LA PORTION

Un levier pour une alimentation plus durable

QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?[1]

Une portion est définie comme la quantité d'aliments à consommer afin de couvrir les besoins énergétiques de chacun. La portion évolue avec l'âge, l'état physiologique, l'activité physique…

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE RESPECTER LA TAILLE DES PORTIONS ?[2]

Pour répondre aux **besoins nutritionnels** sans excès ni déficience

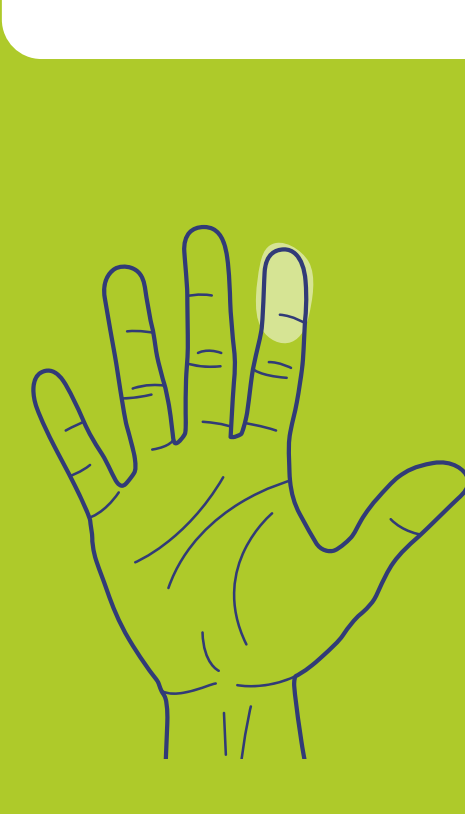
Pour limiter le **gaspillage** et notre **impact environnemental**

QUELLES STRATÉGIES ADOPTER POUR ADAPTER SES PORTIONS ?

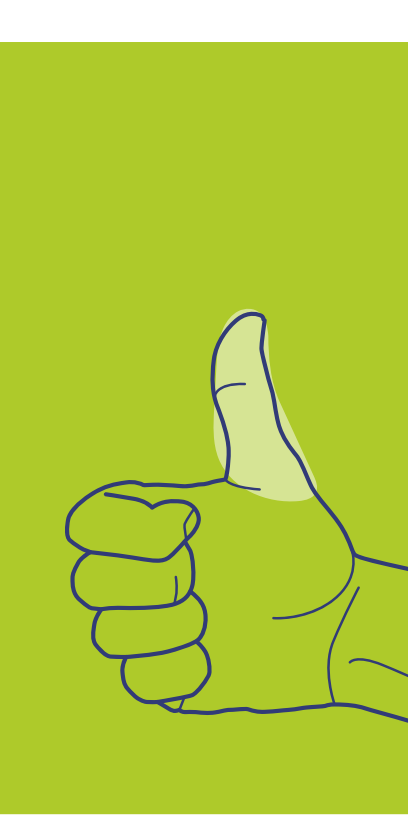
QUELQUES CONSEILS ET REPÈRES[3]

- ☑ **Organiser ses repas** et collations pour prévenir la surconsommation
- ☑ **Écouter ses sensations alimentaires** en mangeant lentement et quand on a faim
- ☑ **Utiliser des assiettes plus petites** pour modifier visuellement la perception de quantité

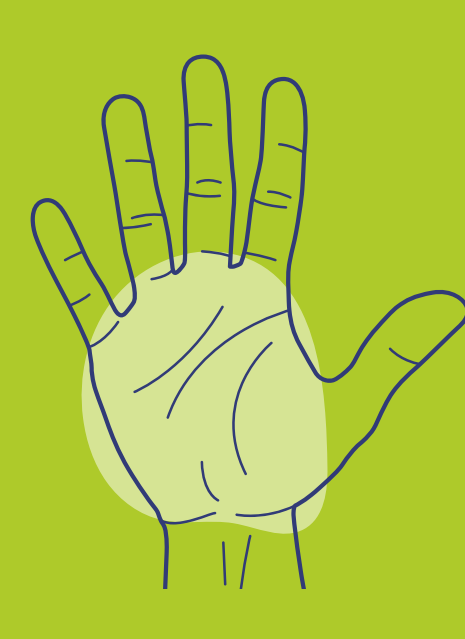
DES REPÈRES SIMPLES POUR CHAQUE REPAS QUI S'ADAPTENT À TOUS, MÊME AUX PLUS PETITS !



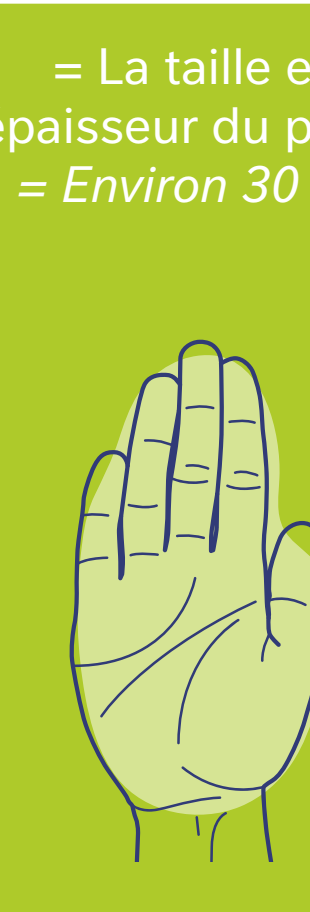
BEURRE
= La pulpe, l'épaisseur de l'index
*= Environ 10 g**



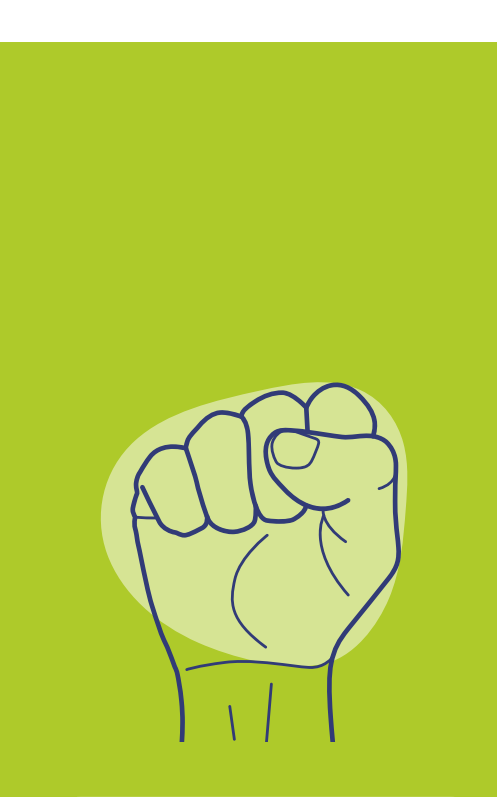
FROMAGE & CRÈME
= La taille et l'épaisseur du pouce
*= Environ 30 g**



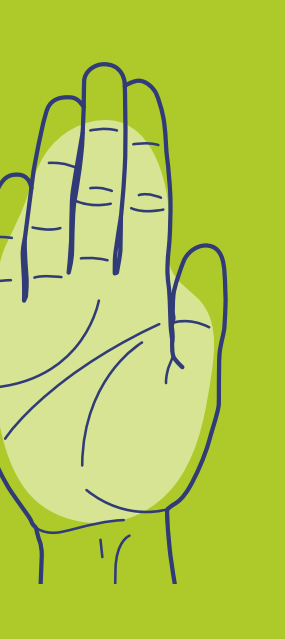
VIANDE
= La surface de la paume et l'épaisseur
*= Environ 100 à 125 g**



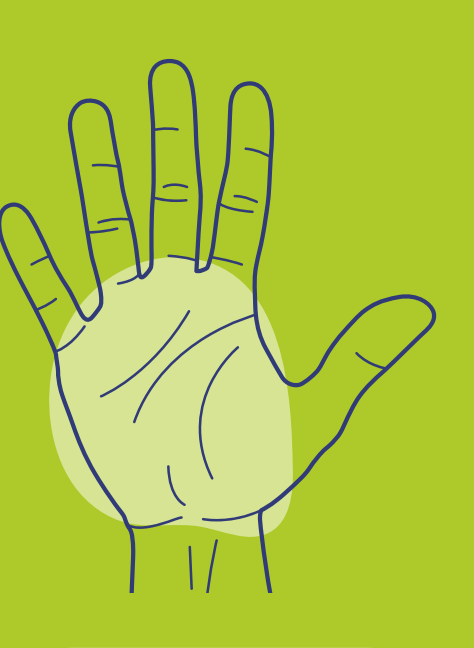
POISSON
= La surface de la main doigts joints
*= Environ 100 à 125g**



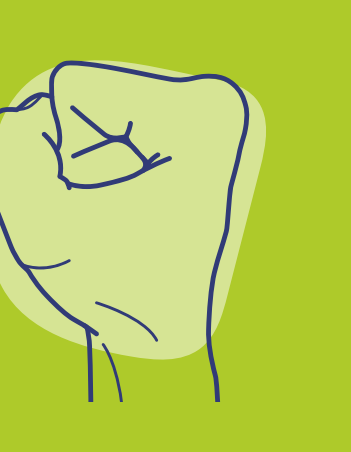
FÉCULENTS ET LÉGUMINEUSES
= La grosseur du poing
*= Environ 120 g cru**



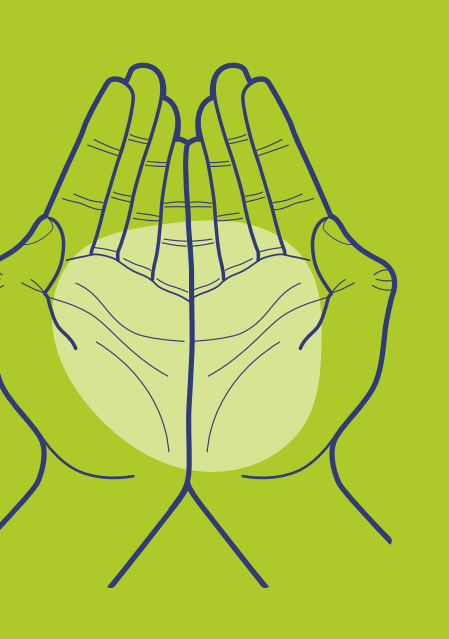
PAIN
= La surface de la main
*= Environ 50 g**



PAIN SI FÉCULENTS
= La surface de la paume
*= Environ 30 g**



FRUITS
= La surface du poing fermé
*= Environ 120 à 150 g**



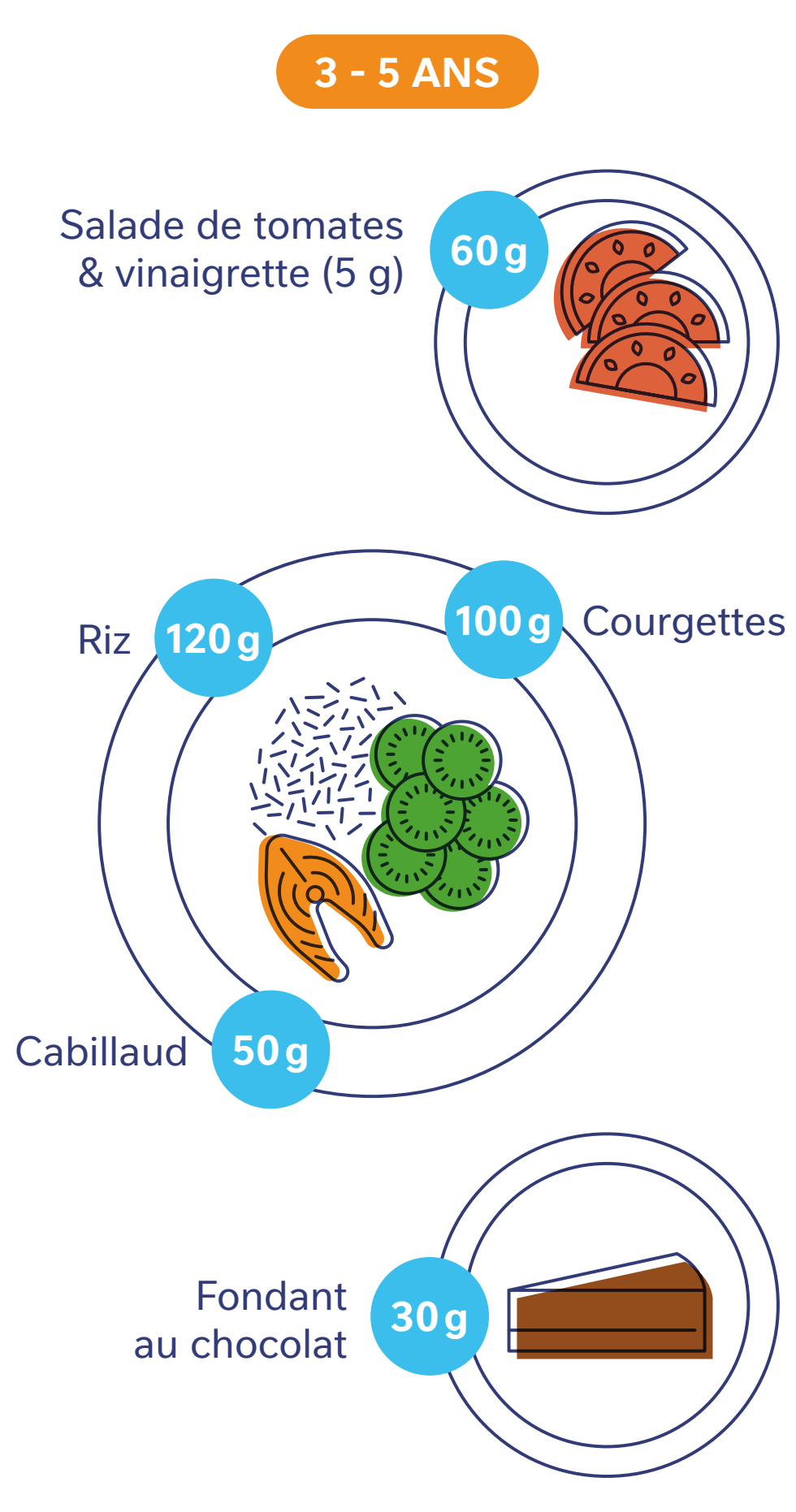
LÉGUMES
= Le creux des deux mains rempli
*= Environ 120 à 150 g**

**Grammage pour un adulte*

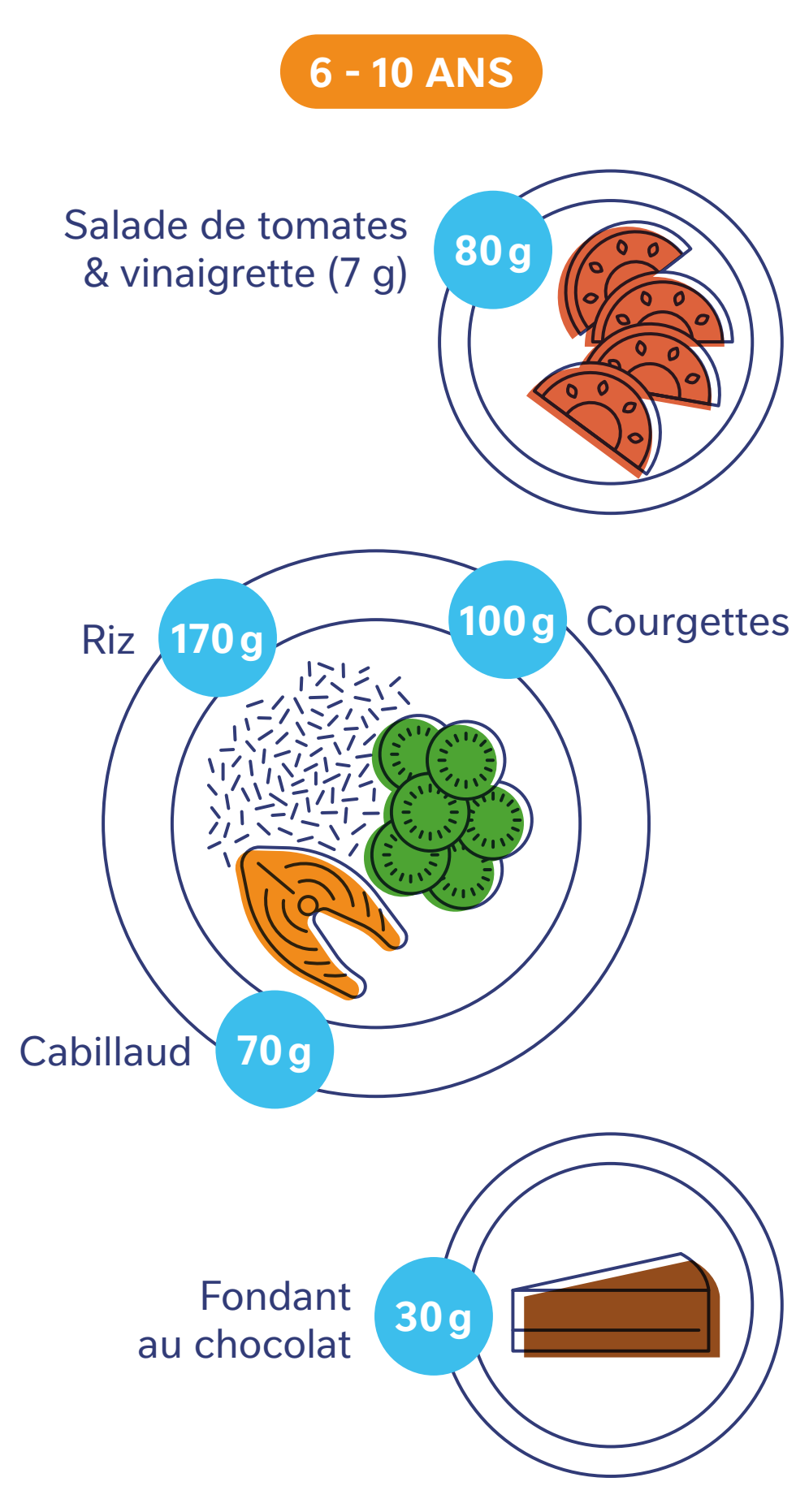
ET CONCRÈTEMENT DANS L'ASSIETTE, QU'EST-CE QUE ÇA DONNE ?[4]

Un exemple de repas qui s'adapte en fonction des âges :

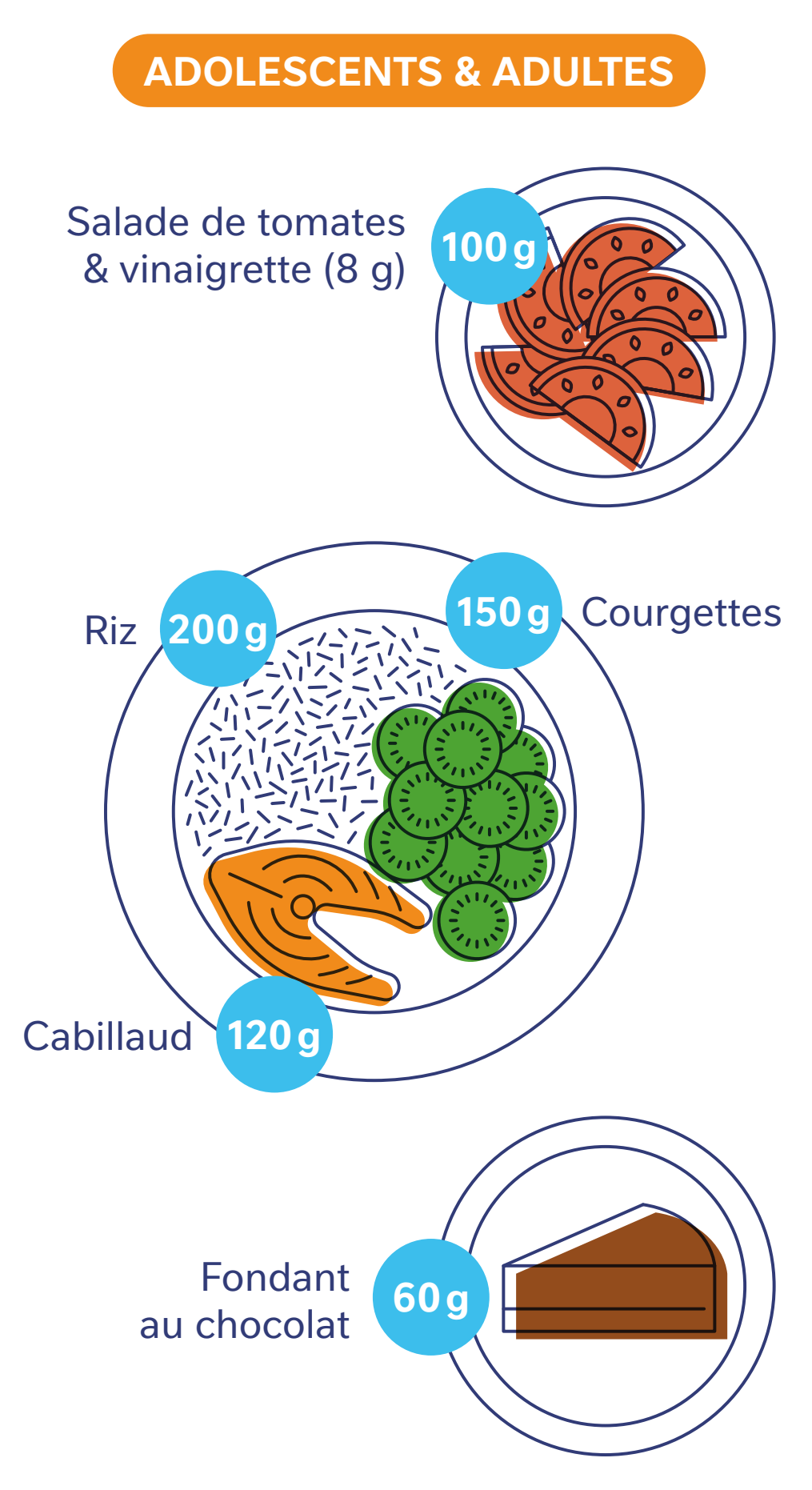
3 - 5 ANS



6 - 10 ANS



ADOLESCENTS & ADULTES



CE QU'IL FAUT RETENIR

LA PORTION D'UN ENFANT ENTRE 3 ET 6 ANS REPRÉSENTE :

POUR LE SALÉ
2/3
de portion adulte

POUR LE SUCRÉ
1/2
portion adulte

Entre 7 et 11 ans, la taille de la portion évolue vers une portion adulte.

QUEL QUE SOIT LE CONTENU DE L'ASSIETTE, IL EST IMPORTANT DE RETENIR QU'À CHAQUE ÂGE SA PORTION !

LA PORTION = LEVIER D'ACTION POUR UNE ALIMENTATION DURABLE ?

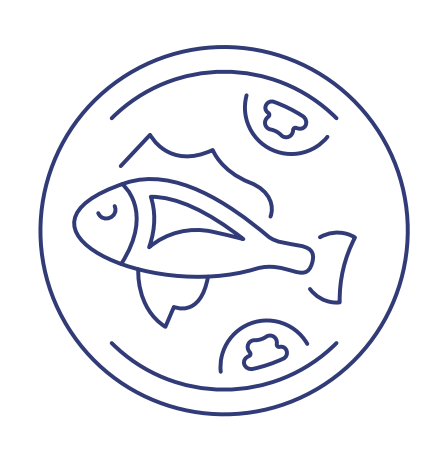
Afin d'allier portion et durabilité, plusieurs pistes existent :

- **La mise en place, sur la base des recommandations de l'INRAE, d'un régime durable influençant la taille des portions[5] :**

Régime actuellement adopté par 20 % des Français : 18% de réduction des GES*

Régime modélisé par l'INRAE : 30 % de réduction des GES*

*par rapport à la moyenne des Français

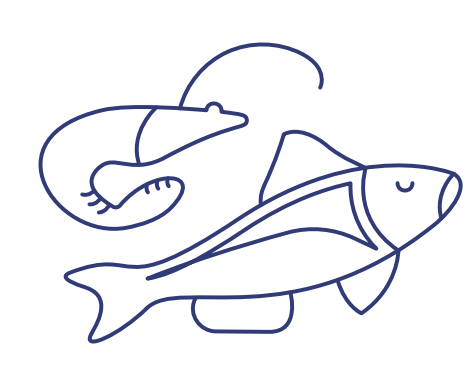


≈ 540 g / 370 g
Plats mixtes contenant viande ou poisson

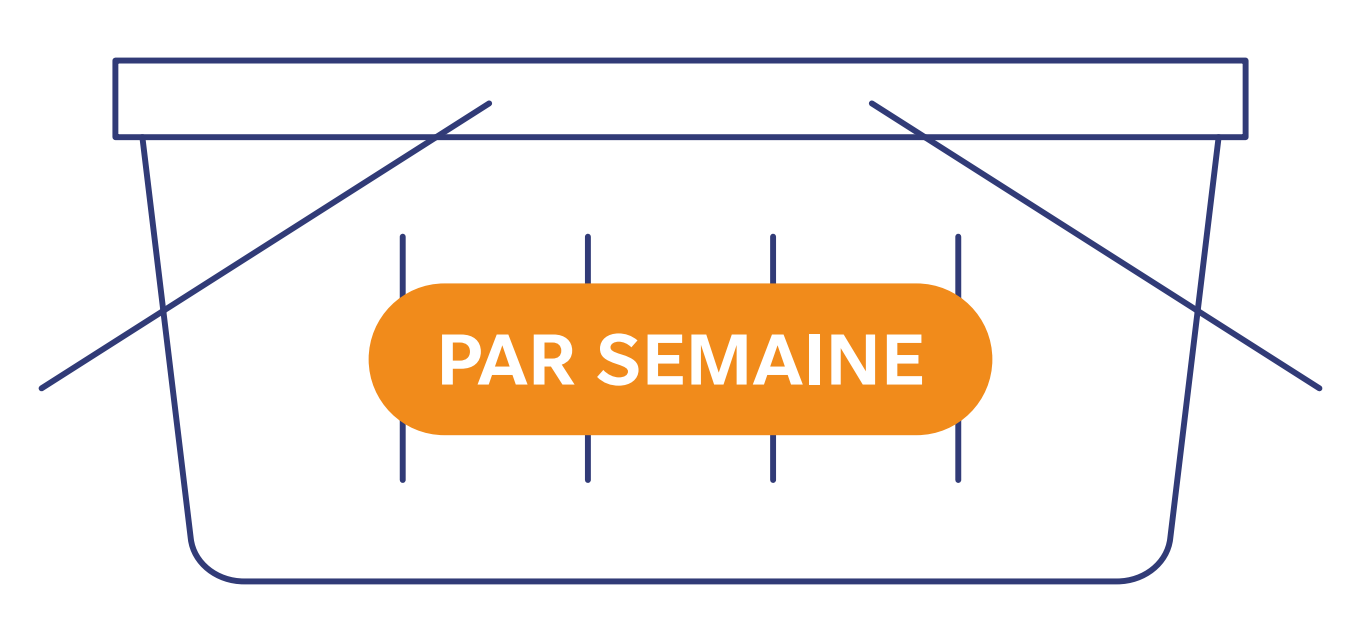
≈ 1,2 L / 1,2 L
Lait & yaourt nature

≈ 700 g / 980 g
Plats mixtes végétariens

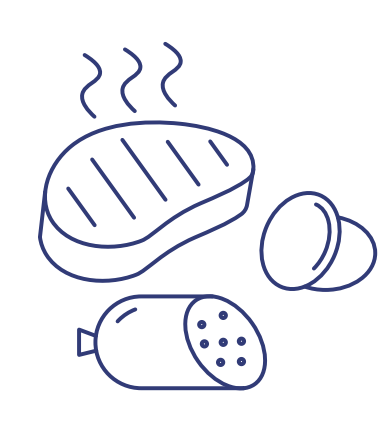
≈ 2,8 kg / 3 kg
Fruits & légumes



≈ 210 g / 200 g
Poissons & produits de la mer



≈ 1,8 kg / 2,4 kg
Féculents

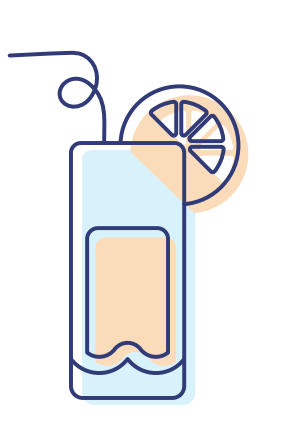


≈ 730 g / 500 g
Viandes & œufs

≈ 200 g / 115 g
Fromage

≈ 0,6 L / 0,6 L
Boissons alcoolisées

≈ 2,9 L / 1 L
Boissons chaudes



≈ 250 mL / 260 mL
Boissons sucrées

INTÉRÊTS DE CE MODÈLE :

Réponse aux besoins nutritionnels

Impact environnemental réduit

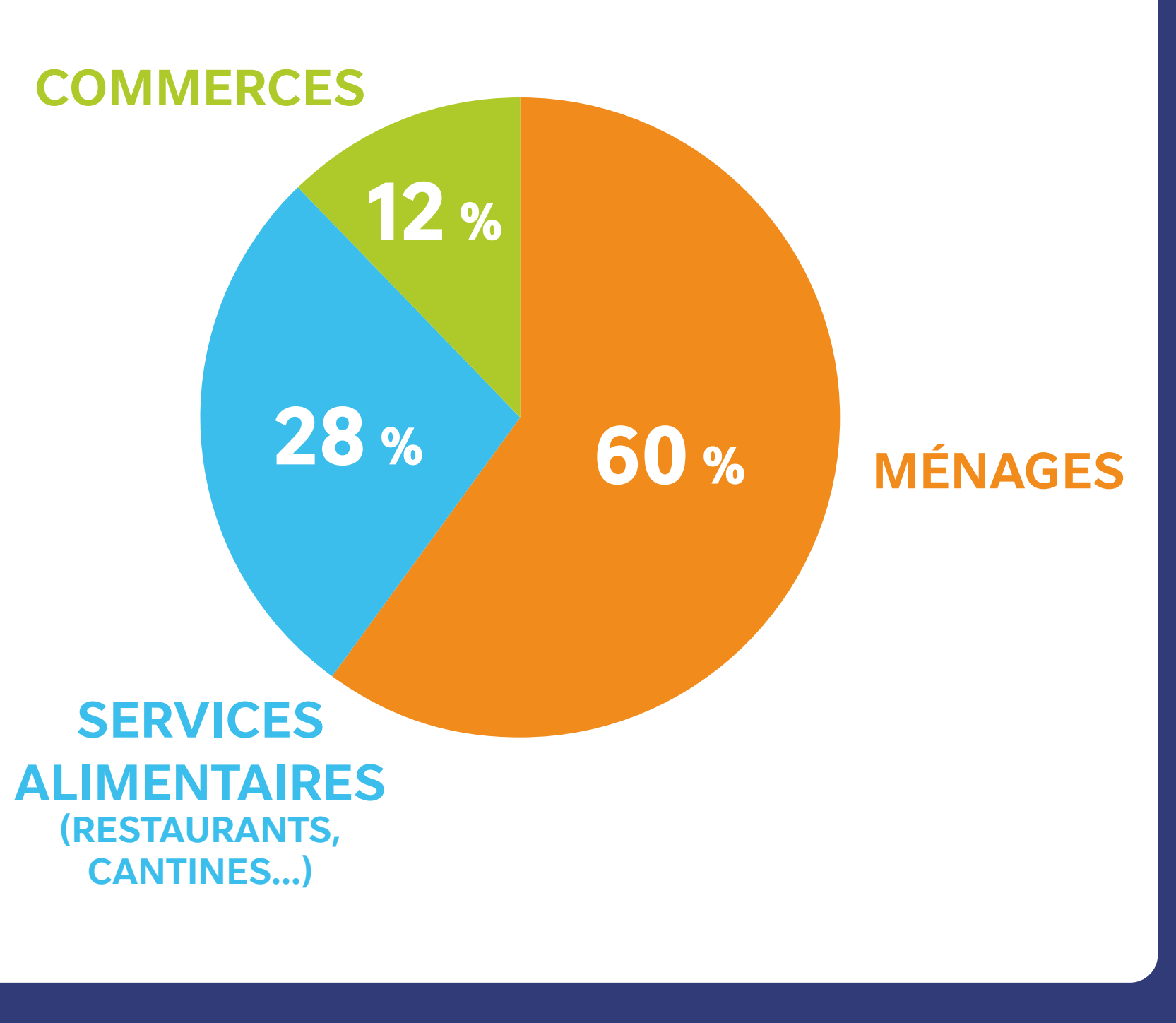
- **La limitation du gaspillage alimentaire :**

Le gaspillage alimentaire dans le monde, c'est[6] :

132 KG
de déchets alimentaires par habitant en 2022

1 MILLIARD
de repas gaspillés par jour en 2022 par les ménages

Répartition par acteurs du gaspillage alimentaire en 2022[6]



Chacun, à son échelle, peut agir pour réduire les déchets alimentaires. Des actions sont notamment mises en place en restauration collective :

ma cantine

Plateforme mise en place par le gouvernement pour **aider la restauration collective** à atteindre **l'objectif national de réduire de moitié** le gaspillage alimentaire (loi AGEC).[7]

pro-portion

Association qui accompagne la restauration collective et commerciale dans leurs projets de réduction du gaspillage alimentaire.[8]

> Réduction de 32t du gaspillage alimentaire chaque année.

Banques Alimentaires

LES RESTAURANTS DU CŒUR – LES RELAIS DU CŒUR

D'autres associations qui agissent aussi contre le gaspillage alimentaire en **redistribuant ce qui n'est pas consommé aux personnes en situation de précarité.**

Loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (AGEC) :
Mise en place en 2021, elle présente plusieurs mesures phares pour la préservation de l'environnement (fin du plastique jetable, lutte contre le gaspillage alimentaire, action contre l'obsolescence programmée…).

---

1. ANSES, Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires, 2016
2. EUFIC, Comment mesurer la taille de vos portions à l'aide de vos mains ?, 2019
3. S. Bach, L'impact du contrôle des portions et de la qualité des aliments sur la gestion de l'obésité, 2023
4. Plan National Nutrition Santé, 2019-2023
5. INRAE, Vers un régime français plus durable ?, 2019
6. ONU, Chaque jour plus d'un milliard de repas sont gaspillés, 2024
7. Ministère de l'Agriculture et de la souveraineté alimentaire, Ma cantine, 2024
8. Association Pro-portion, www.pro-portion.fr