



Colloque club PAI : A-t-on la capacité de proposer une alimentation saine et durable ?

Comment mangent les Français : quels aliments, quelles pléthores, quelles déficiences et pour quel impact environnemental ?

Camille Berrocal

18 juin 2024

Une transition alimentaire nécessaire

- Si toute la population suivait un régime dit occidental et avait un mode de vie français, il nous faudra **2,8 planètes** (Source : Statistica)
- **828 millions** de personnes souffrent de la faim dans le monde (Source : ONU, 2022)
- **1/5 décès** dans le monde est attribuable à des **facteurs de risque alimentaires** (Source : The Lancet, 2017)
- Production alimentaire : **13,8 Gt eq CO₂** (2010) VS **≤ 4 Gt / an** pour limiter le réchauffement à 1,5°C (Source : Rogissart et al., 2019, Estimer les émissions de GES de la consommation alimentaire : méthodes et résultats)

Objectif de neutralité carbone : « Equilibre entre les émissions anthropiques par les sources et les absorptions anthropiques par les puits de GES » (Article 4 de l'Accord de Paris, 2015).



Trajectoire carbone : diminuer de 40 à 55 % les émissions de GES d'ici 2030 par rapport à 1990 (pour l'objectif 1,5°C).
VS hausse de **16 %** prévue (par rapport à 2010) en considérant les NDC de l'ensemble des 191 parties.



Source : Rapport de synthèse complet sur les NDC, UNFCCC, 2021

France : 10 t / hab → 2 t / hab d'ici 2050.

Une transition alimentaire nécessaire

Transition alimentaire

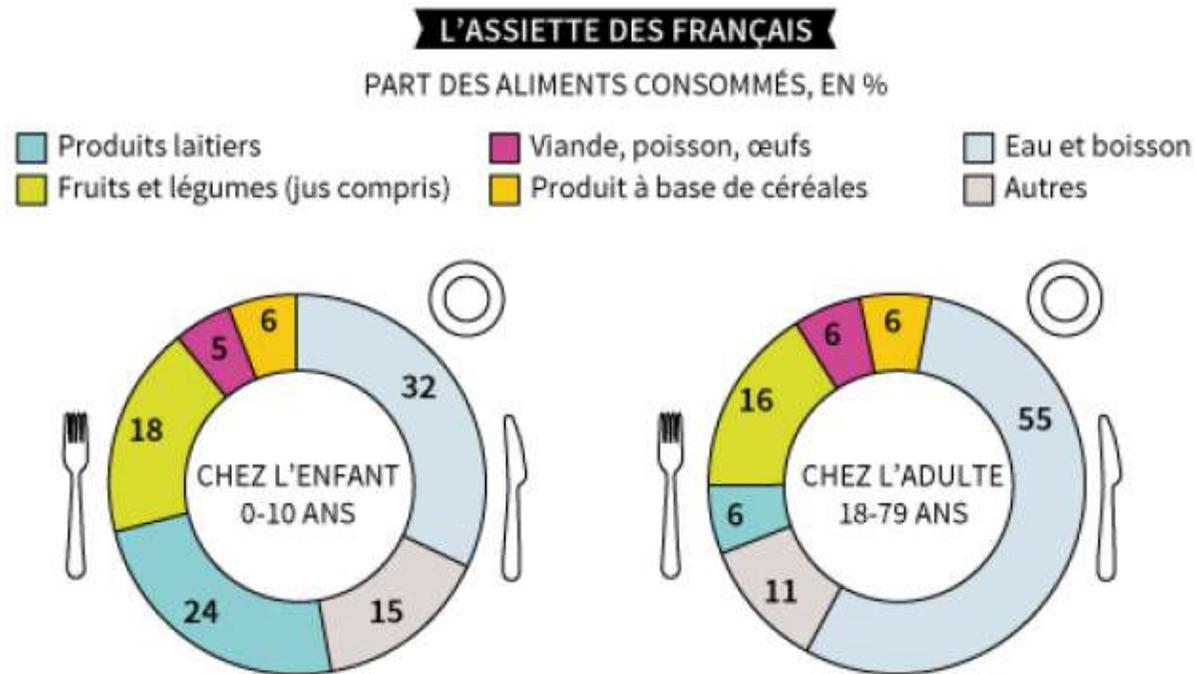
Modification de la manière de consommer et de produire des aliments afin de nourrir (en quantité et qualité) près de 10 milliards d'individus en 2050, en préservant la planète et en étant économiquement viable.

La réussite de la transition alimentaire dépend de sa capacité à rester dans les limites planétaires.



Source : Commission EAT-Lancet

L'assiette actuelle du Français



Source : infographie Le Monde basée sur le rapport de l'Anses, Evolution des habitudes et mode de consommation, 2017

Consommation de viande

ATOUTS SANTE

Protéines

Tout le spectre d'acides aminés essentiels

Minéraux

Fer (hémunique)
Zinc

Vitamines

B3, B6, B12

- ✓ Protéines : essentielles au métabolisme.
- ✓ Fer : formation des globules rouges et de l'hémoglobine, transport de l'oxygène, réduction de la fatigue etc.
- ✓ Zinc : nécessaire à la croissance, la maturation sexuelle, au fonctionnement du système immunitaire, au renouvellement de la peau et des cheveux.
- ✓ Vitamine B3 : fonctions psychologiques normales (mémoire, raisonnement, concentration).
- ✓ Vitamine B6 : synthèse des globules rouge, activité hormonale, fatigue, système immunitaire.

D'après INCA 3, les apports chez la femme adulte sont :

- Fer : 8,9 mg (reco : 14 mg)
- Zinc 8,1 mg (reco : 10 mg)
- Femmes B3 = 17,5 (reco : 18 mg)
- B6 = 1,5 mg (reco : 1,4 mg)
- B12 = 4,6 µg (reco : 2,4 µg)

Consommation de viande

RISQUES LIES A UNE SURCONSOMMATION

- Charcuterie
- Viande rouge (bœuf, veau, porc, agneau, mouton, cheval)
- Viande ultra-transformée



Source de :
Acides gras saturés
Sel
Additifs (nitrites, nitrates)
Fer

*Augmentation du risque
de façon probable à
convaincante*

Maladies
cardiovasculaires

Diabète de type 2

Cancer colorectal

Chaque incrément d'apports de 100 g/j de viande rouge et de 50 g/j de viande transformée est associée à une augmentation du risque de survenue de ces pathologies.

*Augmentation du risque
suggérée*

Autres cancers (gastrique,
vessie, sein, prostate)

Source : rapport Anses sur les relations entre la consommation de viande hors volaille et/ou de viande transformée et le risque de développer une maladie cardiométabolique ou un cancer, 2016

Consommation de viande



Recommandation PNNS

- Max **500 g de viande hors volaille** / s.
- Max **150 g de charcuterie** / s.
- Privilégier la volaille.

PNNS 4

Consommation observée

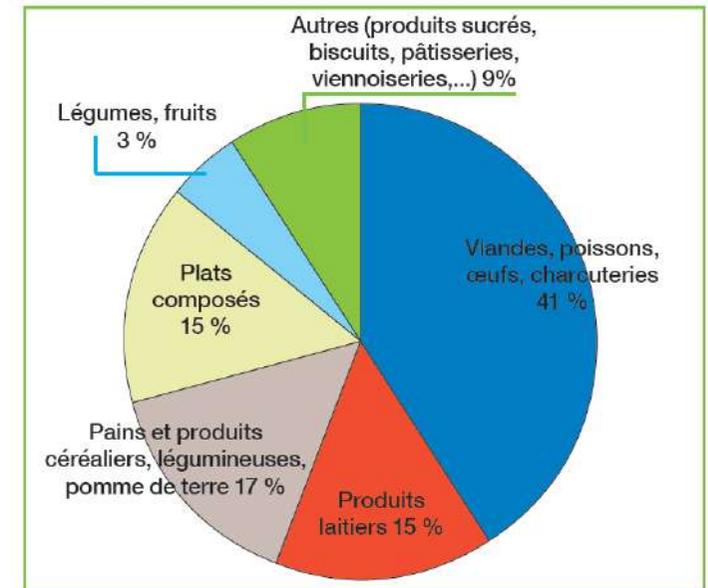
- Viande hors volaille : 47 g / j (**330 g / s**)
- Volaille : 26 g / j (180 g / s)
- Charcuterie : 27 g / j (**187 g/s**)
- Total : 700 g / s

INCA 3

- ✓ La consommation de poulet a **doublé** entre 2000 et 2022.
- ✓ Consommation de viande rouge : légère hausse ces deux dernières années
- ✓ Plus de **30 %** de la viande consommée en France (2022) est **importée** (50 % pour le poulet).
- ✓ Quantité de viande/hab en France : 2 fois supérieure à la moyenne mondiale.

*Décalage avec les enquêtes déclaratives (24 % de flexitariens).
Lié à la consommation de viande hors domicile + dans les plats préparés.*

Source : Comment concilier nutrition et climat ? RAC et SFN, 2024



Source : INCA 3 (Anses, 2017c)

Figure 4 : Les sources de protéines des adultes en France

En France, **60 à 70 %** des protéines alimentaires consommées sont d'origine animale.

Consommation de poisson et produits de la pêche

ATOUS SANTE

AG oméga-3
(notamment
EPA et DHA)

Protéines

Minéraux
Phosphore, iode,
zinc, cuivre,
sélénium, fluor

Vitamines
Vitamine A
Vitamine D
Vitamine E

- ✓ Oméga 3 : Développement et fonctionnement du système nerveux, anti-inflammatoire, prévention des maladies cardio-vasculaires.
- ✓ Mettre quelques autres atouts (iode par ex, vit D)

RISQUES LIES A UNE SURCONSOMMATION



Contamination par des **polluants**
(dioxines, PCB, méthylmercure)

*Dans les poissons gras,
bioaccumulateurs, prédateurs*

Consommation de poisson et produits de la pêche



Recommandation PNNS

2 fois / s, dont un poisson gras (soit 200 g environ).

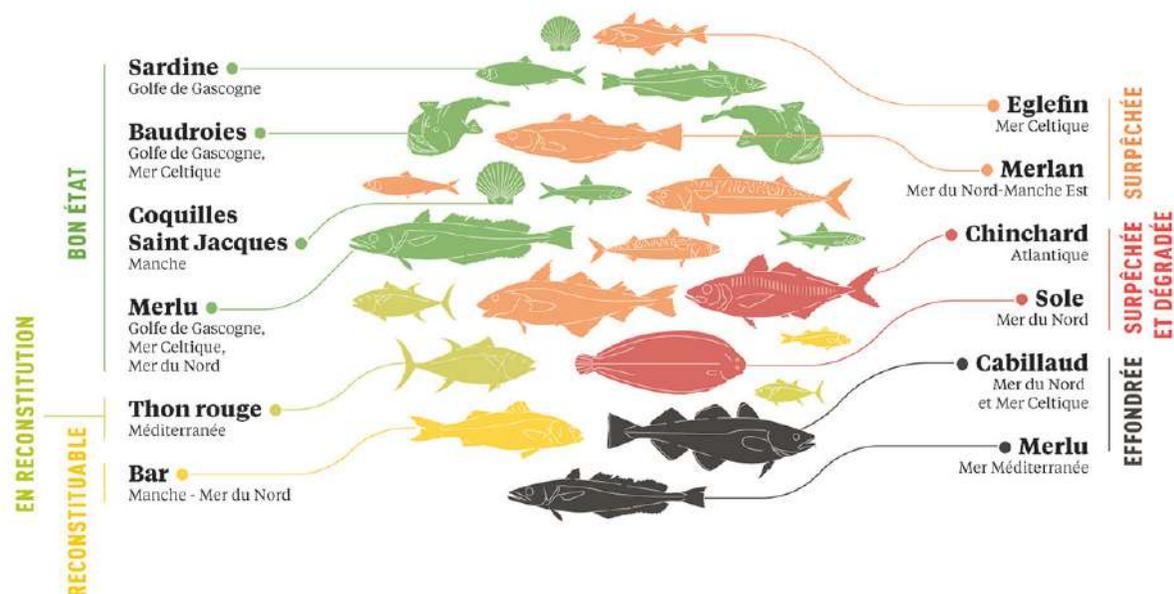
PNNS 4



Consommation observée

23 g / j (160 g / s)

INCA 3



Fruits et légumes

ATOUS SANTE

Eau

Fibres

Vitamines
(C, A, B9)

Polyphénols,
caroténoïdes

- ✓ Transit intestinal et équilibre du microbiote
- ✓ Réduction de l'hyperinsulinémie
- ✓ Activité antioxydante
- ✓ Renforcement du système immunitaire
- ✓ Réduction du risque de surpoids et d'obésité

...



Décès liés à une trop faible consommation de fruits et légumes

Une étude réalisée par l'université américaine Tufts (2019) sur 82 % de la population mondiale (113 pays) :

- la consommation "sous-optimale" de fruits serait responsable de 1,3 million de décès par accident cardiovasculaire et 520 000 par coronaropathie. Soit 1 décès sur 7 !
- La consommation insuffisante de légumes, elle, causerait 200 000 morts par accident cardiovasculaire et 800 000 par coronaropathie. Soit 1 décès sur 12 !

Fruits et légumes

ATOUS SANTE

Diminution du risque de façon probable à convaincante

Maladies cardiovasculaires

Diabète de type 2

Diminution du risque suggérée

Cancer colorectal, sein, prostate

Les effets bénéfiques sont observés jusqu'à 800 g/jour de fruits et légumes pour les maladies cardiovasculaires. Ils sont observables dès 200 g/jour de fruits et légumes et jusqu'à 600 g/jour pour les cancers, toutes causes confondues.



Ces atouts peuvent varier en fonction de plusieurs paramètres (culture, provenance, traitements, process etc.).

Par exemple, une teneur en pesticides élevée réduit ces bénéfices. Il est important de varier les sources.

Fruits et légumes



Recommandation PNNS

Au moins 5 fruits et légumes / j, soit \approx 400 g/j.
(1 portion = 80-100 g).

PNNS 4



Consommation observée

130 g de fruits /j et 130 g de légumes/j
(ne compte pas les jus, soupes, compotes et plats mixtes avec des légumes comme ingrédients)

Seul 1/3 Français consomme au moins les 5 portions recommandées et 10 % des enfants.

INCA 3, Credoc, enquête CCAF 2019

Légumineuses

Lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, fèves, etc.

ATOUS SANTS

Fibres

Protéines

Vitamine B9

Minéraux
(Calcium, fer, etc.)

Teneur en AAE

— méthionine

Soja : 35 %

Pois : 20-25 %

Pois chiche : 15-30 %

✓ Bénéfices neutres à modérés pour la santé cardiovasculaire.

Source : Bhandari et al., 2023, Mendes et al. 2022

Données limitées en lien avec leur faible niveau de consommation.

INCONVENIENTS

Présence de facteurs antinutritionnels (saponines, tanins, acide phytique).
→ Amélioration de la biodisponibilité par différents process (broyage, trempage, fermentation, etc.)

Légumineuses



Recommandation PNNS

Au moins 2 fois / s
(soit environ 200 g cuits
/ portion)

PNNS 4



Consommation observée

7,7 g / j
(soit 54 g / s)



INCA 3

- A peine 1 Français sur 2 déclare manger des légumineuses au moins une fois / s.
- La consommation de légumes secs est passée de 7,3 kg/pers/an à 1,4 kg/pers/an entre 1920 et 1985.

Source : INRAe, 2023

Consommation de fibres

Recommandations : 25 g / j (ANSES, 2006)

→ Seulement 50 % des VNR atteintes dans les régimes occidentaux.

Fruits à coque

Noix, amandes, noisettes, noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, noix du Brésil etc.

On considère les fruits à coque sans sel ajouté

ATOUS SANTE

Fibres

Acides gras essentiels
(oméga 3)

Minéraux
Calcium, magnésium etc.

Densité énergétique
élevée



Recommandation PNNS

Une petite poignée
par jour (15 g)

PNNS 4



Consommation observée

Environ 3 g / j

INCA 3



Produits laitiers

Ne comprend pas la crème fraîche, le beurre et les desserts lactés.

ATOUTS SANTE

Protéines

Minéraux
Calcium, iode, zinc, magnésium

Vitamines
A, D, B12, B2...

Diminution du risque de
façon probable

Cancer colorectal

Diabète de type 2

Diminution du risque
suggérée

Maladies
cardiovasculaires

- Pour le fromage, le bénéfice optimal pour la santé est observé pour une consommation de 35 à 40 g/j.
- Pour le yaourt, le bénéfice optimal pour la santé est observé pour une consommation de 125 à 200 g/j.



Une consommation de plus de 160 g/j de lait (non fermenté) serait quant à elle associée de façon probable à une augmentation du risque de cancer du sein chez la femme et de la prostate chez l'homme.

Source : Anses, 2016, Relations entre la consommation de produits laitiers et le risque de développer une maladie cardiometabolique ou un cancer.

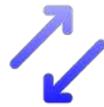
Produits laitiers



Recommandation PNNS

Adultes : 2 / j
Enfants et adolescents : 3 / j

PNNS 4



Consommation observée

Lait : 75 g / j
Yaourt / fromages blanc : 77 g / j
Fromages : 31 g / j

INCA 3

Qu'est-ce qu'une portion ?

Lait / yaourt / fromage blanc : 125 g
Fromage : 30 g



Source : Cerin

Produits céréaliers

Il faut différencier les produits céréaliers complets et semi-complets vs produits céréaliers raffinés.

ATOUS SANTE

Pour les produits complets

Protéines (AA)

Fibres

Diminution du risque de façon probable à convaincante

Diabète de type 2

Maladies cardiovasculaires

Cancer colorectal

- ✓ Les effets bénéfiques cardiovasculaires sont proportionnels à la quantité consommée jusqu'à 210-225 g de produits céréaliers complets par jour.

Source : Bhandari et al., 2023 ; Hu et al., 2023 ; Aune et al., 2016

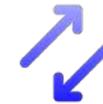
Produits céréaliers



Recommandation PNNS

Au moins une portion (200 g) de céréales complètes par jour.

PNNS 4



Consommation observée

Produits raffinés :

63 g pâtes, riz, autres céréales

108 g pain et panification

Produits complets et semi-complets :

1,6 g pâte, riz, blé et autres céréales

6,3 g pain et panification

INCA 3

Matières grasses



Source : Greenweez

- ✓ Bénéfices : acide gras polyinsaturés (AGPI), notamment oméga 3.
→ anti-inflammatoire

Où le trouver ?

Lin, colza, chanvre, noix, soja, poissons gras etc.

Déficience de la population en oméga-3 :

Besoins : 2 g / j oméga 3 et 10 g/ j oméga 6, avec un ratio recommandé de 4-5. Or, actuellement, nous sommes plutôt autour de 10.

- ✗ Risques : AGS

Recommandation PNNS

15 g / j, privilégier l'huile de colza et de noix. PNNS 4

Consommation observée

MG animales : 9 g
MG végétales : 7,5 g INCA 3



Bénéfices de l'alimentation végétale



Alimentation végétale

Maladies cardiovasculaires

Les végétariens auraient **32 % moins de risques** de développer des maladies coronariennes que les non-végétariens.

Source : Etude EPIC

Syndrome métabolique

Une alimentation végétale permettrait de **diminuer de moitié** le risque de développer un syndrome métabolique. La prévalence du diabète est plus faible chez les végétariens puis les végétariens.

Source : Kahleova et al., 2017

Pression sanguine

Un régime végétarien serait lié à une **diminution de la pression sanguine** comparé à un régime omnivore.

Source : Kahleova et al., 2017

Lipides sanguins

Remplacer les graisses saturées par des huiles végétales polyinsaturées permettrait de diminuer la prévalence de **l'hypercholestérolémie**

Source : Kahleova et al., 2017

Les dangers du végétarisme / véganisme



Végétarien

+ Végan

Carences
potentielles



Fer

*Légumineuses, algues, légumes verts à
feuilles, graines oléagineuses, quinoa...*

Calcium & vitamine D, phosphore et fluor



Zinc

Vitamine B12



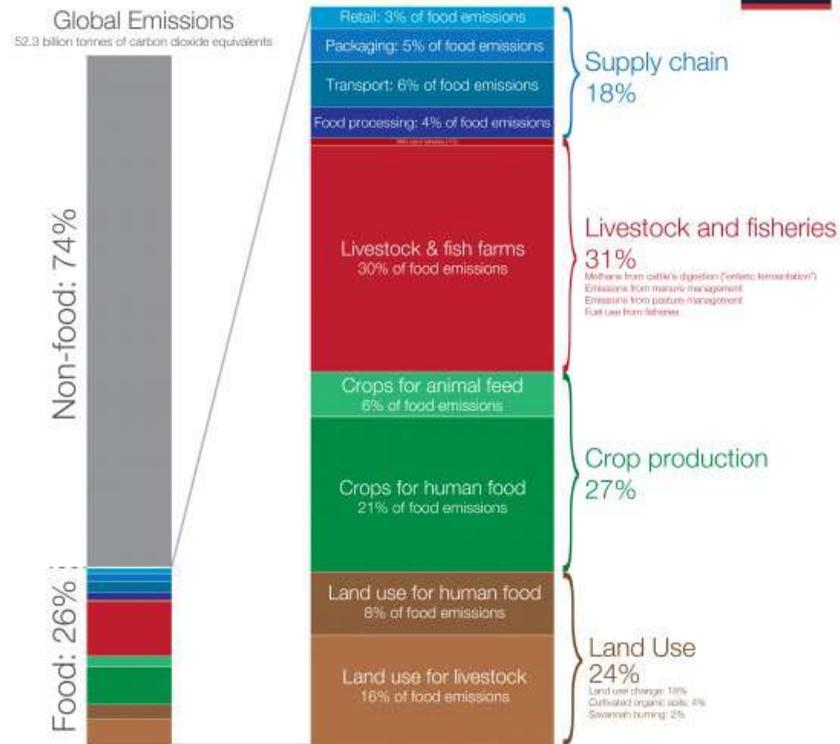
Supplémentation obligatoire

Iode

Impact environnemental

Impact de l'alimentation

Global greenhouse gas emissions from food production Our World in Data



Data source: Joseph Poore & Thomas Nemecek (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Published in Science. OurWorldInData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the author Hannah Ritchie.

Émissions de gaz à effet de serre provenant de la production alimentaire.
Source : OurWorldInData.org

Production alimentaire

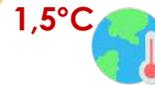


13,8 gigatonnes
d'équivalent CO2

(2010, incluant le changement d'affectation des terres)



26 % des émissions mondiales
tous secteurs confondus



Emissions de GES liées à la production agricole **≤ 4 Gt / an**

Source : Rogissart et al., 2019, Estimer les émissions de GES de la consommation alimentaire : méthodes et résultats

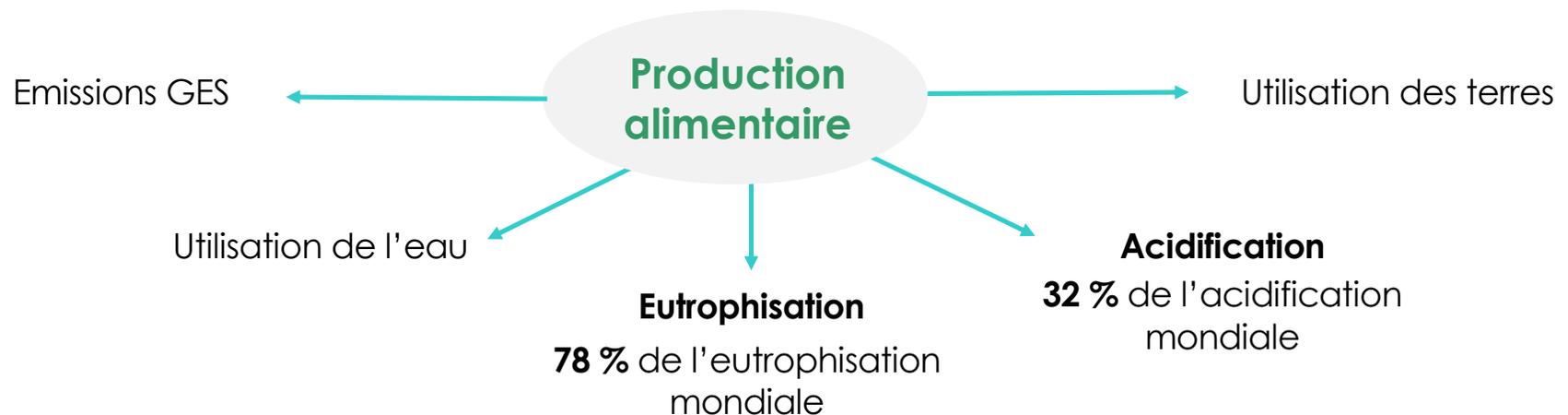


L'agriculture utilise près de **40 %** des terres de la planète (dont 70 % en pâturage). (Source : OCDE, FAO, 2019)

Impact de l'alimentation



Poore et al. 2018 : 38 700 fermes de 119 pays avec 40 produits représentant 90 % de la consommation calorique mondiale de protéines.



- ✓ **Production** : phase ayant le plus d'impacts négatifs
- ✓ Viande, aquaculture, œufs et produits laitiers : 83 % terres arables, 57 % des émissions de GES pour 37 % apport en protéines.



Seulement 5 % des calories produites sont responsables de 40 % de l'impact environnemental.

Impact de la production de viande



14,5 % des émissions mondiales de GES



7,1 Gt éq CO₂/an.

Production de viande



39 % émissions mondiales

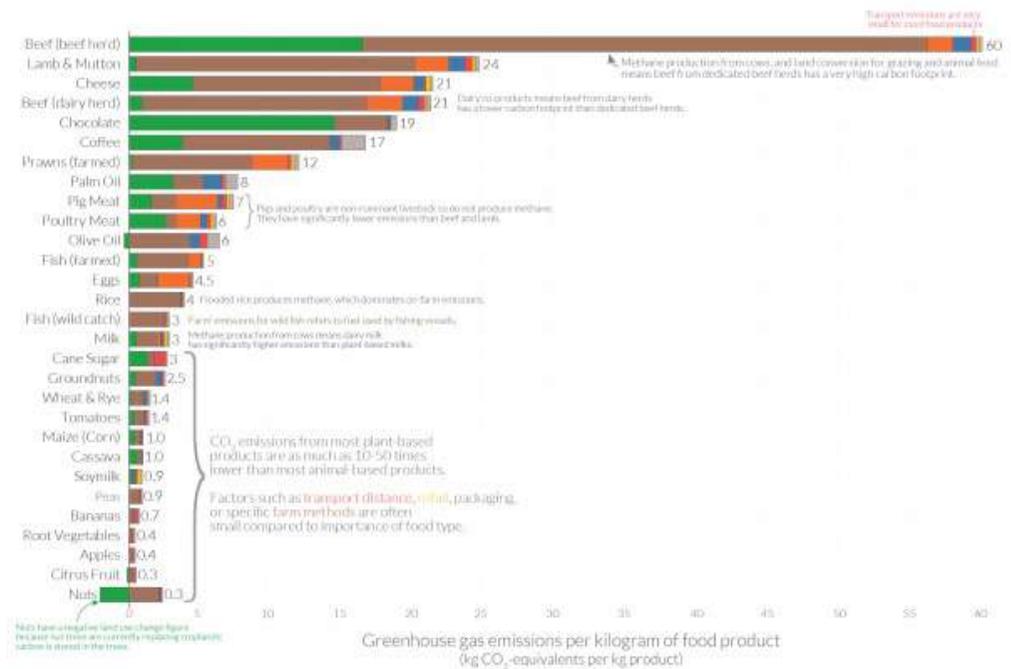
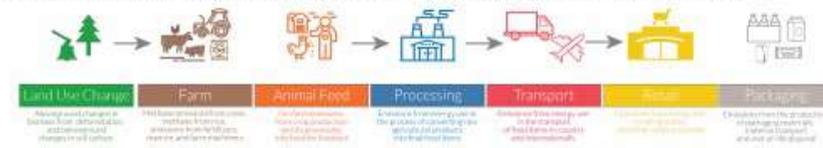


65 % émissions mondiales

(Sources : Gerber et al., 2013 ; FAO 2006)

Food: greenhouse gas emissions across the supply chain

Our World in Data



Note: Greenhouse gas emissions are given as global average values based on data across 38,700 commercially viable farms in 119 countries. Data source: Poore and Nemecek (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, images sourced from the Nour Project. OurWorldinData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the author Hannah Ritchie.

↗ demande produits animaux 70 %

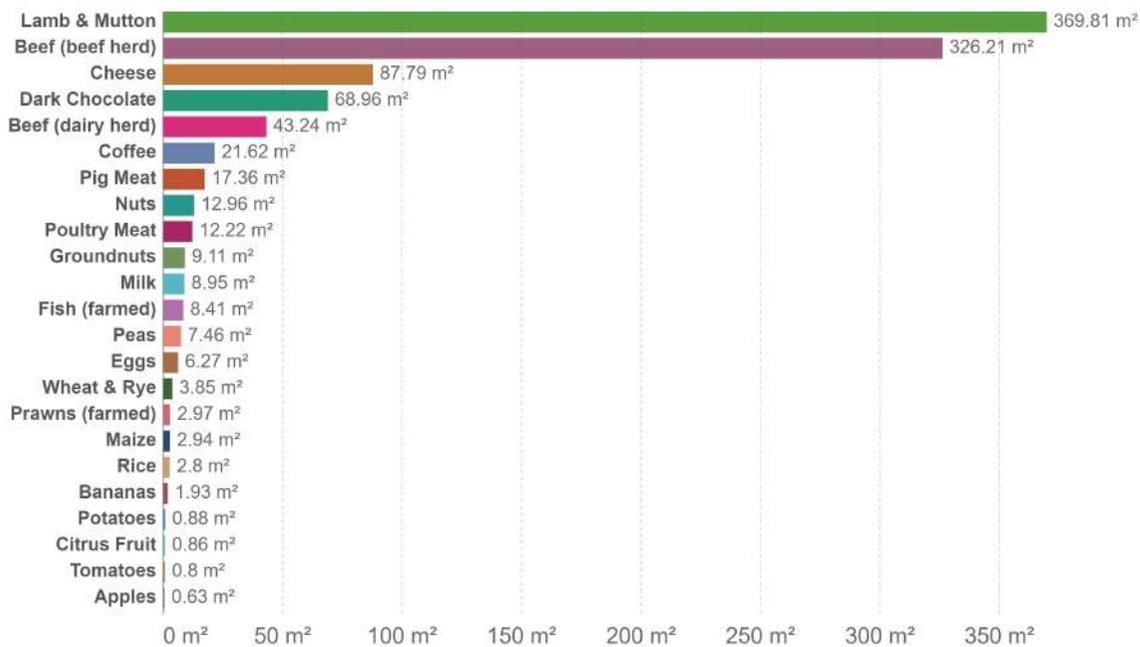
↔ Emissions production animale 11,25 Gt/an en 2050.

Impact de la production de viande

Exploitation des surfaces

Land use per kilogram of food product

Land use is measured in meters squared (m²) per kilogram of a given food product.



Source: Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food • CC BY

Pour satisfaire la demande croissante en produits animaux, il faudrait plus de **600 millions d'hectares** de terres agricoles supplémentaires.



Nécessité de rééquilibrer les régimes alimentaires pour diminuer la pression sur les surfaces.



- Il est important de noter que de nombreuses zones de pâturage ne font pas concurrence aux cultures car le territoire n'y est pas adapté.
- Il faut également prendre en compte les **services écosystémiques**.

Impact de la production de viande

Déforestation



Principal driver.

X Incompatible avec la demande croissante de viande. x3 demande ces 50 dernières années.



Soja mondial :
77 % alimentation du bétail
7 % alimentation humaine

Production mondiale x13 par rapport à 1960.

Demande principalement drivée par les produits transformés (alimentation animale, biofuels, huiles végétales).

Surface x4 pour le soja depuis 1961.

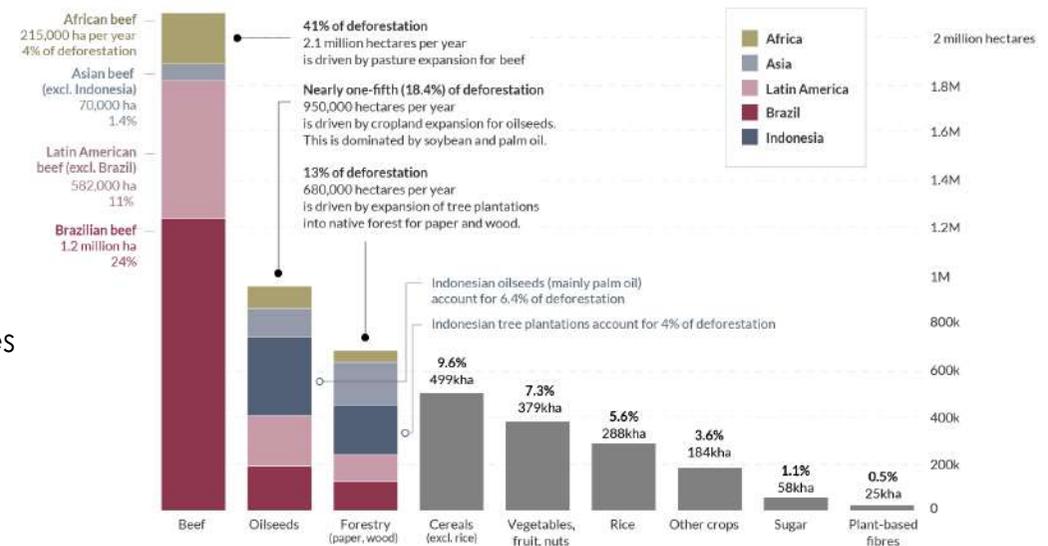


En moyenne 61 kg de soja par an de façon indirecte par sa consommation de viande, de produits laitiers et d'oeufs (Source : WWF, 2017).

What are the drivers of tropical deforestation?

Our World in Data

Nearly all of global deforestation occurs in tropical and subtropical countries. 70% to 80% is driven by conversion of primary forest to agriculture or tree plantations. Shown is the breakdown of these drivers averaged over the years 2005 to 2013. Further observations since 2013 suggest that drivers have not changed substantially over this period.



Data source: Florence Pendrill et al. (2019). Deforestation displaced: trade in forest-risk commodities and the prospects for a global forest transition. OurWorldInData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the author Hannah Ritchie.

Oilseeds = soja, huile de palme...

Impact de la production de viande

Besoin en eau



L'agriculture représente 70 % de l'utilisation de l'eau douce mondiale

(Source : Our World in Data, 2015)

1/3 de cette eau est utilisée pour le **bétail**

(Source : Godfray et al., 2018)



La demande future en eau va nécessiter la **réallocation de 25 à 40 %** de l'eau des activités à faible productivité vers celles à forte productivité (industrie, énergie et agriculture).

(Source : FAO, 2022)

D'ici 2050, les pénuries d'eau devraient s'intensifier pour près de **80 % des cultures.**

Pollution des eaux

Rejet d'azote conséquent dans les eaux qui peut entraîner des problèmes de santé publique ou la prolifération d'algues indésirables. Notamment les élevages de porcs et de poulets.

Attention, tout dépend du mode de production !

Focus sur l'eau

Nécessité d'adapter nos cultures aux apports en eau

Quelques exemples :

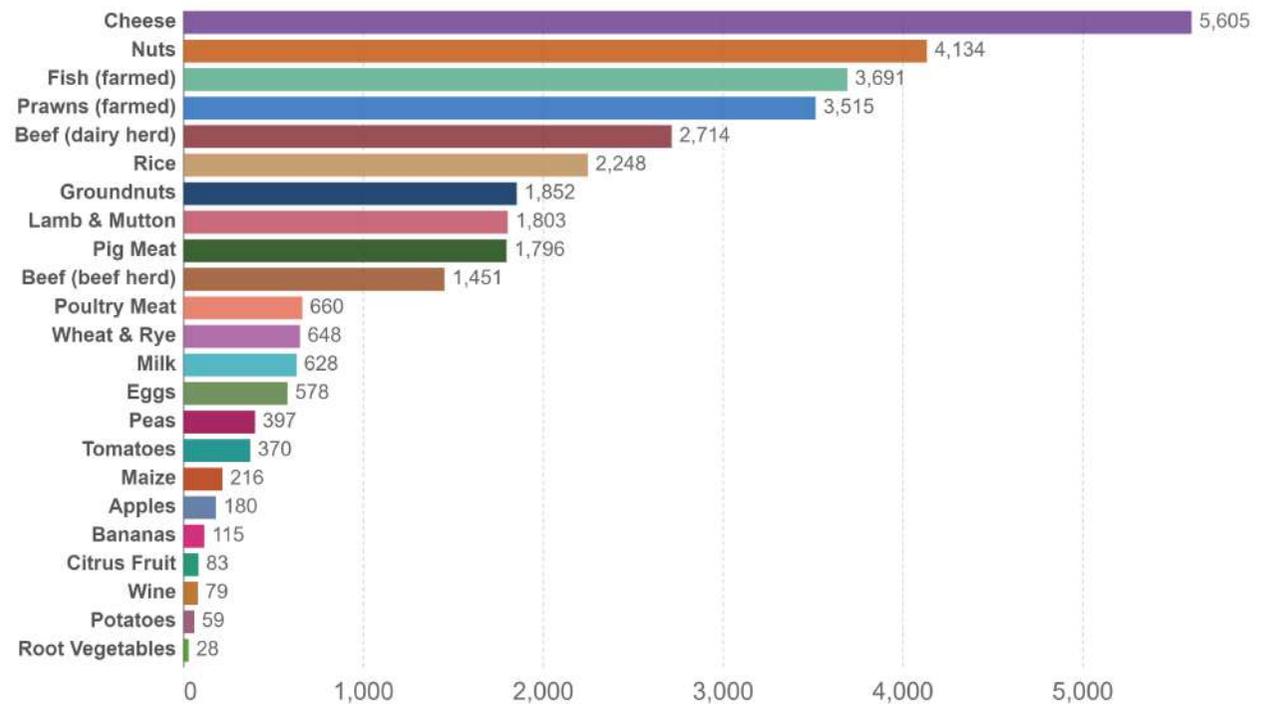
↗ Légumes racines, chanvre...

↘ Fromage, bétail, fruits à coques, avocat...

Freshwater withdrawals per kilogram of food product

Freshwater withdrawals are measured in liters per kilogram of food product.

Our World in Data

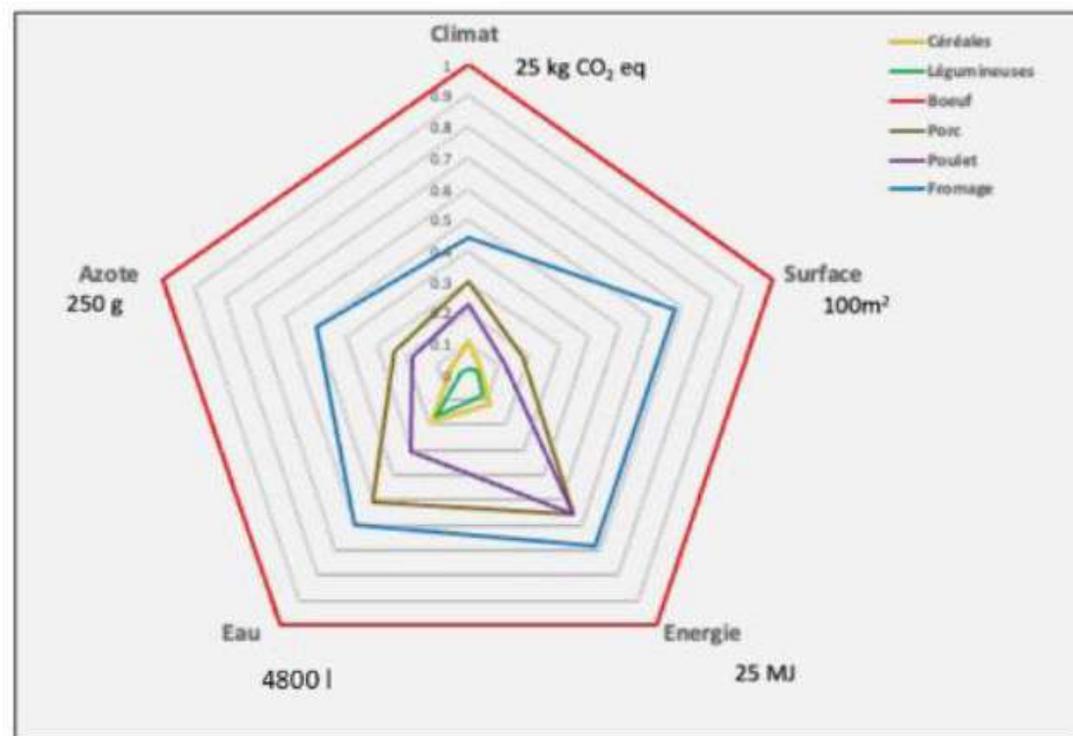


Source: Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food • CC BY

Comparaison protéines animales et végétales

La consommation des ressources (terre, énergie, eau) varie de 2,5 à 10 fois plus entre les légumineuses et le bœuf.

Source : Webinaire INRAe, novembre 2023, Place des légumineuses dans notre système agroalimentaire et les évolutions possibles à l'horizon 2050 : Quels scénarios ? – Intervention de Michel Duru, Directeur de recherche, chargé de missions à l'INRAe.



Valeurs absolues pour la viande de bœuf (élevages allaitants) pour 100 g de protéines.

Bénéfices associés aux légumineuses

Bénéfices agronomiques

- ✓ Fixation de l'azote : pas besoin d'engrais azotés de synthèse + restitution d'azote en rotation.
 - Amélioration de la fertilité des sols.
- ✓ Allongement des rotations de culture.
 - Réduction de l'utilisation des pesticides et gestion des mauvaises herbes.
 - => Moins de GES.

Remplacer une culture de céréale par du pois / soja dans le cas d'une rotation de 3 à 5 ans permet de réduire de 20 % les apports d'azote de synthèse, de 90 % l'eutrophisation des eaux, etc.

Pourquoi ne sont-elles alors pas répandues ?

L'intensification agricole a contribué à leur déclin.
 Des problématiques agronomiques liées (sensibles à l'eau, aux pathologies etc.) mais aussi moins rémunératrices.
 → Il faut adopter une vision systémique (One Health).

	Soja	Pois	Pois chiche	Haricot mungo	Fève	Lupin	Lentille	Quinoa
Environnement	— Importations	+ Culture en Europe	+	+	+	+	+	+ Résistance sécheresse et salinité

Trop de légumineuses importées aujourd'hui.

Impact de la pêche



D'après la FAO, la production d'aliments d'origine marine devrait **augmenter de 15 % d'ici 2030**.

- 66 % du milieu marin est significativement modifié par l'action humaine (directement par la pêche mais aussi indirectement).
- La pêche industrielle accapare 55 % des ressources de l'océan.
- Surpêche
33 % des poissons et cela monte à 62 % en Méditerranée (Source : FAO, 2019).
En France, 21 % (Source : Ifremer, 2020).
→ Cause principale de perte de biodiversité
- On estime que 7,3 millions de tonnes de poissons sont capturés accidentellement / an (Source : FAO, 2019).
- D'après la Fao (2024), l'aquaculture a dépassé la pêche de capture en ce qui concerne la production d'animaux aquatiques.



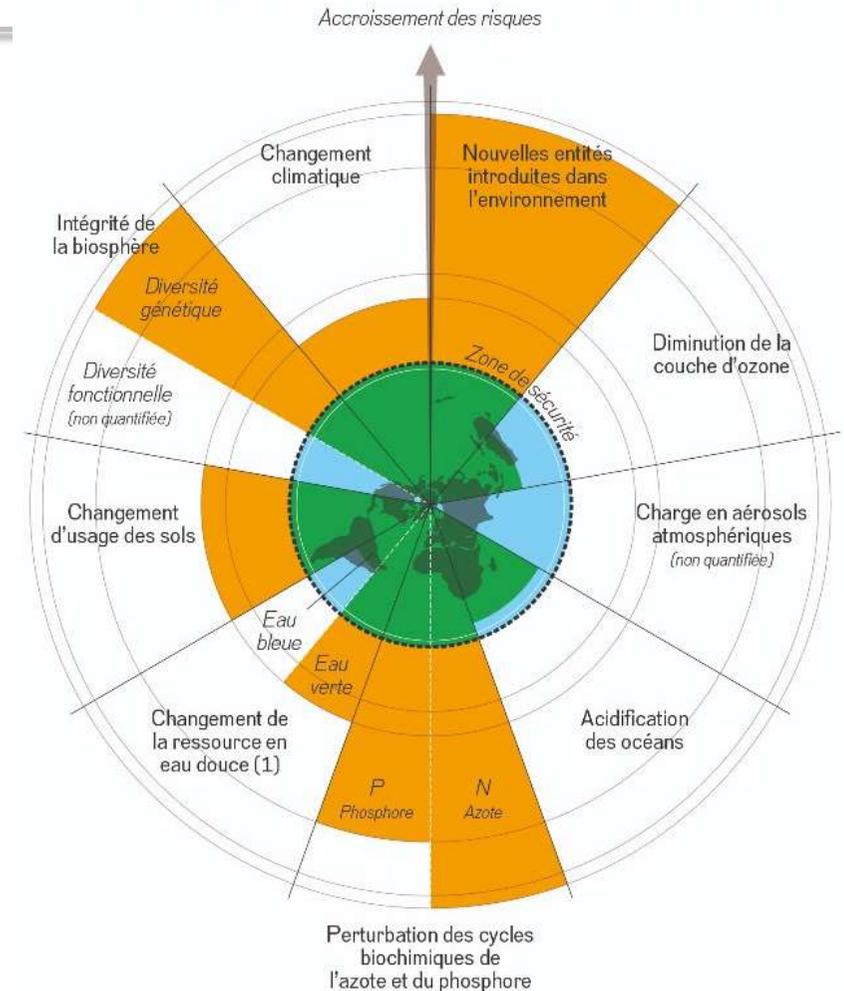
L'océan est aussi menacé par le réchauffement climatique

- Acidification
- Diminution de la teneur en O₂
- Pollution (métaux lourds, antibiotiques)

Impact de l'alimentation

Les limites planétaires en 2022

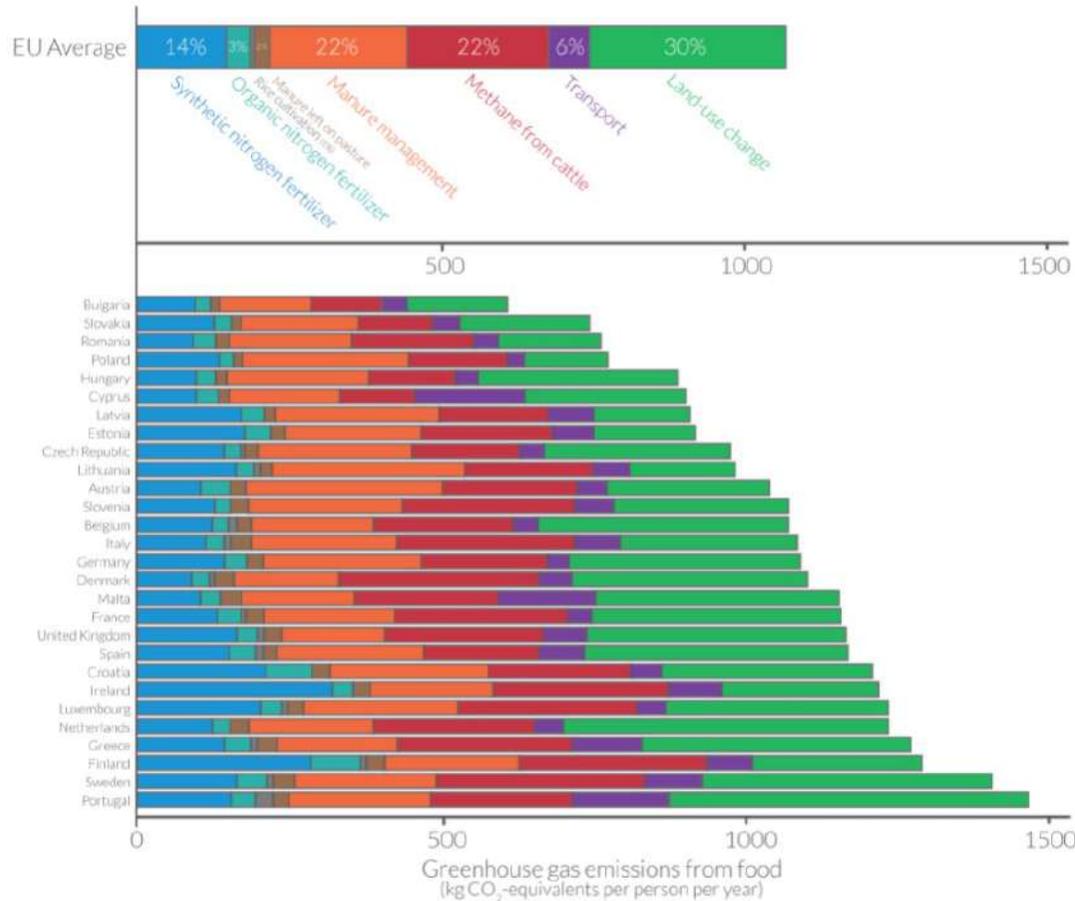
L'agriculture contribue au dépassement des limites planétaires mais est également victime du dépassement de ces limites.



Source : Reporterre (basé sur le Stockholm Resilience Center)

Comparaison entre pays européens

Carbon footprint of diets across the European Union: where in the supply chain do emissions come from?



*L'empreinte carbone des régimes alimentaires de l'UE :
d'où viennent les émissions.
Source : Our World in Data*

Quelles
recommandations ?

Vers une assiette saine et durable

Dans ce contexte, il est primordial de développer l'**alimentation durable**.

= qui soutient toutes les dimensions du **bien-être** et de la **santé** des individus, qui possède une **pression environnementale faible**, qui est **accessible, abordable, saine, équitable** et **culturellement acceptable** (OMS et FAO, 2019)



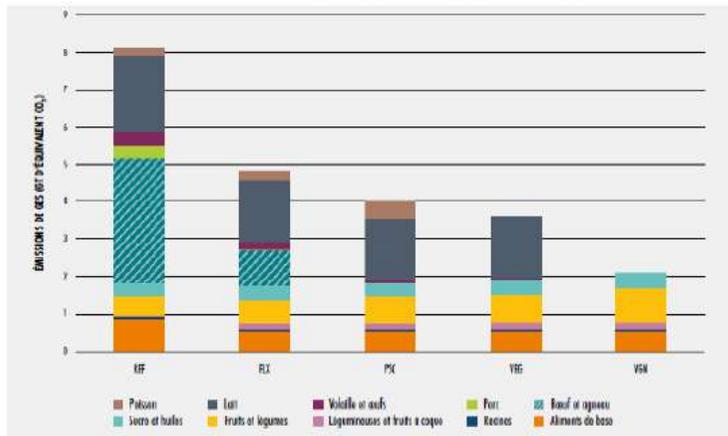
Source : EAT-Lancet Summary Report, 2019

Vers une assiette saine et durable

Pour que le système alimentaire devienne un puit de carbone net d'ici 2040, il faudrait a minima :

- ✓ **Doubler** notre consommation de fruits et légumes
- ✓ **Diminuer de 50 %** notre consommation de viande rouge
- Diminuer de 50 %** notre consommation de sucres ajoutés

Figure 1b – Évaluation des bénéfices sur le climat de la transition vers des régimes alimentaires durables, en émissions de GES



Note : la 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 alimentaires considérés sont le régime actuel de référence (REF) et quatre régimes sains de substitution : flexivore (FLX), piscivégétarien (PSC), végétarien (VEG) et végétalien (VGN).

Source : Springmann M. (2020), op. cit., p. 116

Sources : Lonnie et al., 2020 ; Convention cadre des Nations Unies sur le changement climatique, 2016



Régime 100 % végétal

49 % émissions de GES liés à l'alimentation
76 % des surfaces



Régime 1/2 des produits animaux remplacés par des produits végétaux

36 % des émissions de GES liés à l'alimentation
51 % des surfaces

Vers une assiette saine et durable

Le Réseau Action Climat et la SFN ont récemment publié une étude sur des propositions de recommandations nutritionnelles permettant de concilier santé et climat.

Les propositions s'appuient sur les recommandations alimentaires des pays ayant intégré les enjeux environnementaux ainsi que sur différentes modélisations de régimes alimentaires (TYFA, Afterres, Ademe etc.).

Consommation de F&L et de sources végétales de protéines largement insuffisante / recommandations



Il est possible de réduire de 50 % la consommation de viande tout en satisfaisant l'adéquation nutritionnelle et sans avoir recourt à des produits enrichis ou à des suppléments.

Modélisation réalisée par le Réseau Action Climat et la SFN.

**POUR VOTRE SANTÉ
ET LE CLIMAT, CONSOMMEZ :**

 <p>FRUITS ET LÉGUMES 5 portions par jour.</p>	 <p>LÉGUMINEUSES 1 portion tous les jours. lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots secs, blancs, rouges,...</p>	 <p>FRUITS À COQUE 2 petites poignées par jour.</p>
 <p>PRODUITS LAITIERS 2 produits laitiers par jour.</p>	 <p>VIANDE ET CHARCUTERIE <u>Maximum</u> 450 g par semaine (viande rouge + viande blanche + charcuterie), dont maximum 150 g de charcuterie</p>	 <p>CÉRÉALES COMPLÈTES 1 portion tous les jours riz, pâtes et pains complets...</p>

Source : Comment concilier nutrition et climat ? Pour la prise en compte des enjeux environnementaux dans le PNNS, Réseau Action Climat France et SFN, février 2024

Conclusion

La transition alimentaire, une urgence

- ✓ Urgence de la transition alimentaire, alors que le dérèglement climatique s'accélère et affecte les quatre piliers de la transition alimentaire (accessibilité, disponibilité, utilisation des aliments et stabilité de l'approvisionnement).
(Source : 6^{ème} rapport du GIEC)

- ✓ Il est possible de concilier santé et climat au sein d'un même régime durable.
NB : l'hyperconsommation est un facteur de risque de santé mais aussi environnemental (impact carbone supérieur)
*En France la quantité d'aliments consommés couvre 1,4 fois les besoins énergétiques (depuis 2000).
(Source : Politique Alimentaire France)*

- ✓ Il est plus que jamais nécessaire de s'investir pour changer les modes de production et de consommation.

Dans la pratique, comment cela est-il possible ?

Contact



Camille Berrocal
Cheffe de projets Nutrition
Santé

camille@nutrimarketing.fr

NutriMarketing

+ 33 (0) 1 47 63 06 37

 www.nutrimarketing.eu

45 Boulevard Vincent Auriol 75013 Paris
SAS au capital de 39000 € - RCS Paris 412 053 621
Siret N° 412053621 00022