

Alimentation variée, saine et bonne

Alimentation

Les apports en protéines, vitamines et oligoéléments représentent le plus grand défi pour une alimentation saine. Or, en tant que fournisseurs de protéines, de minéraux, de vitamines et d'oligoéléments, les produits d'origine animale jouent un rôle décisif.

Le plus grand défi pour la sécurité alimentaire ne consiste pas à produire suffisamment de calories, mais à se nourrir sainement. Dans l'ensemble, le secteur agroalimentaire produit assez de calories, mais la qualité des autres nutriments n'est pas suffisante. Les apports en protéines, vitamines et oligoéléments constitueront un véritable problème de nutrition jusqu'au milieu du 21^e siècle³.

La viande et les produits d'origine animale contribuent de manière importante à une alimentation saine et équilibrée. Ce dossier met en lumière l'importance de la viande et des produits d'origine animale dans l'alimentation.

Ce qu'il y a dans la viande

L'utilité nutritionnelle des produits d'origine animale réside dans les protéines qu'ils contiennent, avec des acides aminés qui sont d'une importance capi-

tale pour la formation de protéines par le corps humain. Au niveau mondial, les denrées alimentaires d'origine animale contribuent pour environ 43% aux apports en protéines. Le reste est fourni par les protéines végétales. Dans les pays au régime alimentaire occidental, les apports en protéines animales sont plus prononcés⁴.

La viande est une bonne source de vitamine B12, de vitamine A, et une assez bonne source de vitamine B1 et de niacine⁵. La graisse de viande est également une composante essentielle d'une alimentation saine et elle couvre près de 14% des apports en lipides dans l'alimentation. La graisse de la viande est également de remarquable qualité. Par ailleurs, celle-ci varie en fonction de la sorte de viande, du morceau et du produit carné.

Dans l'ensemble, la viande est une denrée alimen-

La variété fait la différence

La disponibilité des nutriments est déterminante pour une alimentation saine. En font partie notamment les macronutriments tels que les protéines, les lipides et les glucides, ainsi que les micronutriments tels que les vitamines, les minéraux et les oligoéléments.

Sain et équilibré

Des habitudes alimentaires saines et équilibrées protègent des carences alimentaires sous toutes leurs formes et réduisent le risque de développer des maladies non transmissibles comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires¹.

Plus que des calories

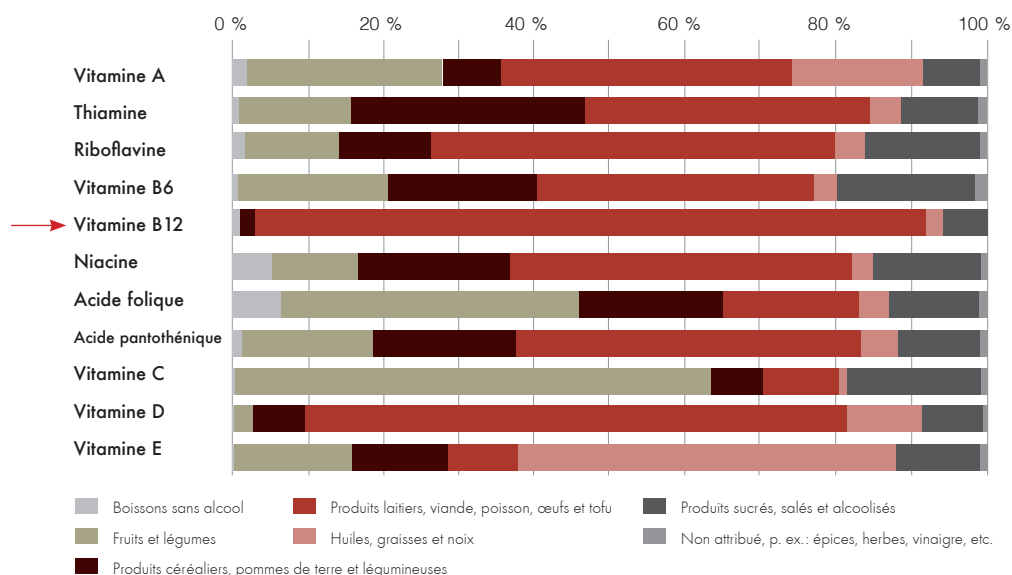
La production et la distribution de denrées alimentaires en quantités suffisantes et de qualité représenteront jusqu'au milieu du siècle un défi encore plus grand qu'aujourd'hui. Notamment les apports en protéines, vitamines et minéraux ne sont pas garantis pour chaque être humain dans le monde.

Une diversité saine

Les systèmes alimentaires durables reposent sur l'association de produits d'origine animale et végétale et sur des techniques de production durables². Dans ce contexte, les produits d'origine animale jouent un rôle tout aussi important que les denrées alimentaires d'origine végétale. Ils sont une source de protéines et de minéraux de grande qualité et contribuent de manière décisive à une alimentation saine³.

Sources de nutriments en Suisse

Contribution en pourcentage des groupes d'aliments aux apports en vitamines.



Source: Bulletin nutritionnel suisse 2021

taire précieuse et complète: les morceaux maigres du bœuf, comme ceux de la cuisse, sont riches en protéines tout en étant assez pauvres en matières grasses et dénués de glucides et de fibres alimentaires⁶. Une portion de viande séchée (50 g) (p. ex. viande séchée du Valais) ne contient que 76 calories, mais 19% de la dose journalière recommandée en vitamine B6, 9% en fer, 19% en vitamine B1, 23% en zinc, 7% en sélénium et 15% en vitamine B12. A cela s'ajoutent environ 16 g de protéines, ce qui, pour des apports recommandés de 0,8 g/kg de poids corporel, correspond à 25% de la dose journalière recommandée pour une personne de 80 kg.

Plus que des substances nutritives

L'alimentation va au-delà de l'absorption de micro- et de macronutriments. Manger fait partie de l'histoire culturelle; une alimentation équilibrée est une base importante pour une vie saine et pleine de vitalité. Grâce à la professionnalisation de la production et de la transformation des denrées alimentaires, à l'urbanisation et aux nouveaux modes de vie, les habitudes de consommation évoluent: les gens mangent davantage de produits ultra-transformés, énergétiques et riches en graisses, en sel et en sucre¹. Aujourd'hui, l'alimentation représente le plus gros risque pour la santé à l'échelle mondiale⁷. Une alimentation équilibrée protège du manque ou de l'excès sous toutes ses formes et réduit ainsi le risque de symptômes de carence, de diabète ou de problèmes cardiovasculaires liés à un surpoids¹. Les recommandations nutritionnelles – émises en Suisse

Planetary Health Diet

Le Planetary Health Diet (régime santé planétaire) est basé sur une initiative suédo-norvégienne appelée EAT et a été développé entre 2013 et 2019. Le régime santé planétaire regroupe des réflexions sur la santé et la durabilité. Les recommandations doivent être considérées comme des valeurs indicatives globales; les recommandations peuvent donc, au cas par cas, entraîner une carence au niveau des apports en micronutriments et, par ailleurs, l'impact environnemental des denrées alimentaires d'origine animale a eu tendance à être surestimé^{10, 11}.

par la Société Suisse de Nutrition SSN – servent ici à la sensibilisation et à la prévention. Elles ont pour but d'aider les individus à choisir les aliments nécessaires à une alimentation saine et équilibrée.

Toutes les recommandations ne se valent pas

En raison de différences culturelles et économiques importantes, il n'existe pas encore de consensus clair au niveau mondial sur ce qu'est précisément une alimentation saine et durable⁸. Les produits d'origine animale ont toutefois leur place dans la plupart des recommandations nutritionnelles et sont une composante importante d'un régime alimentaire sain⁹:

- La **Société Suisse de Nutrition SSN** considère que le fait de manger et boire équilibré et en prenant du plaisir fait partie d'un mode de vie sain. L'accent est mis sur l'association des aliments dans les bonnes proportions, en renonçant aux interdictions. La SSN recommande de consommer chaque jour trois portions de produits laitiers et une portion d'aliments riches en protéines (p. ex. viande, poisson, œufs, tofu). Une portion de viande correspond à une quantité de 100 à 120 g de viande fraîche.

- La **Deutsche Gesellschaft für Ernährung** (Société allemande de nutrition, **DGE**) recommande une alimentation variée et basée de préférence sur des denrées alimentaires d'origine végétale.

La pyramide alimentaire

La mise en œuvre des recommandations nutritionnelles est exigeante au quotidien. Des représentations telles que l'assiette optimale ou la pyramide alimentaire montrent de quoi se compose une alimentation équilibrée. Différents aliments sont regroupés et classés selon la quantité recommandée.

Aliments riches en protéines

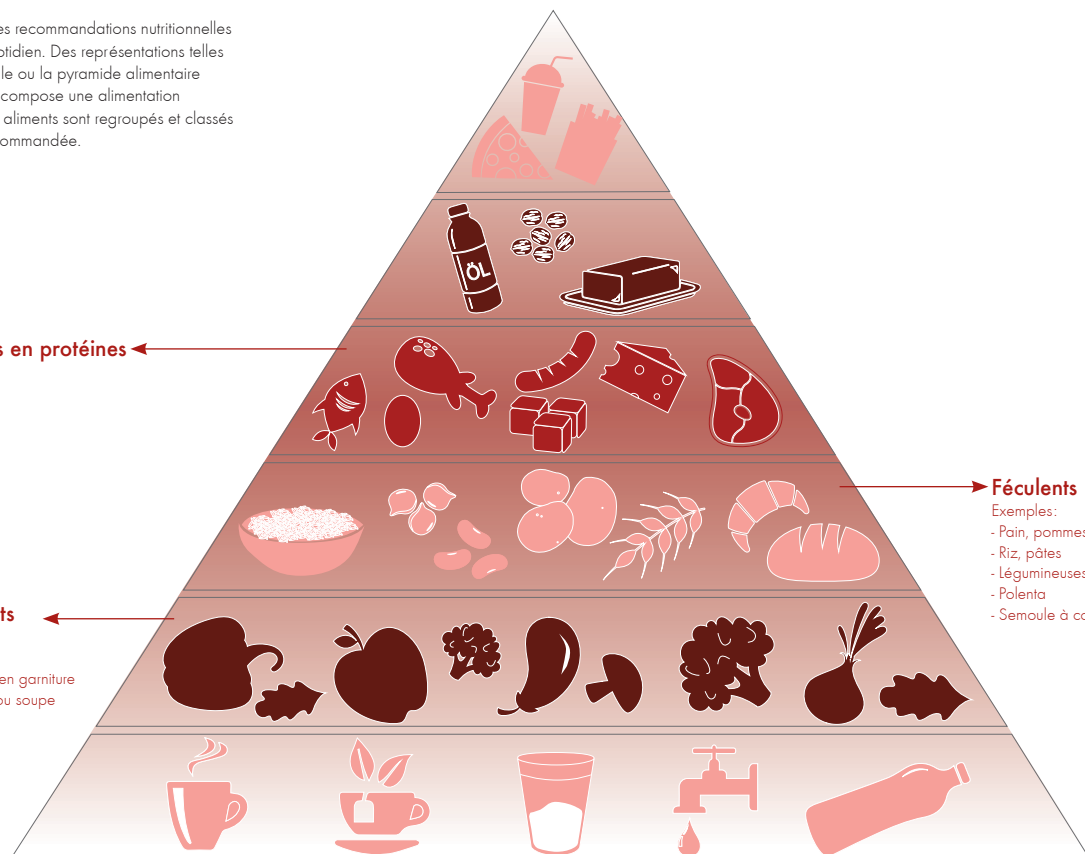
- Exemples:
- Viande, poisson
 - Œufs
 - Tofu, Quorn
 - Produits laitiers

Féculents

- Exemples:
- Pain, pommes de terre
 - Riz, pâtes
 - Légumineuses
 - Polenta
 - Semoule à couscous

Légumes / fruits

- Exemples:
- Crus ou cuits
 - En plat principal ou en garniture
 - En salade, crudités ou soupe



Source: selon les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN

Elle recommande de consommer quotidiennement du lait et des produits laitiers tels que du yogourt et du fromage, ainsi que du poisson une à deux fois par semaine et entre 300 et 600 g de viande par semaine (soit environ 15 à 30 kg de viande par personne et par an)¹².

- **L'Agence française de santé publique** recommande, outre les fruits et légumes en quantité suffisante, une consommation d'environ 500 g de viande fraîche par semaine et de 150 g de charcuterie maximum (près de 34 kg de viande par personne et par an). Une alimentation variée composée de viande de volaille, de porc et de bœuf ainsi que d'œufs et de poisson est également recommandée aux consommatrices et consommateurs français¹³.

- Le **Planetary Health Diet** (régime santé planétaire) recommande de réduire sa consommation de viande et de produits d'origine animale, ainsi que les sucres ajoutés, les céréales raffinées, les féculents et les produits fortement transformés¹. S'agissant de la viande, la consommation moyenne recommandée est de 43 g par jour ou 300 g par semaine (près de 16 kg par an).

Les recommandations doivent en principe être considérées comme des valeurs indicatives. Il faut également prendre en compte le comportement alimentaire global, le mode de vie et en particulier l'âge. Ainsi, l'organisme d'une femme de 75 ans qui va marcher une fois par jour a besoin d'une alimentation différente de celui d'un homme de 25 ans qui exerce un métier physique¹⁴.

Un coup d'œil dans les livres d'histoire révèle que les schémas alimentaires peuvent évoluer différemment. Ainsi, le niveau de revenu et le prix des denrées alimentaires influencent les habitudes alimentaires – ces dernières peuvent s'adapter en cas de renchérissement de la nourriture (la viande est remplacée par des lentilles et des haricots, le riz par du maïs et, dans les cas extrêmes, les denrées alimentaires sont rationnées). Les préférences et idées individuelles, les traditions et parfois les conditions géographiques (météo, température, etc.) peuvent également jouer un rôle dans les modes d'alimentation considérés comme particulièrement favorables¹.

Un avenir sain et durable

Ces dernières années, outre la santé, l'éco-compatibilité des modes d'alimentation a gagné en importance. De nombreuses études concluent que les régimes alimentaires riches en denrées alimentaires d'origine végétale et contenant moins de produits d'origine animale sont bénéfiques à la fois pour la santé et pour l'environnement⁸.

Une alimentation saine conforme aux directives de la Société Suisse de Nutrition SSN crée le meilleur

Recherche pour une alimentation saine et durable

En Suisse, le programme national de recherche 69 «Alimentation saine et production alimentaire durable» a montré que des modèles de consommation sains et basés sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition permettent également une agriculture plus durable¹⁶. Les résultats montrent que les produits d'origine animale tels que le lait et la viande issus d'une production durable apportent une contribution essentielle à une alimentation saine.

La viande est une denrée alimentaire importante

La viande est l'une des denrées alimentaires les plus importantes au monde. Chaque année en Suisse, environ 50 kg de viande sont consommés par personne, mais pas forcément mangés¹⁷. La consommation de viande reste stable, à ce niveau élevé. Cela montre clairement qu'une consommation modérée, mais aussi la réduction du gaspillage alimentaire ainsi qu'une production et une transformation durables sont tout aussi importantes qu'une alimentation saine et adaptée aux besoins.

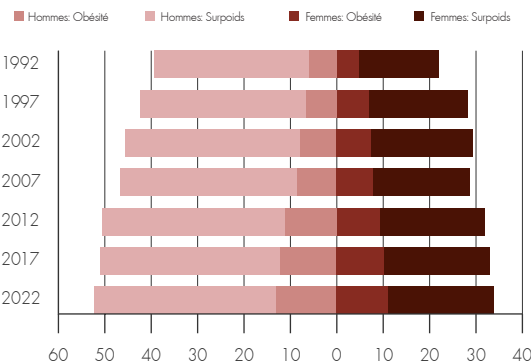
équilibre qui soit entre santé et durabilité. Si l'alimentation de la population suisse était entièrement conforme aux recommandations, l'empreinte écologique de l'alimentation diminuerait de 36%, les dépenses de nourriture de 33%, et l'état de santé serait meilleur¹⁵.

Du point de vue de l'environnement, une consommation modérée de viande, la réduction des pertes alimentaires et la promotion de systèmes de culture respectueux des ressources s'inscrivent dans une perspective d'avenir. Renoncer totalement aux produits d'origine animale comporte toutefois des risques:

la composition nutritionnelle des produits d'origine animale et végétale est très différente, notamment le rapport entre glucides et protéines. Comparés à la viande, les produits d'origine végétale sont plus riches en glucides. Cela signifie qu'à

Surpoids et obésité en Suisse

Parts de la population âgée de 15 ans et plus vivant dans les ménages privés et souffrant d'obésité ou de surpoids.



Source: OFS - Enquête suisse sur la santé

quantité de protéines égale, les apports caloriques sont plus importants. Et cela peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. Il n'est pas impossible de renoncer totalement aux denrées alimentaires d'origine animale. Mais sans les connaissances nutritionnelles correspondantes, cela peut entraîner des carences et, à long terme, des problèmes de santé.

Suffisamment de calories, mais...

Fondamentalement, on peut partir du principe que les besoins énergétiques de la population mondiale en 2050 pourront être couverts, au moins mathématiquement. Même si le changement climatique réduit légèrement la productivité de l'agriculture, des apports caloriques de 2800 kcal par personne et par jour seront possibles partout dans le monde³.

Il n'est toutefois pas envisageable de continuer comme jusqu'à présent. D'une part, la charge globale due aux maladies non transmissibles – en particulier le surpoids – continueront à se développer. D'autre part, les apports en protéines de qualités et en quantités suffisantes de la population mon-

diale croissante ne sont pas garantis sur toute la planète⁴. Il est évident que les systèmes alimentaires durables reposent sur l'association de produits d'origine animale et végétale et sur des techniques de production aussi durables que possible. Au bout du compte, l'impact de l'alimentation sur la santé humaine et sur l'environnement doit être équilibré².

Sources:

- 1 OMS (2020). Healthy Diet.
- 2 Drewnowski, A., Rehm, C. D., Martin, A., Verger, E. O., Voinnesson, M. y Imbert, P. (2015). Energy and nutrient density of foods in relation to their carbon footprint, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 101(1), pp. 184–191.
- 3 Nelson et al., 2018- Income growth and climate change effects on global nutrition security to mid century, p. 774, *Nature Sustainability*, 1(12), 773-781
- 4 OSAV. Consommation de protéines en Suisse – Analyse des données de l'enquête menuCH.
- 5 Gonder, 2021- Milch & Co.: vom Nähr- und Gesundheitwert tierischer Lebensmittel
- 6 Heine D., Rauch M., Ramseier H., Müller S., Schmid A., Kopf Bolanz K., Eugster E. (2018). Des protéines végétales pour remplacer la viande, *Agroscope 1_18. Recherche agronomique suisse*, 9(1), 4–11.
- 7 Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., Vries, W. de, Majele Sibanda, L., . . . Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet (Londres, Angleterre)*, 393(10170), 447–492
- 8 Commission EAT Lancet. (2019). Healthy Diets from Sustainable Food Systems.
- 9 Société Suisse de Nutrition SSN. Recommandations nutritionnelles internationales.
- 10 Notabene Nutrition. (2023). Planetendiät – die Diät der Zukunft? (Régime santé planétaire – le régime du futur?)
- 11 Beal T et al., Estimated micronutrient shortfalls of the EAT-Lancet planetary health diet. *Lancet Planet.Health.* 2023; 7:e233-e237
- 12 Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (Manger et boire sainement selon les 10 règles de la DGE).
- 13 Santé publique France. L'essentiel des recommandations
- 14 Société Suisse de Nutrition SSN 2022
- 15 Chen C, Chaudhary A, Mathys A. Dietary Change Scenarios and Implications for Environmental, Nutrition, Human Health and Economic Dimensions of Food Sustainability. *Nutrients.* 2019 Apr 16;11(4):856. doi: 10.3390/nu11040856. PMID: 30995719; PMCID: PMC652074.
- 16 PNR 69, <https://www.healthyandsustainable.ch/fr>
- 17 Proviande 2022: Le marché de la viande en chiffres



Proviande société coopérative
Brunnhofweg 37 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 309 41 11

info@proviande.ch
www.proviande.ch

Version été 2023

Termes à connaître

Macronutriments

Les aliments contiennent généralement des glucides, des protéines et des lipides. Ces macronutriments, absorbés avec l'alimentation, sont importants pour les processus métaboliques, l'équilibre énergétique et le bien-être.

Micronutriments

Les vitamines, les minéraux et les oligoéléments font partie des micronutriments. Le corps en a besoin en plus petites quantités. Ils ne fournissent pas d'énergie mais sont impliqués dans de nombreuses fonctions corporelles.

Protéines

Les protéines fournissent des acides aminés essentiels pour le corps. Elles influencent la croissance et la préservation des cellules et des tissus.

Glucides

Cette source d'énergie est importante pour un grand nombre d'organes et de processus métaboliques. Les muscles et le cerveau ont également besoin de glucides.

Lipides

Ce nutriment énergétique fixe et transporte les vitamines liposolubles. Les lipides font partie des trois nutriments de base. Ils se divisent en graisses animales et végétales, et on distingue les acides gras saturés des acides gras insaturés.

Acides aminés

Ces composés organiques sont les éléments constitutifs des protéines. Certains acides aminés doivent être apportés par l'alimentation, d'autres peuvent être fabriqués par l'organisme. Ils sont responsables du transport, de la structure et du mouvement.