

ALIMENTATIONS DURABLES

COMPRENDRE & AGIR

LE RÉGIME DURABLE SUR LA BASE DU MODÈLE EAT-LANCET

L'alimentation est le levier le plus puissant pour optimiser la santé humaine et la santé planétaire¹. La Commission EAT-Lancet a défini un modèle de régime durable permettant de fournir une alimentation saine à 10 milliards d'individus d'ici 2050 sans compromettre les ressources de la planète.



NB : Ces recommandations ne remplacent pas le PNNS, mais sont complémentaires spécifiquement sur la notion de durabilité de l'alimentation, en vue du nouveau PNNS prévu pour 2024.

LES 3 GRANDES RECOMMANDATIONS À SUIVRE :

01

Rééquilibrer l'apport en protéines animales et végétales :

- Préférer les sources de protéines végétales (légumineuses, fruits à coque)
- Associer une consommation régulière de poisson (source d'oméga-3) en incluant ou non une consommation modeste de volaille et d'œufs, et éventuellement une consommation faible de viande rouge

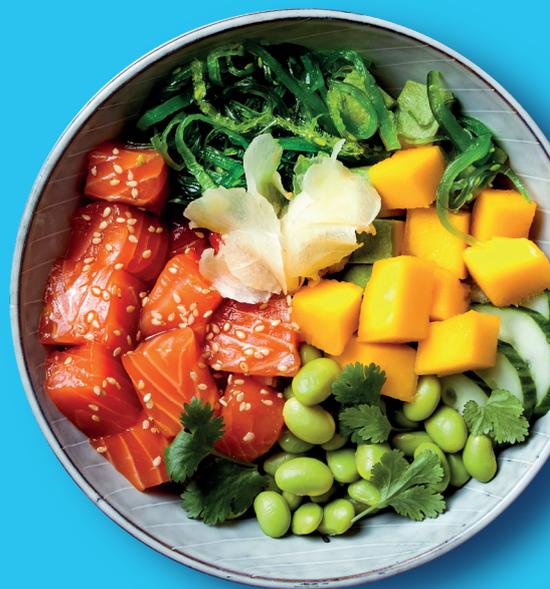
02

Adopter une assiette plus végétale avec :

- Une consommation de fruits & légumes égale à la moitié de l'apport calorique sur la journée
- Une consommation de graisses majoritairement issue de sources végétales

03

Consommer des glucides provenant majoritairement des céréales complètes



→ LE RÉGIME DURABLE EN PRATIQUE¹

À ENCOURAGER



Légumes



Fruits



Céréales complètes



Légumineuses



Poissons



Fruits à coques

À LIMITER

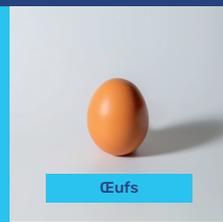


Viande rouge



Légumes féculents

EN OPTION



Œufs



Produits laitiers



Volaille

UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE DURABLE

Ce treemap représente les recommandations du Eat Lancet¹. Il illustre la répartition des différentes catégories d'aliments dans une journée, en précisant des recommandations de consommation (fourchettes de grammes/jour) pour un apport de 2500 Kcal par jour. Les proportions des cases sont basées sur les apports caloriques sauf pour les fruits et légumes qui doivent représenter, en volume, la moitié des apports alimentaires.



FRUITS

(100 à 300 g)

LÉGUMES

(200 à 600 g)

CÉRÉALES COMPLÈTES

(232 g)



LÉGU- MES

FÉCU- LENTS

(0 à 100 g)



PRODUITS LAI TIERS

(0 à 500 g)



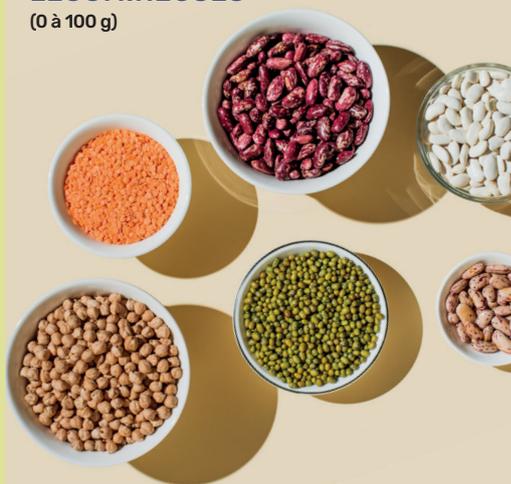
SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES

Viandes rouges (0 à 28 g)
Poissons (0 à 100 g)
Volailles (0 à 58 g)
Oeufs (0 à 25 g)



LÉGUMINEUSES

(0 à 100 g)



HUILES INSATURÉES

(20 à 80 g)



SUCRES AJOUTÉS

(0 à 31 g)



À SAVOIR !

Pour éviter certains risques de déficiences en nutriments essentiels à la santé humaine (Vit B12, Zinc, Calcium et Fer), des scientifiques ont proposé des suggestions d'optimisation de cette assiette durable avec² :



Augmentation de la proportion d'aliments d'origine animale (viandes, poissons)



Réduction d'aliments forts en phytates (légumineuses, céréales complètes)



Intégration de nouvelles catégories d'aliments : graines, crustacés, abats...

Cela suscite de nombreuses interrogations sur le compromis idéal pour répondre aux besoins nutritionnels de la population, de manière accessible, tout en préservant la planète.

NOTRE RECETTE SAIN & DURABLE



Dahl de pois cassés aux carottes et butternut, œuf au plat et riz



Pour plus d'idées recettes saines et durables proposées par des diététicien.nes, rendez-vous sur notre site : www.nutripro.nestle.fr/document/recettes-saines-durables



1. EAT Lancet, Balanced plate, "The Planetary Health diet", 2022

2. Beal T, Ortenzi F, Fanzo J. Estimated micronutrient shortfalls of the EAT-Lancet planetary health diet. Lancet Planet Health. 2023 Mar;7(3):e233-e237. doi: 10.1016/S2542-5196(23)00006-2. Erratum in: Lancet Planet Health. 2023; Jun 8; PMID: 36889864.