



Disponible en ligne sur

**ScienceDirect**  
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

**EM|consulte**  
www.em-consulte.com



## Informations

### News

#### Vie de la société

##### ■ Bourses de voyage

La Société française de nutrition souhaite favoriser la participation de jeunes chercheurs à des congrès nationaux et internationaux, pour y présenter un travail de recherche en Nutrition. Ce prix doit leur permettre de financer une partie des frais de voyage, d'inscription au congrès et d'hôtellerie à l'exclusion de la restauration.

Ces prix s'adressent à des candidats, étudiants ou jeunes chercheurs non statutaires, doctorants ou en stage postdoctoral, ayant un résumé accepté par le comité scientifique du congrès, de préférence pour une communication orale. Le directeur du laboratoire dont est issu le candidat devra être membre de la SFN et à jour de cotisation annuelle.

Le montant de la bourse de voyage est fixé au maximum à 800 € pour un congrès à l'étranger et 500 € pour un congrès en France.

Date limite d'envoi de la demande : 6 semaines avant le départ au congrès. Les dossiers incomplets ne seront pas évalués.

Téléchargement du dossier : <http://www.sf-nutrition.org>.

#### Actualités

##### ■ Alimentation durable – évitons les raisonnements simplistes

Le CERIN a récemment produit un dossier sur l'alimentation durable. Cette notion, au centre des préoccupations sociétales depuis plusieurs années, est complexe à appréhender. Elle nécessite de prendre en compte plusieurs paramètres comme les enjeux environnementaux, socio-culturels, économiques et nutritionnels de l'alimentation. Elle ne peut se limiter à quelques indicateurs et encore moins à des raisonnements simplistes qui tendraient à considérer qu'une alimentation végétale est nécessairement durable. Repré-

nant les données de plusieurs études réalisées par l'équipe de Nicole Darmon, le rapport du CERIN montre que concilier nutrition durable et culture alimentaire est possible, mais au prix de choix alimentaires avisés.

Pour la FAO, les régimes alimentaires durables sont ceux ayant de faibles conséquences sur l'environnement et qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle. Ils doivent être aussi culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles. L'alimentation durable repose donc sur 4 piliers :

- l'environnement ;
- le socio-culturel ;
- l'économie ;
- la nutrition/santé.

Si l'on raisonne uniquement sur les aliments selon leur prix au kilo, ceux les plus « durables », c'est-à-dire présentant à la fois un bon profil nutritionnel, de faibles émissions des gaz à effet de serre et un prix bas sont les aliments d'origine végétales (fruits et légumes, féculents, huiles, légumineuses). Parmi les aliments d'origine animale, seuls les yaourts et le lait sont les « plus durables ».

En revanche, si l'on raisonne au prix selon 100 Kcal apportées, les fruits et légumes ne sont plus les « plus durables » en raison de leur faible densité énergétique. Les féculents passent en tête des « plus durables ». Ceci signifie que pour étudier la durabilité de l'alimentation, il est nécessaire d'adopter une approche globale de l'alimentation réellement consommée par les individus. D'où l'importance du 4<sup>e</sup> pilier de l'alimentation durable : l'acceptabilité sociale et culturelle de l'alimentation.

Les chercheurs sont donc partis de données réelles, celles de l'enquête nationale INCA 2 (1918 adultes français). Elles ont permis d'observer dans un premier temps que les émissions de gaz à effet de serre associées à l'alimentation étaient bien liées à la quantité d'aliments ingérés et aux apports énergétiques totaux. Consommer moins est donc un premier levier pour réduire son impact environnemental.

Lorsque la qualité de l'alimentation est prise en compte, en revanche, les résultats sont moins encourageants : les individus dont la qualité nutritionnelle du régime est la meilleure sont aussi ceux dont les émissions de gaz à effet

<https://doi.org/10.1016/j.cnd.2018.03.001>  
0007-9960/

de serre sont les plus élevées. Car pour atteindre ses besoins énergétiques, l'individu qui mange équilibré (fruits et légumes, produits laitiers, poisson, viande... peu de produits gras et sucrés) doit consommer davantage en quantité que celui qui consomme des produits à forte densité énergétique. Or, plus grande est la quantité ingérée, plus élevée sont les émissions de gaz à effet de serre.

Pour résoudre ce désaccord entre objectifs environnementaux et objectifs nutritionnels, il serait possible d'adopter la diète des quelques individus de l'étude INCA-2 dont les émissions de gaz à effet de serre sont plus réduites que la moyenne (-17 à -19 %) et la qualité nutritionnelle supérieure à la moyenne. Leurs consommations énergétiques et en volume sont plus faibles, avec une proportion plus élevée de féculents, fruits et légumes, fruits oléagineux et plus faible de viande, plats préparés à base de viande et de boissons alcoolisées. Cependant, toutes les recommandations nutritionnelles n'étaient pas respectées.

L'outil de modélisation des rations peut identifier les quelques changements encore nécessaires pour respecter ces recommandations et pourquoi pas réduire davantage les émissions de gaz à effet de serre, tout en respectant les habitudes alimentaires des français. En augmentant encore la quantité de fruits et légumes pour atteindre 500 g/jour, en réduisant celle de la viande/poisson/œufs à 100 g/jour et les boissons alcoolisées, les modélisations permettent de réduire de 30-40 % les émissions de gaz à effets de serre. Mais au-delà de 40 % de réduction, les changements alimentaires requis compromettent leur acceptabilité par la population (augmentation de la consommation de féculents, réduction drastique de celle de viande/poisson/œufs et de plats composés).

Appliquée à d'autres pays, cette méthodologie montre qu'au Royaume-Uni, en Italie, Suède et Finlande, les changements alimentaires qui permettent d'avoir une alimentation plus durable passent par une moindre consommation de produits gras, sucrés et de boissons alcoolisées, associée à une augmentation de la consommation de fruits, légumes et féculents et une réduction du rapport animal/végétal (en prenant en compte la culture alimentaire des pays).

Le rapport conclut qu'une alimentation de bonne qualité nutritionnelle n'a pas forcément un moindre impact environnemental. Seuls des choix avisés peuvent permettre de rendre compatibles les quatre piliers d'une alimentation durable. À ceux qui élaborent les recommandations pour une alimentation plus durable, le Cerin recommande de prendre en compte la qualité nutritionnelle du régime et son acceptabilité sociale et culturelle.

Se nourrir durable ? Concilier nutrition, durabilité et culture alimentaire c'est possible. 8 février 2018 <http://www.cerin.org>.

C. Costa

## ■ Manger durable : possible... mais contraignant

Le WWF vient de publier son nouveau rapport Livewell sur ce que nous devrions manger d'ici 2030 pour respecter les engagements fixés par l'Accord de Paris sur le climat : limiter le réchauffement climatique à moins de 2 degrés. Outre, les objectifs de réduction du carbone (-30 % par rapport à 1990), le rapport inclut d'autres critères environnementaux comme l'utilisation de l'eau et des sols, ainsi que le coût financier du régime. Se basant sur les recommandations

nutritionnelles du Royaume-Uni (Eatwell Guide de la Food Standards Agency), le rapport propose également une mise à jour des « assiettes » Livewell, représentations visuelles des aliments/nutriments à consommer et de leur portion, pour avoir une alimentation équilibrée et à faible impact carbone. Elles ont été adaptées aux besoins nutritionnels de quatre groupes de population :

- les adultes ;
- les adolescents ;
- les personnes âgées ;
- pour la première fois les végétariens.

Les « assiettes » incluent un minimum de 5 portions de fruits et légumes par jour, 2 portions de poisson (d'aquaculture) par semaine et un maximum de 70 g par jour de viandes rouges et produits dérivés. Six grands principes ont aussi guidé les choix alimentaires :

- consommer davantage de végétaux ;
- varier son alimentation ;
- gaspiller moins ;
- modérer sa consommation de viande ;
- réduire sa consommation d'aliments gras, salés et sucrés ;
- acheter des aliments certifiés durables, locaux ou fair-trade.

L'assiette 2030 des adultes correspond à celle élaborée pour 2020 dans le dernier rapport du WWF. Elle fournit 2388 kcal/jour. Comparé au régime alimentaire actuel, elle cible une réduction de la consommation des viandes et produits dérivés et du fromage dont les nutriments essentiels peuvent être fournis par d'autres aliments ayant un moindre impact environnemental. Les consommations de légumineuses, noix et oléagineux, de légumes, produits laitiers et poissons d'aquaculture sont augmentées. Ainsi, la quantité consommée de protéines végétales passe de 13 g/jour à 34 g/jour tandis que celle de protéines animales (viande/poisson/œufs) évolue de 124 g/jour à 81 g/jour. Les consommations de fruits et légumes augmentent de 299 g/jour à 432 g/jour. La consommation d'aliments riches en glucides (céréales, féculents, légumes racine, sucres, confiseries) augmente légèrement (302 g/jour à 370 g/jour).

Pour les adolescents, le WWF envisage de gros changements de composition de leur assiette, davantage pour des raisons nutritionnelles qu'environnementales. En effet, ces derniers consomment trop de produits sucrés et pas assez de viande, poisson, fruits et légumes comparés aux adultes. La composition de leur assiette en 2030 contient donc davantage de légumineuses, noix et oléagineux, fruits et légumes, poissons, de viande et de produits laitiers. Les protéines végétales sont augmentées de 7 g/jour à 16 g/jour tandis que les protéines animales passent de 95 g/jour à 73 g/jour. Les consommations de fruits et légumes sont plus que doublées (de 246 g/jour actuellement à 690 g/jour en 2030). Les consommations de produits laitiers légèrement réduites (de 192 g/jour à 153 g/jour) au profit de boissons et yaourts au soja (1 g/jour à 20 g/jour). Les consommations de boissons augmentent fortement notamment l'eau et les jus de fruits et légumes (841 g/jour à 2117 g/jour).

Concernant les sujets âgés, la composition de leur assiette change moins que celle des adolescents car elle est actuellement plus proche des recommandations que ces derniers. Toutefois, le WWF souhaite encore augmenter leurs apports en légumineuses, noix et oléagineux, fruits et légumes, huiles végétales, substituts de viande et produits céréaliers tandis que ceux en produits animaux réduisent pour des raisons environnementales. Si bien que les apports

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8582340>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8582340>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)