matière durable après évaluation de leur intérêt.



Argumentaire :

Les effets néfastes des *goodies* sont variées et fonction de leur composition (plastique, métal, bois), leur poids et leur utilisation. **Les conséquences néfastes du plastique sont multiples** : notamment la pollution des environnements (océans, sols, air), l'ingestion de microparticules via l'alimentation et leur rôle de perturbateur endocrinien.



Pistes pour la mise en œuvre :

- **Plastique** : préférer un *goodie* réutilisable et utile (écocup par exemple, pour limiter l'usage de gobelet à usage unique + système de fixation (cf L'eau, page 4).
- **Plutôt qu'une distribution automatique** à l'entrée, en mettre à disposition de celles et ceux qui le souhaitent (et prévoir des quantités inférieures en partant du principe que tout le monde n'en prendra pas). €
- **Remplacer les *goodies* physiques** par des *goodies* virtuels (ressource utile en ligne ou à télécharger), ou ne plus en proposer du tout. €

► Remise des prix : fleurs



Objectif :

Privilégier les cadeaux réutilisables / utiles, aux cadeaux à usage unique.



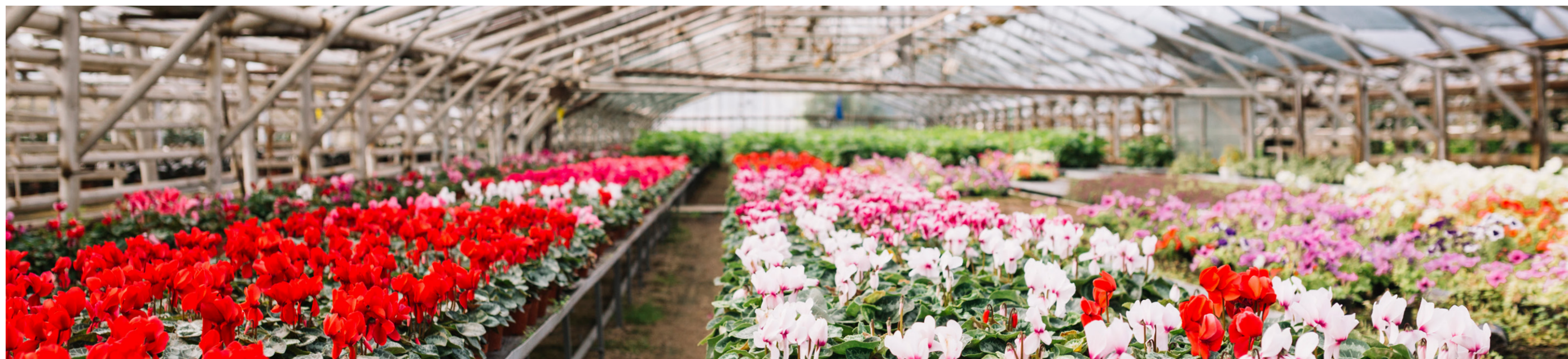
Argumentaire :

- **Coût sanitaire** : nombreux résidus de pesticides, aucune réglementation limitant les résidus, 15 substances en moyenne sur les roses par exemple, et parfois des substances interdites en France.
- **Coût écologique** : pas de réglementation imposant l'origine des fleurs. Le principal producteur de fleurs coupées sont les Pays Bas (87 % des importations françaises de roses en 2016 selon FranceAgrimer), pays qui s'approvisionne parfois encore plus loin. Les fleurs voyagent par avion, après une culture généralement sous serre chauffée et éclairée.



Pistes pour la mise en œuvre :

Remplacer les bouquets de fleurs coupées par des graines de plantes mellifères, ou une plante en pot (ayant poussé localement), ou un livre (comme celui sur la **Santé Planétaire** paru récemment, ou encore **le guide du cabinet de santé écoresponsable**), ou tout autre cadeau utile et durable.



Papier



Objectif :

Réduire le gaspillage de papier (programme du congrès, tracts, etc).



Argumentaire :

- **Coût écologique** : le papier recyclé nécessite 20 fois moins d'eau et 2 fois moins d'énergie que le papier issu de fibres vierges, permet d'économiser 300 kg de CO₂ pour 1 tonne de papier en moyenne (source).
- **Coût sanitaire** : présence de substances CMR (cancérigènes, mutagènes, reprotoxiques) dans certains produits (vernys, nettoyeurs, diluants, etc) et de COV (composés organiques volatiles) dans d'autres (alcools, solvants pétroliers, cétones, etc) certaines encres classées dangereuses pour la santé, exposant le personnel des imprimeries (source).
- **Le Label « Imprim'vert »** assure le respect d'un certain cahier des charges limitant l'impact des impressions.



Pistes pour la mise en œuvre :

- **Diminuer** le grammage du papier utilisé pour le livret du programme. €
- **Privilégier** le papier recyclé.
- **S'orienter** vers un imprimeur labellisé « Imprim'vert ».
- **Imprimer un nombre limité** de livrets, en se basant sur la quantité de livrets non utilisés des années précédentes, et en prenant en compte la disponibilité de celui-ci au format numérique, privilégié par certaines personnes. €
- **Inciter les partenaires, institutions et autres organismes** participants au congrès à limiter l'usage de tract en papier qui finissent bien souvent à la poubelle. Proposer des alternatives : QR code à flasher, par exemple.

Badges et tour de cou



Objectif :

Favoriser le réemploi des tours de cou et des pochettes plastifiées.



Argumentaire :

Limitier les déchets inutiles et la pollution plastique (cf Cadeaux, p.7).



Pistes pour la mise en œuvre :

- Inciter les congressistes à **apporter leur propre tour de cou**. €
- Inciter les congressistes à **rendre leur tour de cou** à la fin du congrès, au niveau du vestiaire ou via des bacs de collecte clairement identifiés et un affichage au niveau de la sortie : €
 - | **Un tirage au sort** peut être effectué parmi les personnes ayant rendu leur badge, avec éventuellement un petit cadeau (symbolique) à la clef (réduction pour le prochain congrès?)
 - | Il est également possible de **permettre un vote** (pour un projet, un thème, etc) en rendant son badge, via un bac de collecte différencié pour chaque item du vote.





Déchets

Pour se rapprocher autant que possible des **5R du zéro déchet** : refuser, réduire, réutiliser, recycler, rendre à la terre (= composter). Le tri à la source sera généralisé en 2025, autant prendre (un peu) d'avance.

- **Diminuer les déchets à la source** : limiter les emballages, etc
- **Prévoir des poubelles de tri** (accompagnement possible par association type comme [Les connexions](#)) avec une signalétique adaptée :
| **Verre / papier / carton** / (plastique)
| **Déchets organiques compostables** : une collecte est possible, via des organismes comme [les Alchimistes](#) ou [Moulinot](#), ou en lien avec une association de compostage de quartier (la plus proche est Folie d'humus : compostage.paris16@association-espaces.org)
| **Déchets non valorisables** : le minimum possible !



Implication des congressistes

Une boîte à idées « **Initiatives pour la santé planétaire au cabinet** » peut être mise en place sur le lieu du congrès. Chaque personne serait invitée à écrire sur un papier (recyclé ou de brouillon idéalement) les initiatives envisagées ou mises en place dans son cabinet en faveur de la santé planétaire.

Un ou deux prix (meilleure idée réalisée / meilleure idée non réalisée) pourrait être remis lors de la cérémonie de clôture pour la meilleure initiative, ou la plus originale. Ce prix pourrait être un livre ([Santé Planétaire](#), [Guide du cabinet de santé écoresponsable](#), etc.) et une adhésion d'un an à l'Alliance Santé Planétaire par exemple (santeplanetaire.org).

Une fiche, inspirée du modèle « [Événement Zéro Waste : le rôle des participants](#) », peut être envoyée aux congressistes, pour les informer et les impliquer davantage. Le groupe de travail Santé planétaire pourrait travailler dessus.



Énergie

Un usage raisonné de l'énergie électrique peut être envisagé pendant le congrès, notamment :

- Prévoir de **baisser le chauffage** dans le centre des congrès ([autour de 19°C](#)) comme le préconise le Gouvernement dans le contexte particulier de risque de pénurie, à pérenniser dans le contexte de la santé planétaire. €
- **Privilégier la lumière naturelle** dans les différentes salles du centre des congrès. À défaut, pour les éclairages supplémentaires, privilégier des LEDs. €
- **Encourager les personnes exposantes** à limiter leur consommation d'énergie au strict nécessaire : écrans publicitaires, éclairage, etc.



Synthèse

Dans le cadre du congrès, le poste d'émission de GES le plus important est le transport des congressistes, d'où l'importance d'inciter à privilégier le train (idéalement via un dispositif incitatif, cf pistes évoquées dans le chapitre « Transport ») et, à défaut, le covoiturage.

Au niveau de l'organisation, le levier le plus efficace est celui de l'alimentation : alimentation végétalisée et suppression de bouteilles plastiques à usage unique. C'est aussi un levier économique, la viande et le poisson coûtant généralement plus cher que les équivalences végétales (légumineuses notamment), et l'eau en bouteille considérablement plus chère que l'eau potable.

À noter qu'une alimentation « santé planétaire » est absolument compatible avec saveurs et esthétique : les aliments changent mais le plaisir reste !

Animations autour de **la santé planétaire**

Lors du congrès, différentes animations autour de la santé planétaire pourraient être proposées :

- La création d'un **parcours « santé planétaire »** en fonction des sessions retenues.
- Un atelier « **fresque de la santé planétaire** » (en cours de création par l'**Alliance Santé Planétaire**), à l'instar de la **Fresque du climat**.
- Une **remise du prix de la santé planétaire** lors de la cérémonie de clôture (cf Implication des congressistes, p.9).
- Des **jeux ou d'autres actions de sensibilisation**, comme faire réaliser par les congressistes une **simulation de leur empreinte sur le climat** par exemple.
- Un **parcours de jeu**, avec des épreuves autour de la santé planétaire (sous forme de quizz, devinettes, objets cachés, etc), abordant les grandes thématiques (pollution de l'air, alimentation, perturbateurs endocriniens, etc).

Bilan du congrès **avant / après**

Il est possible d'effectuer, **via un site dédié de l'Ademe ou la fondation Goodplanet** une **évaluation de l'impact du congrès**. Un avant / après pourrait être intéressant en terme de communication notamment sur le chemin parcouru.

Le simulateur le plus complet est celui de l'Ademe, qui propose également des ressources pour accompagner la transition. Il existe également un simulateur encore plus précis nommé CLEO (**ici** et **là**) développé par l'union française des métiers de l'évènement (UNIMEV), mais qui semble payant. Pour évaluer l'impact transport, il pourrait être pertinent de demander aux congressistes lors de l'inscription leur code postal et le mode de transport envisagé. Cela pourrait même faire l'objet d'une étude a posteriori (pour une thèse par exemple).

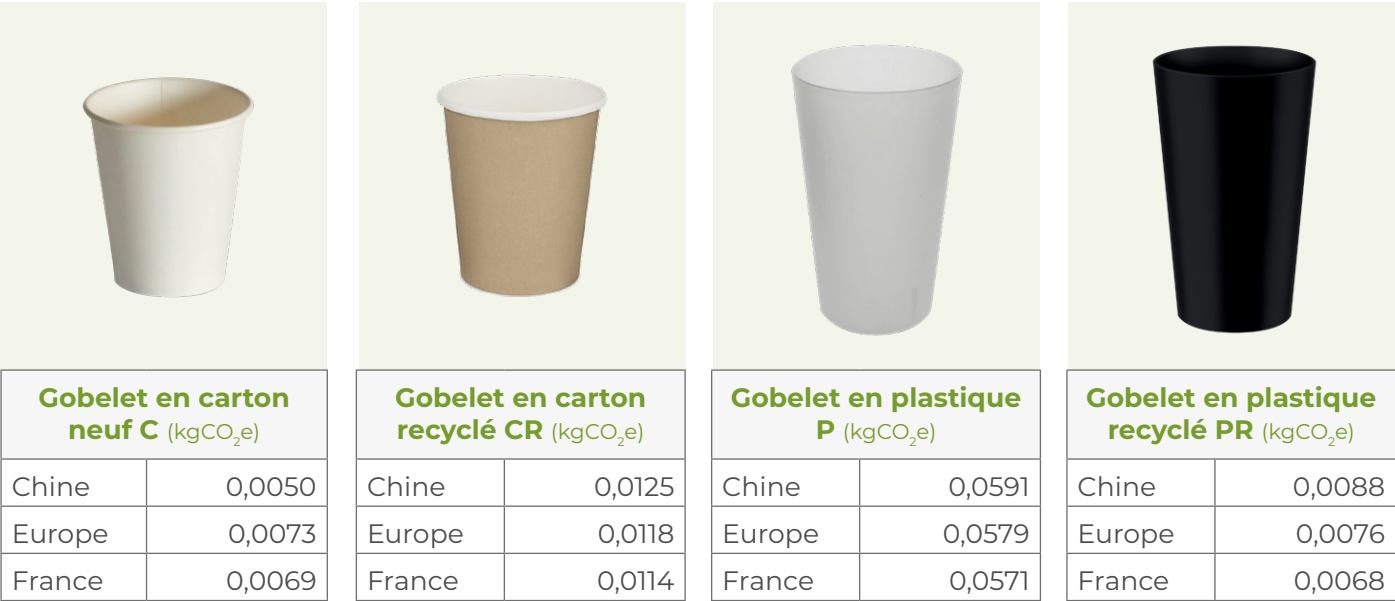
Ressources complémentaires :

- **Rapports du GIEC** : report.ipcc.ch
- **Ademe** :
Transition 2050 : transitions2050.ademe.fr
Simulateur empreinte sur le climat : nosgestesclimat.fr
Simulateur transport : impactco2.fr
Base de données carbone : base-empreinte.ademe.fr
- **Zero Waste France** :
Site de l'association : zerowastefrance.org
Site spécifique pour le festival, avec idées : festival.zerowastefrance.org/100-zero-dechet



Illustrations

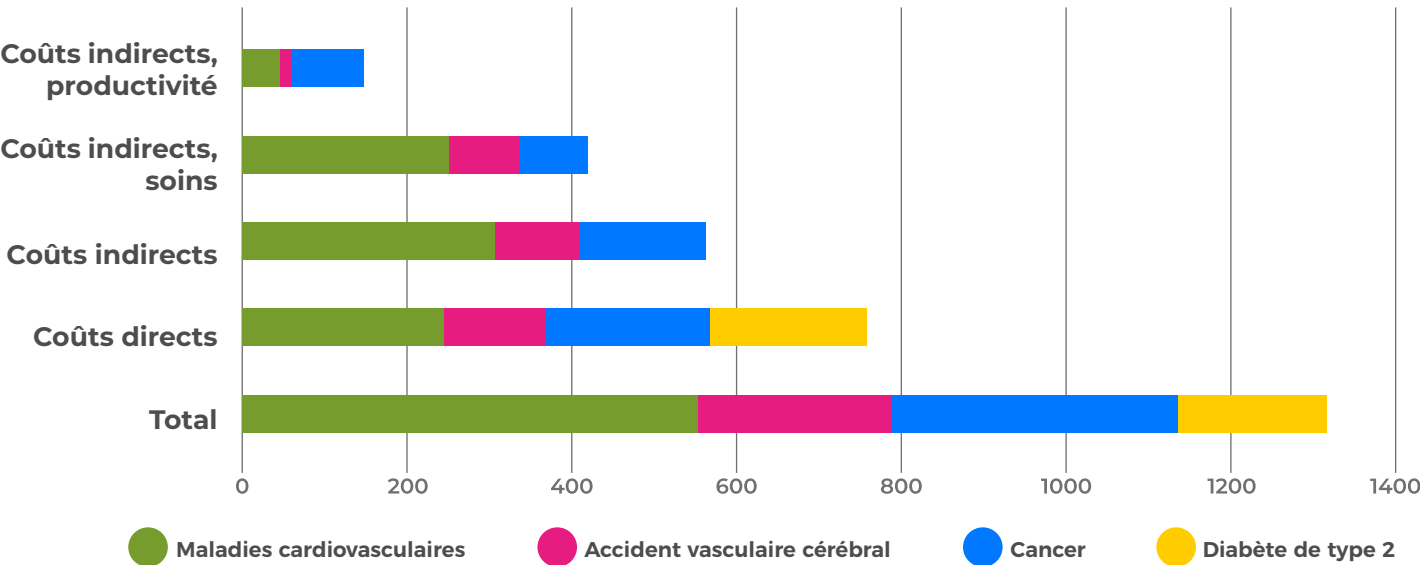
Figure 1



Source : ADEME

Figure 3

Coût sanitaires directs et indirects liés à l'alimentation en 2030 d'après la FAO (2020)
(figure issue du rapport France Stratégie 2021, en milliards d'USD)



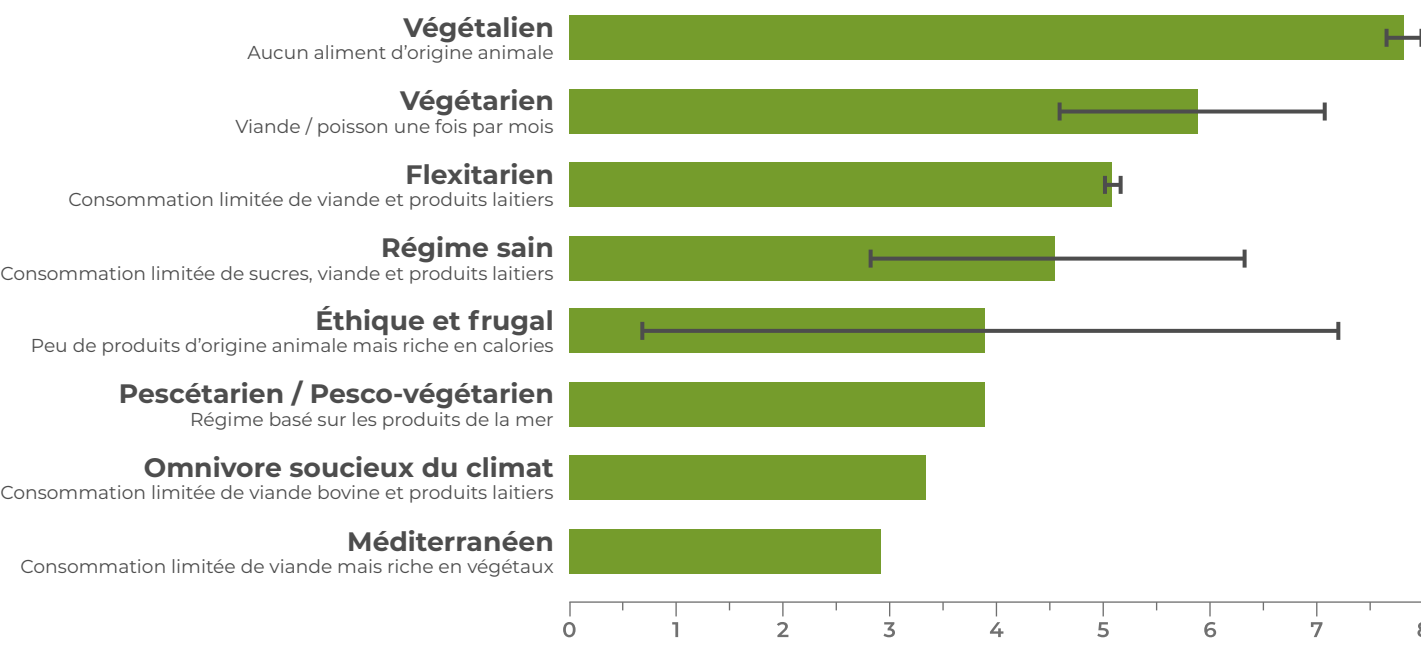
Cette figure montre les coûts sanitaires liés à l'alimentation prévus en 2030 (en milliards d'USD) si les modes de consommation actuels (REF) restent inchangés. Elle montre les coûts directs (coûts médicaux et dépenses de santé directs associés au traitement d'une maladie spécifique) et indirects (perte indirecte de productivité par jour de travail et coûts des soins informels associés à une maladie spécifique). Les maladies liées à l'alimentation incluses dans l'analyse sont les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer et le diabète sucré de type 2.

Source : Springmann M. (2020), « Valuation of the health and climate-change benefits of healthy diets »,
FAO Agricultural Development Economics Working Paper, octobre, n°20-03.

Document ayant servi de base pour FAO (2020), L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde, Rome, p.110

Figure 2

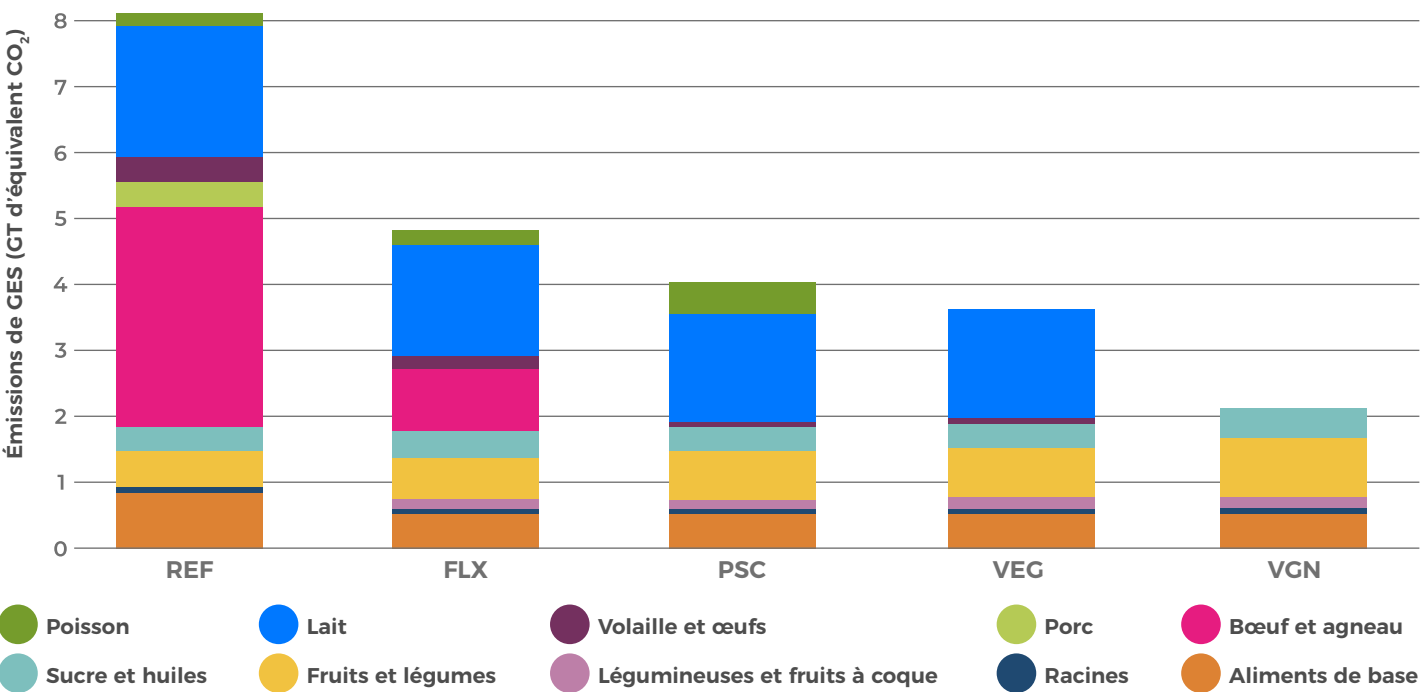
Potentiel de réduction des gaz à effet de serre des différents régimes alimentaires
(en Giga tonne équivalent CO₂ par an)



Source : GIEC 2019 - [ipcc.ch/srccl/chapter/chapter-5/5-5-mitigation-options-challenges-and-opportunities](https://www.ipcc.ch/srccl/chapter/chapter-5/5-5-mitigation-options-challenges-and-opportunities)

Figure 4

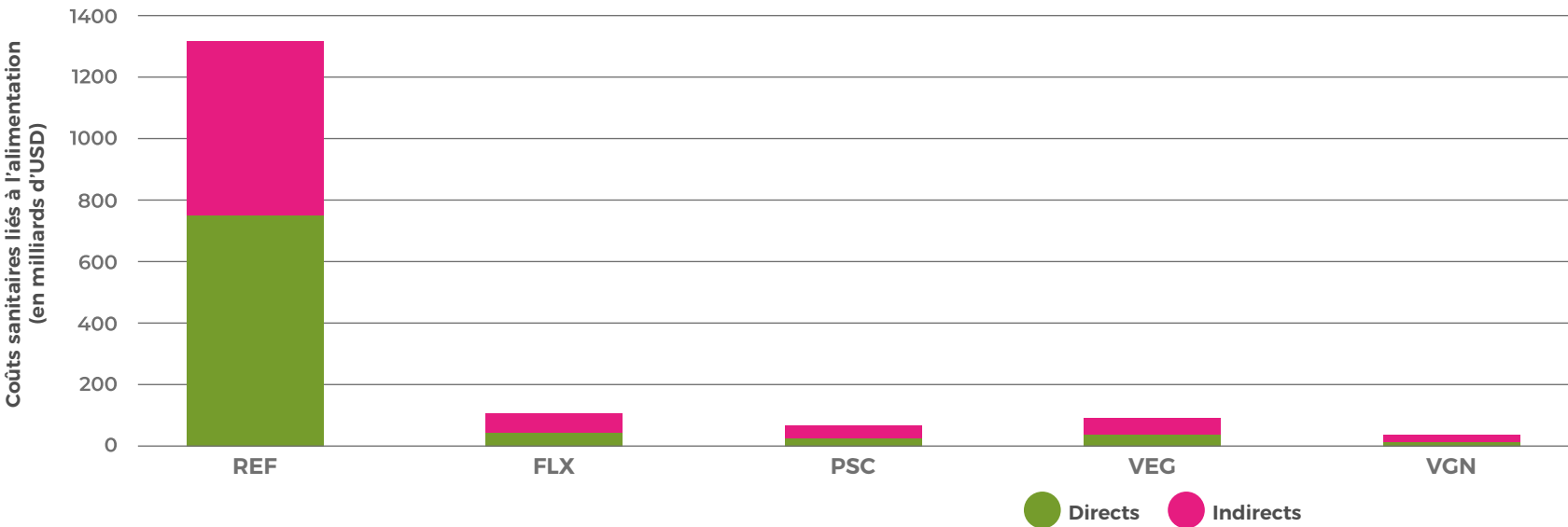
Évaluation des bénéfices sur le climat de la transition vers des régimes alimentaires durables (FAO, 2020)
(figure issue du rapport France Stratégie 2021)



Cette figure montre la quantité d'émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation en 2030 par régime alimentaire et par groupe d'aliments. Les régimes considérés sont le régime actuel de référence (REF) et quatre régimes sains de substitution : flexivore (FLX), piscivégétarien (PSC), végétarien (VEG) et végétalien (VGN).

Figure 5

Évaluation des bénéfices sur la santé de la transition vers des régimes alimentaires durables (FAO, 2020)
(figure issue du rapport France Stratégie 2021)



Cette figure montre les coûts sanitaires liés à l'alimentation en 2030 (en milliards d'USD), en distinguant les coûts directs des coûts indirects, selon les modes de consommation actuels (REF) et quatre régimes sains de substitution : flexivore (FLX), piscivégétarien (PSC), végétarien (VEG) et végétalien (VGN). Les coûts représentés couvrent 157 pays. Les coûts directs comprennent les frais médicaux et les dépenses de soins de santé directement associés au traitement d'une maladie spécifique. Les coûts sanitaires se rapportent aux quatre maladies liées à l'alimentation prises en compte dans l'analyse : maladies cardiovasculaires, accidents vasculaires cérébraux, cancer et diabète sucré de type 2.

Figure 7

Exemple du coût et de la part de bio dans un cantine scolaire selon la fréquence des repas végétariens

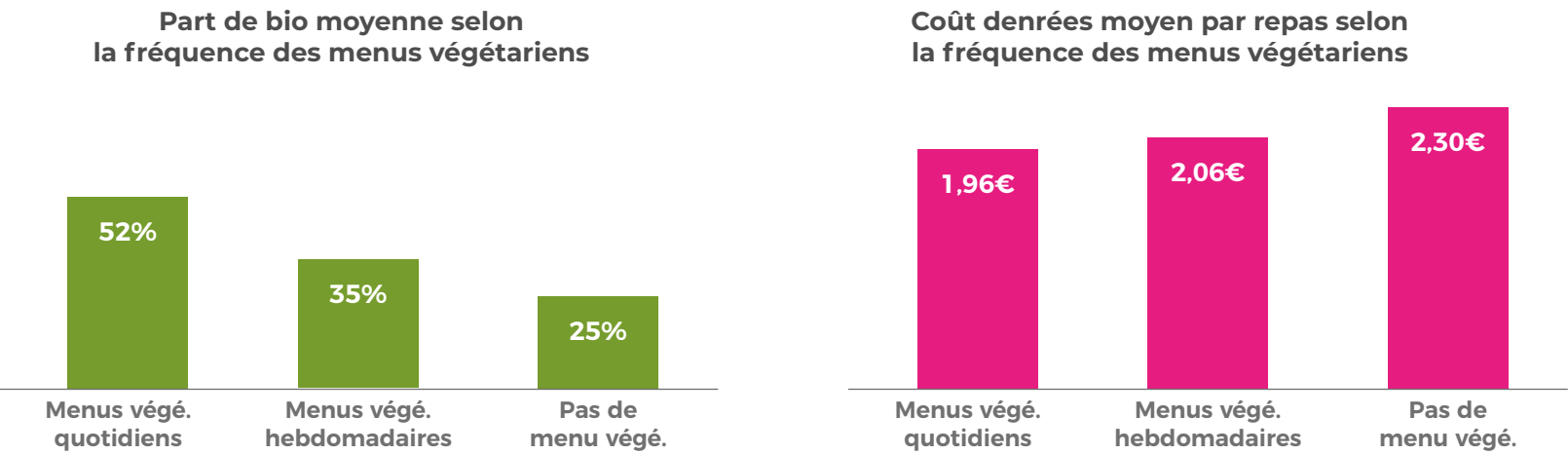


Figure 6

Assiette du Eat-Lancet et gamme de portions envisageables pour un apport de 2500 kcal par jour



	Régime de Référence (g/jour) (possible gamme)	Consommation calorique (kcal/jour)	
 Graines complètes Toutes graines	232	811	
 Tubercules/légumes féculents Pommes de terre, cassave	50 (0 à 100)	39	
 Légumes Tous légumes	300 (200 à 600)	78	
 Fruits Tous fruits	200 (100 à 300)	126	
 Produits laitiers Produits laitiers	250 (0 à 500)	153	
 Sources de protéines	Bœuf, agneau, porc	14 (0 à 28)	30
	Poulet et autres volailles	29 (0 à 58)	62
	Œufs	13 (0 à 25)	19
	Poisson	28 (0 à 100)	40
	Haricots secs, lentilles, pois, soy	75 (0 à 100)	284
	Noix	50 (0 à 75)	291
 Graisses ajoutées	Huiles insaturées	40 (20 à 80)	354
	Huiles saturées	11.8 (0 à 11.8)	96
 Sucres ajoutés Tous édulcorants	31 (0 à 31)	120	

Exemple d'un congrès de médecine générale engagé

Juin 2022, plus de 400 personnes.



Eau

- Location de fontaines à eau, branchées sur les robinets, associées à des Écocups.
- Message en amont, lors de l'inscription, de venir avec son verre / sa gourde.
- Pour les ateliers / plénières, pichets d'eau en verre + verres à disposition des congressistes.



Repas

- Vaisselle lavable.
- Un jour entier 100 % végétarien, bio et, dans la mesure du possible, local.
 - ▶ Prix légèrement supérieur aux autres jours avec plusieurs facteurs explicatifs :
 - meilleure qualité alimentaire,
 - convention entre centre des congrès et certains traiteurs d'où des tarifs plus bas pour le « conventionnel ».



Transport

- Trajet en train recommandé.
- Pass 3 jours bus + tram offert aux congressistes sur demande lors de l'inscription.
- Lieux (hôtels, soirées) choisis selon accessibilité à pied ou en transport en commun.
- Activités proposées à pied ou à vélo.



Production

- Cadeaux limités au maximum.
- Choix d'un sac d'accueil, en matière recyclée, critères de choix pour favoriser un réemploi ultérieur (solidité, praticité, logo intemporel / discret).
- Inclusion d'un guide sur la santé planétaire dans les sacs.
- Badges en papier recyclé avec pinces en métal, pas de tour de cou ni badge plastique.
- Autres cadeaux envisagés : gourde, mug ou verre réutilisable, sachet de graines à semer.



Décorations et implication des congressistes

- Location de plantes en pots le temps du congrès auprès d'une ressourcerie végétale, avec affichage sur les bienfaits santé de l'exposition aux plantes.
- Exposition sur les perturbateurs endocriniens.
- Exposition photo avec textes sur la santé planétaire.
- Vélo à smoothie avec fruits et légumes frais pour une pause saine et gourmande (prêté par la fédération locale des maisons de santé).
- Garderie : animations et jeux de société sur le thème de santé et environnement / alimentation durable, etc (se renseigner auprès des IREPS.)
- Accent mis sur la santé planétaire lors d'une journée : ateliers « santé planétaire » et « cabinet écoresponsable », librairie éphémère en partenariat avec Gibert avec des ouvrages choisis, appel aux soignants (via l'[Alliance Santé Planétaire](#)).



Bilan :

- Très bons retours des congressistes sur la journée axée santé planétaire avec repas végétariens : bon, varié, rassasiant. Vaisselle réutilisable très appréciée.
- Budget : pas forcément plus cher, permet de privilégier la qualité à la quantité. Économies sur les productions (badges, cadeaux), la décoration (plantes en location).



Pour un congrès « **santé planétaire** »

Recommandations
au comité d'organisation du congrès

Février 2024

Scannez ce code QR
pour télécharger
la version numérique
de ce document



Scannez ce code QR
pour découvrir
les outils du cmg
dédiés à la santé planétaire
en médecine générale

