

Nutrition et durabilité dans les nouvelles recommandations alimentaires



Nicolas Guggenbühl

Diététicien agréé, Lic Nutrition Humaine

Expert Nutrition Karott'

Rédacteur en chef www.foodinaction.com

Prof. Institut Paul Lambin (HE Vinci)

Menu



Les nouvelles recommandations
alimentaires pour la Belgique



La Pyramide alimentaire 2020



Nutrition & durabilité : objectifs et
repères



Végétarisme et végétalisation de
l'alimentation

Nouvelles recommandations **alimentaires** pour la population belge adulte – CSS 2019



Nécessité de créer des recommandations alimentaires

➔ Food Based Dietary Guidelines pour la Belgique

Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines¹

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA)^{2, 3}



Entamées en 2015

Méthodologie pour le développement des Food-Based Dietary Guidelines (FBDG)

Ces FBDG sont des recommandations destinées à stimuler une alimentation saine dans la population adulte et ainsi éviter d'importantes maladies non transmissibles.



Adaptation du protocole de l'EFSA en 4 étapes

Etape 1: identification des principaux **problèmes de santé** liés à l'alimentation en Belgique



Etape 2: identification des **facteurs alimentaires** liés à ces problèmes de santé en Belgique et de leur consommation actuelle



Etape 3: Détermination des **groupes d'aliments; quantités** journalières



Etape 4: Traduction en **recommandations** concrètes et pratiques

EFSA Journal 2010; 8(3): 1460

FBDG : Méthodologie

- Accent sur la littérature scientifique:
 - articles dans des revues scientifiques (peer-reviewed) avec une préférence pour des méta-analyses et des revues systématiques;
 - rapports récents au sujet des FBDG par des comités d'experts à l'étranger;
 - rapports de l'EFSA sur le sujet.



Gezondheidsraad

Richtlijnen goede voeding 2015

THE LANCET

The Global Burden of Disease Study 2017



Nordic Nutrition Recommendations 2012

Integrating nutrition and physical activity



FBDG : Points de départ



Rapport EFSA 2010 pour le développement de FBDG au niveau national



Enquête de consommation alimentaire – 2014



Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016



Considérations de durabilité, d'aspects sociaux du lien entre habitudes alimentaires, santé et bien-être et de communication avec le public cible

FBDG : Identification du lien entre alimentation et santé pour la population adulte de Belgique

En utilisant les données suivantes:

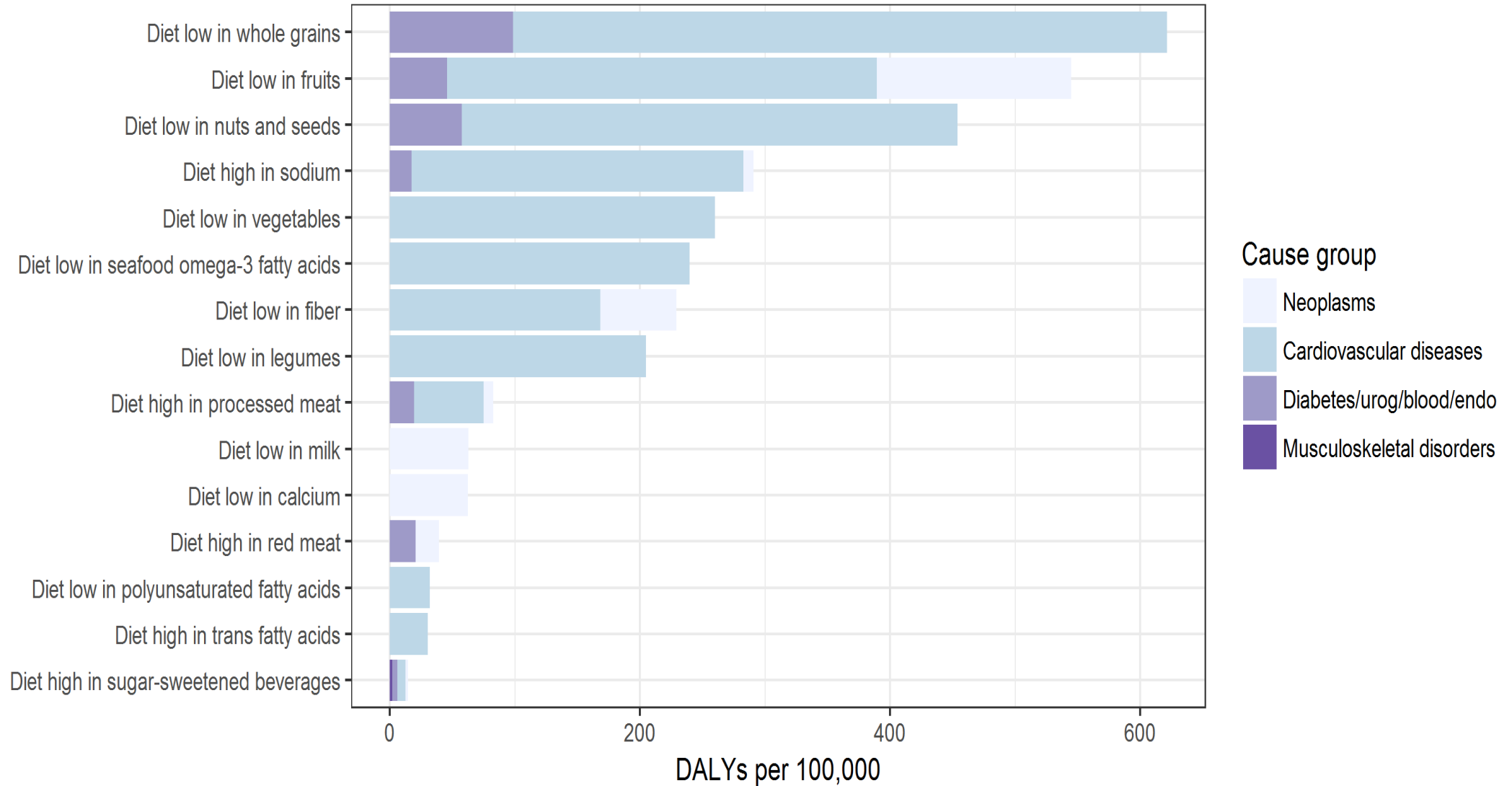
- Standardized Procedures for Mortality Analysis (SPMA) pour la Belgique (Sciensano)
- Global Burden of Disease: données pour la Belgique - 2016 (Lancet 2017; 390:1260)
- Littérature scientifique

Résumé par la contribution des facteurs de risque liés à l'alimentation, au nombre de Disability adjusted life years (DALY) dans la population adulte en Belgique

Charge de morbidité ou 'burden of disease' (GBD et OMS)

- La charge de morbidité est la quantité d'années de vie en bonne santé perdue dans une population par des maladies. Elle s'exprime en DALY's (*disability-adjusted life-years*).
- Ceci recouvre à la fois:
 - le nombre d'années de vie vécues avec la maladie
 - les années de vie perdues par mortalité prématurée
- L'étude GBD est un programme de recherche dans 127 pays qui livre des estimations de la charge de morbidité, mortalité et invalidité des principales affections ainsi que les facteurs de risque.

FBDG : Identification du lien entre alimentation et santé pour la population adulte de Belgique – GBD



FBDG



Synthèse des recommandations alimentaires du CSS

Synthèse des recommandations alimentaires détaillées pour les **aliments** (par ordre d'importance - CSS 2019)

	Recommandation	Conseils/messages
Aliments		
Produits céréaliers complets	Au moins 125 g par jour de produits céréaliers complets	Mangez chaque jour suffisamment de produits céréaliers complets en fonction de vos besoins en énergie. Remplacez les produits raffinés par des produits céréaliers complets.
Fruits	250 g par jour de fruits	Privilégiez les fruits frais.
Légumes	300 g par jour de légumes	Variez les choix en vous laissant guider par l'offre saisonnière.
Légumineuses	Mangez des légumineuses toutes les semaines	Remplacez la viande par des légumineuses au moins une fois par semaine.
Graines et fruits à coque	15-25 g par jour	Privilégiez les variétés riches en oméga-3 (par exemple les noix de Grenoble). Choisissez des graines ou noix sans enrobage sucré ou salé.
Lait et produits laitiers	Consommez entre 250 et 500 ml de lait ou de produits laitiers par jour	En cas de consommation inférieure à 250 ml/j, soyez attentifs aux autres sources de protéines, de calcium et de vitamines.
Poisson, crustacés et fruits de mer	Mangez du poisson, des crustacés ou des fruits de mer une à deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras.	Mangez du poisson une à deux fois par semaine, en privilégiant les produits durables riches en acides gras oméga-3.
Viandes rouges	Limitez votre consommation de viande rouge à 300 g par semaine au maximum.	La viande rouge peut être remplacée par des légumineuses, du poisson, de la volaille, des œufs ou d'autres substituts. Choisissez des substituts qui représentent une alternative à part entière à la viande.
Viandes transformées	Mangez maximum 30 g de viande transformée par semaine.	Remplacez les charcuteries par des conserves de poisson, des garnitures à base de légumineuses ou de légumes, des fruits, des fromages frais
Boissons et aliments contenant des sucres ajoutés	Buvez le moins possible de boissons contenant des sucres ajoutés. N. Guggenbühl - KAROTT - 2020	Privilégiez les boissons sans sucres ajoutés, l'eau étant le premier choix.

Synthèse des recommandations alimentaires détaillés pour les **nutriments** (pas ordre d'importance - CSS 2019)

Nutriments *		
Calcium	Veillez à un apport suffisant de calcium via diverses sources, dont le lait et les produits laitiers.	Veillez à vous assurer un apport quotidien d'au moins 950 mg de calcium.
Acides gras polyinsaturés, en particulier acides gras oméga-3	Préférez les huiles de colza, de soja et de noix et consommez des noix et graines.	Privilégiez les huiles non tropicales, les matières grasses tartinables et les matières grasses de cuisson liquides pour remplacer les margarines dures et le beurre.
Sodium et sel	Limitez votre consommation de sel à 5 g par jour au maximum.	Choisissez des produits pauvres en sel et évitez d'ajouter du sel lors de la préparation des aliments ou à table lors des repas. Les herbes et épices non salées sont de bonnes alternatives pour donner du goût aux aliments.

* voir aussi : CSS – Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016. Bruxelles: CSS; 2016. Avis N°9285.



Recommandations alimentaires du CSS : l'Epi alimentaire illustre des messages prioritaires



L'Epi Alimentaire/De Voedingstak

- Outil pédagogique et consensuel pour faire passer les messages prioritaires des nouvelles recommandations alimentaires

Développé par **Food in Action** et la **Haute École Léonard de Vinci**
sur base de l'avis n° 9284 du **Conseil Supérieur de la Santé**



**Food in
action**

www.foodinaction.com



**Conseil
Supérieur de la Santé**



Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



N. Guggenbühl - KAROTT - 2020

L'Epi Alimentaire illustre 5 priorités absolues pour la Belgique

N. Guggenbühl - KAROTT - 2020

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



FRUITS & LÉGUMES

Fruits :
250 g par jour

Légumes :
Au moins 300 g
par jour



FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



SEL

Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AViQ et du SPF Santé Publique

1



PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



Remplacez les céréales raffinées
par des **céréales complètes**

FARINE COMPLÈTE



PAIN COMPLET



RIZ COMPLET



PÂTES COMPLÈTES



BOULGHOUR



FLOCONS D'AVOINE



MAÏS



QUINOA



PÉTALES DE
CÉRÉALES
COMPLÈTES



PAIN COMPLET
CROQUANT SUÉDOIS

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER



FRUITS & LÉGUMES

Fruits : 250 g par jour · Légumes : au moins 300 g par jour



PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE



Fruits : 2x par jour

Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés



Légumes : répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**

Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

3



LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



Remplacez la viande au moins 1 fois par semaine par des légumineuses

Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée

POIS CHICHES



HARICOTS BLANCS



LENTILLES



HOUMOUS



HARICOTS BORLOTTI



FÈVES



HARICOTS ROUGES



TOFU



PÂTES AUX
LÉGUMINEUSES



SOUPE AUX POIS
CASSÉS

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

3

4



FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour

Le creux d'une main par jour

Non-enrobés, non-sucrés, non-salés



5 PRIORITÉS
POUR MIEUX MANGER

5

SEL

Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Limitez les aliments ultra-transformés, les plats préparés, les viandes préparées, les snacks salés, les sauces, les mélanges d'épices riches en sel.



5 PRIORITÉS
POUR MIEUX MANGER

ARTICLES

L'Épi Alimentaire: le nouveau repère des recommandations alimentaires belges

NICOLAS GUGGENBUHL - IL Y A 1 MINUTE

🔗 0 💬 0



0
SHARES



L'ÉPI ALIMENTAIRE

L'Épi alimentaire illustre les 5 mesures alimentaires prioritaires qui ont le plus d'impact sur la santé pour la population adulte en Belgique. Développé par Food in Action et la Haute École Vinci sur base des nouvelles recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé, c'est le premier modèle soutenu au niveau Fédéral et des Régions.

LATEST POSTS



ARTICLES

Le régime japonais: la clé d'une plus longue espérance de vie en bonne santé

ODILE BERNARD - IL Y A 1 JOUR



ARTICLES

Le chocolat noir associé à moins de symptômes dépressifs

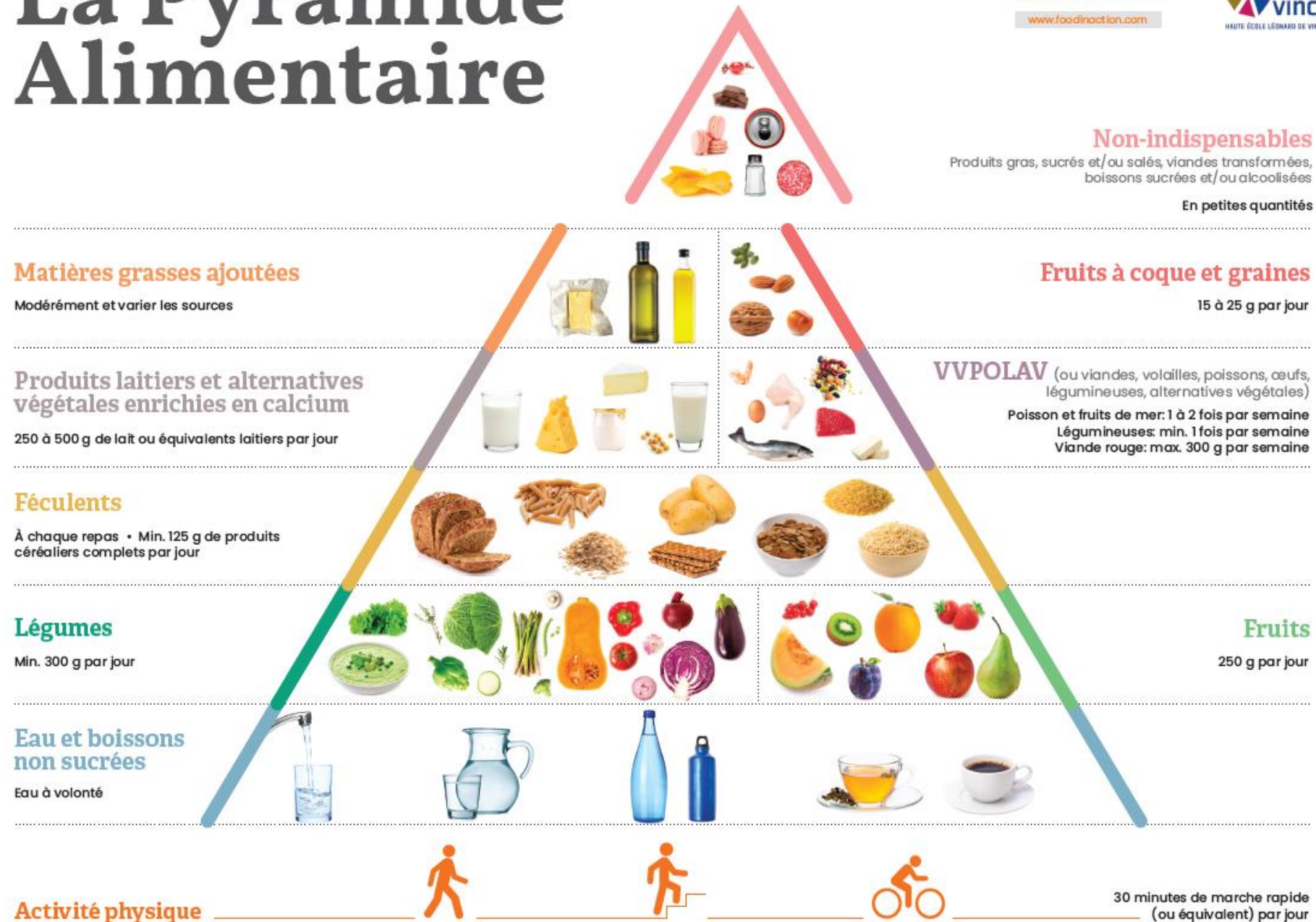
NICOLAS GUGGENBUHL - IL Y A 3 JOURS



Plus d'info sur www.foodinaction.com

N. Guggenbuhl - KRCOTT - 2020

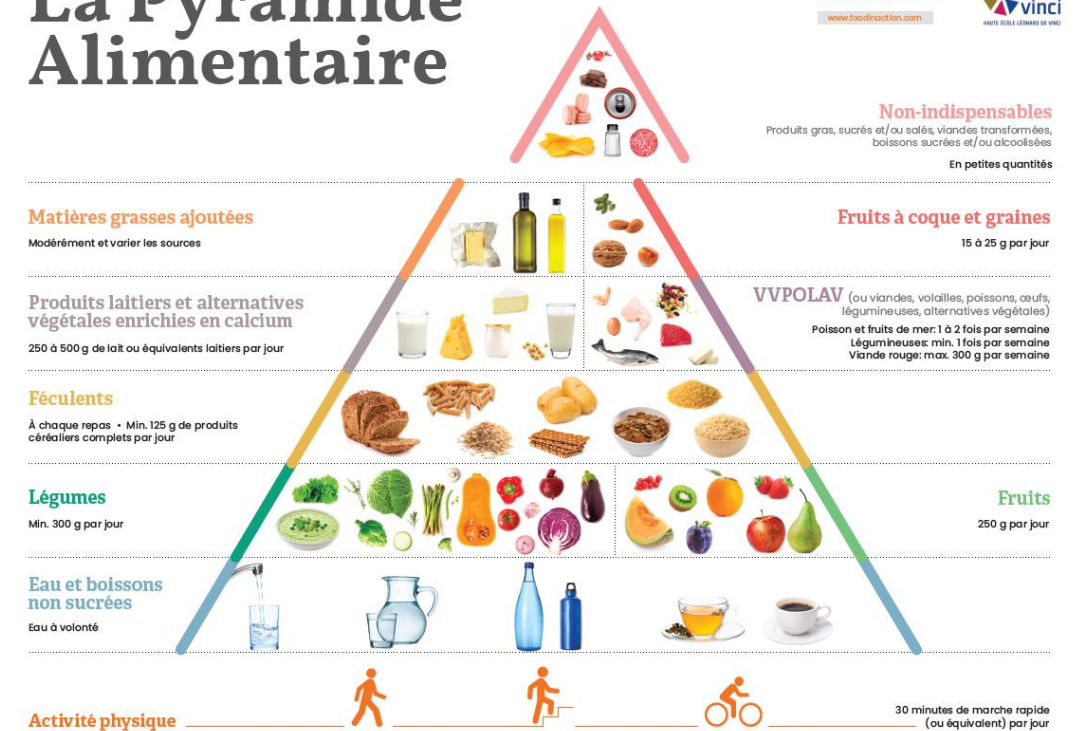
La Pyramide Alimentaire



Epi & Pyramide sont complémentaires ?



La Pyramide Alimentaire



Pyramide Alimentaire 2020 : quoi de neuf ?

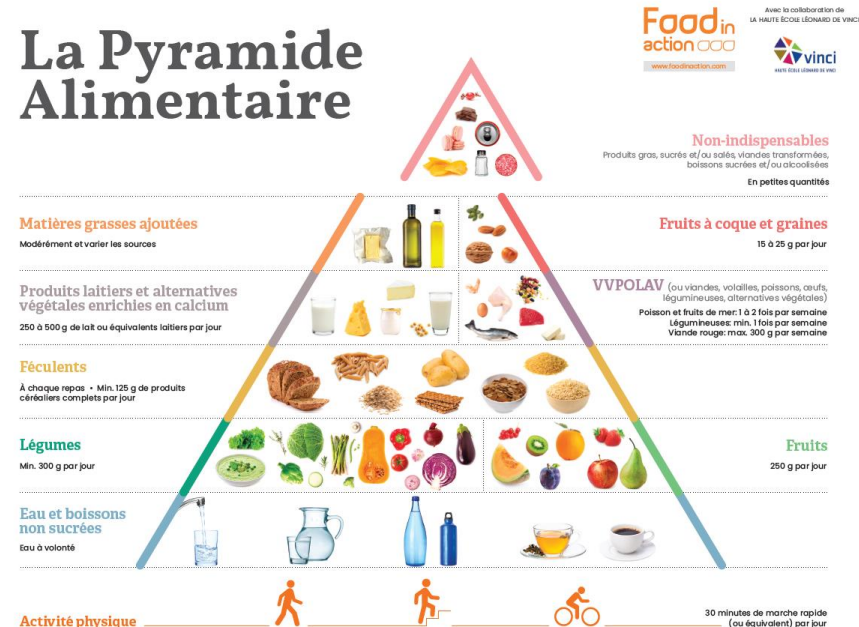
Plus équilibrée

- Intègre les recos du CSS
 - Céréales complètes, fruits à coque et graines mis en avant
 - Viandes transformées passent dans la pointe
 - Pyramide « décapitée » pour les « non indispensables »

Plus durable

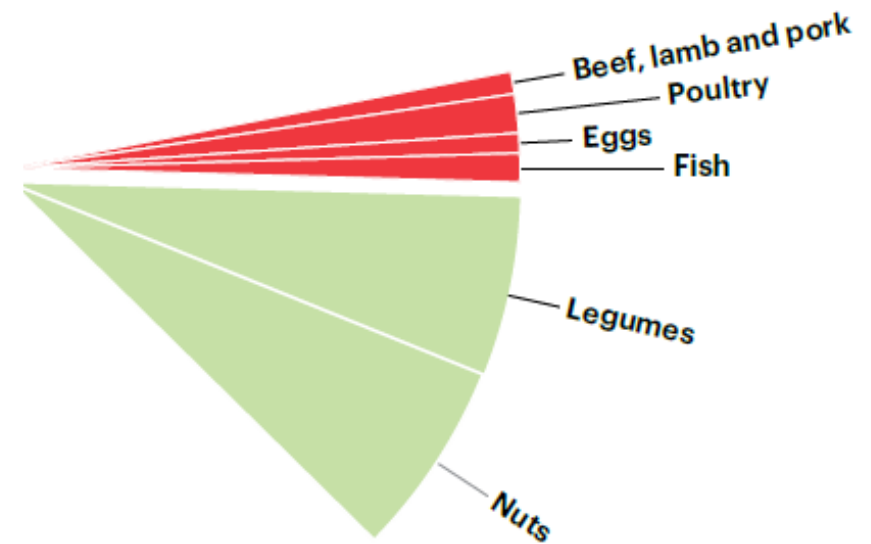
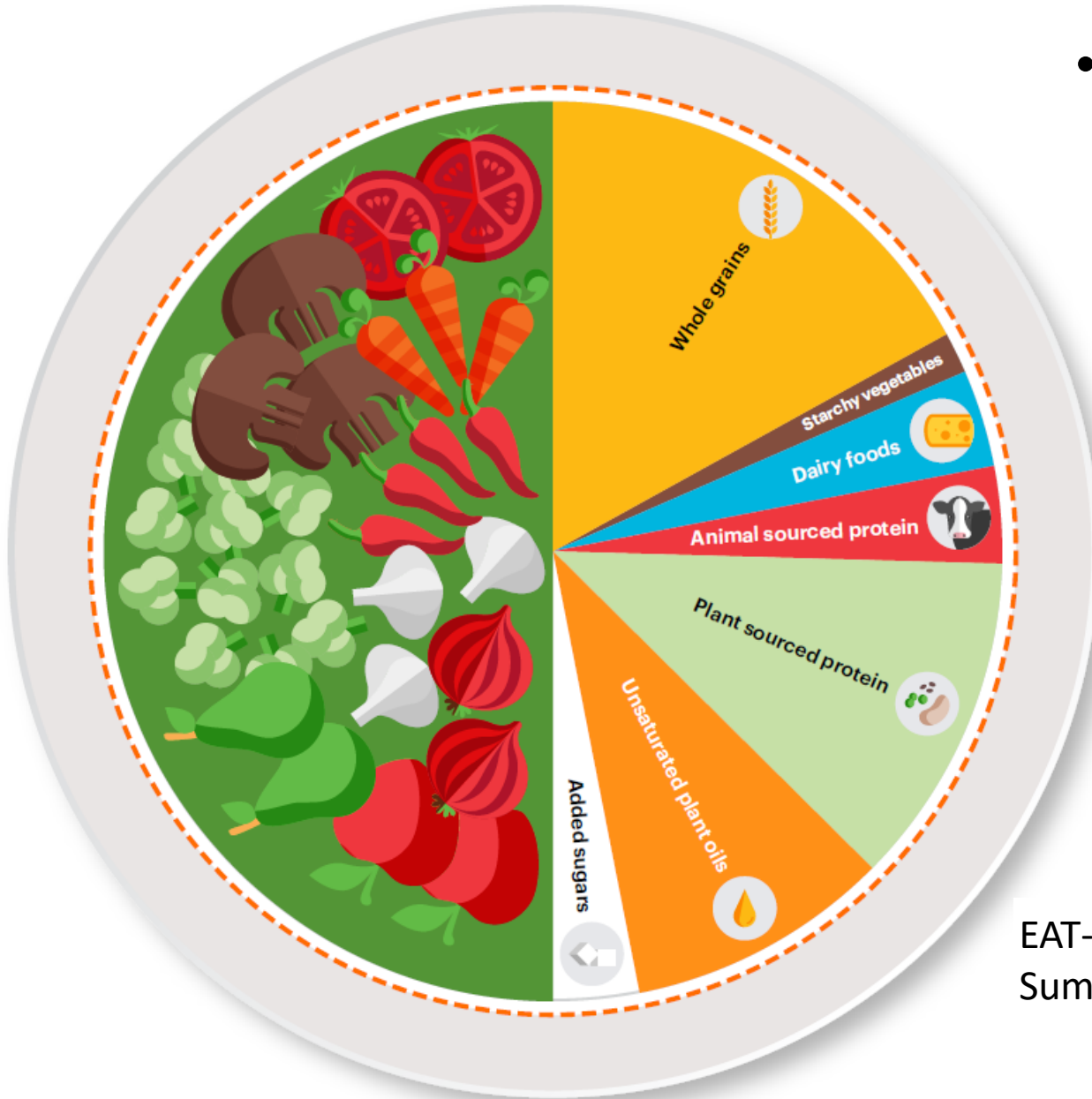
- Privilégie représentation offre plus locale
 - exit banane et avocat
- Exit le plastique
 - Remplacé par gourde, verre...
- Aliments le moins transformés

La Pyramide Alimentaire



EAT-Lancet Commission projet

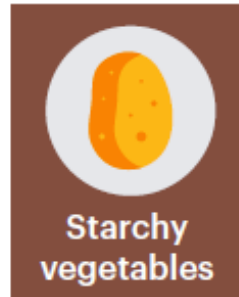
- Modèle pour nourrir sainement 10 milliards de personnes en 2050



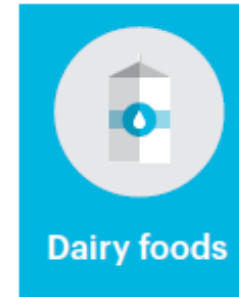
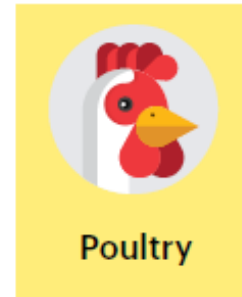
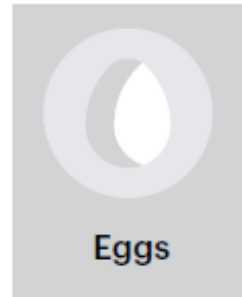
EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health.
Summary Report, 2019.

EAT-Lancet Commission projet

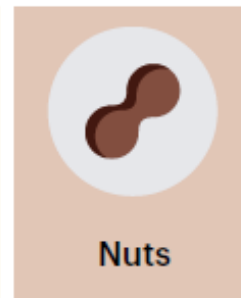
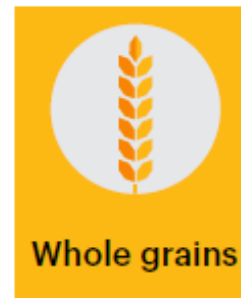
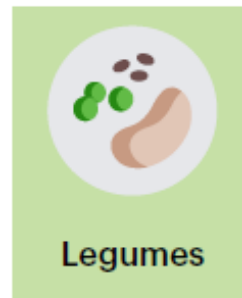
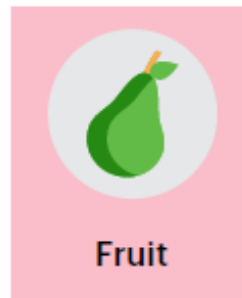
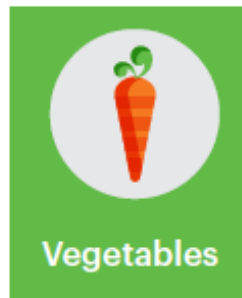
Limited intake



Optional foods

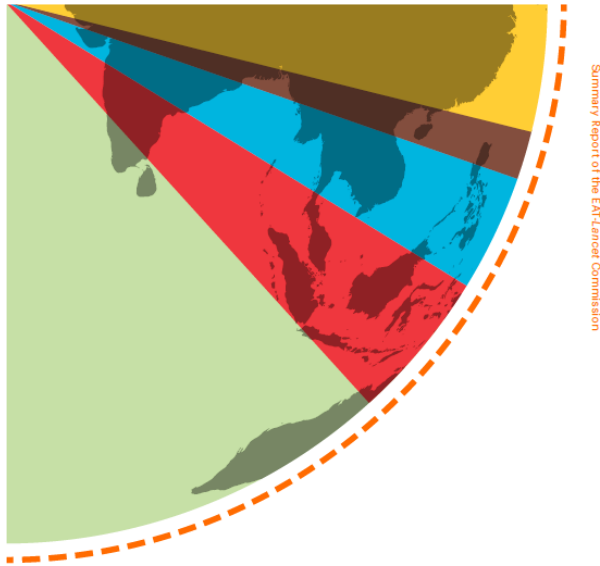


Emphasized foods



EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. Summary Report, 2019.

EAT-Lancet Commission projet












Summary Report of the EAT-Lancet Commission

Healthy Diets From
Sustainable Food Systems

Food Planet Health



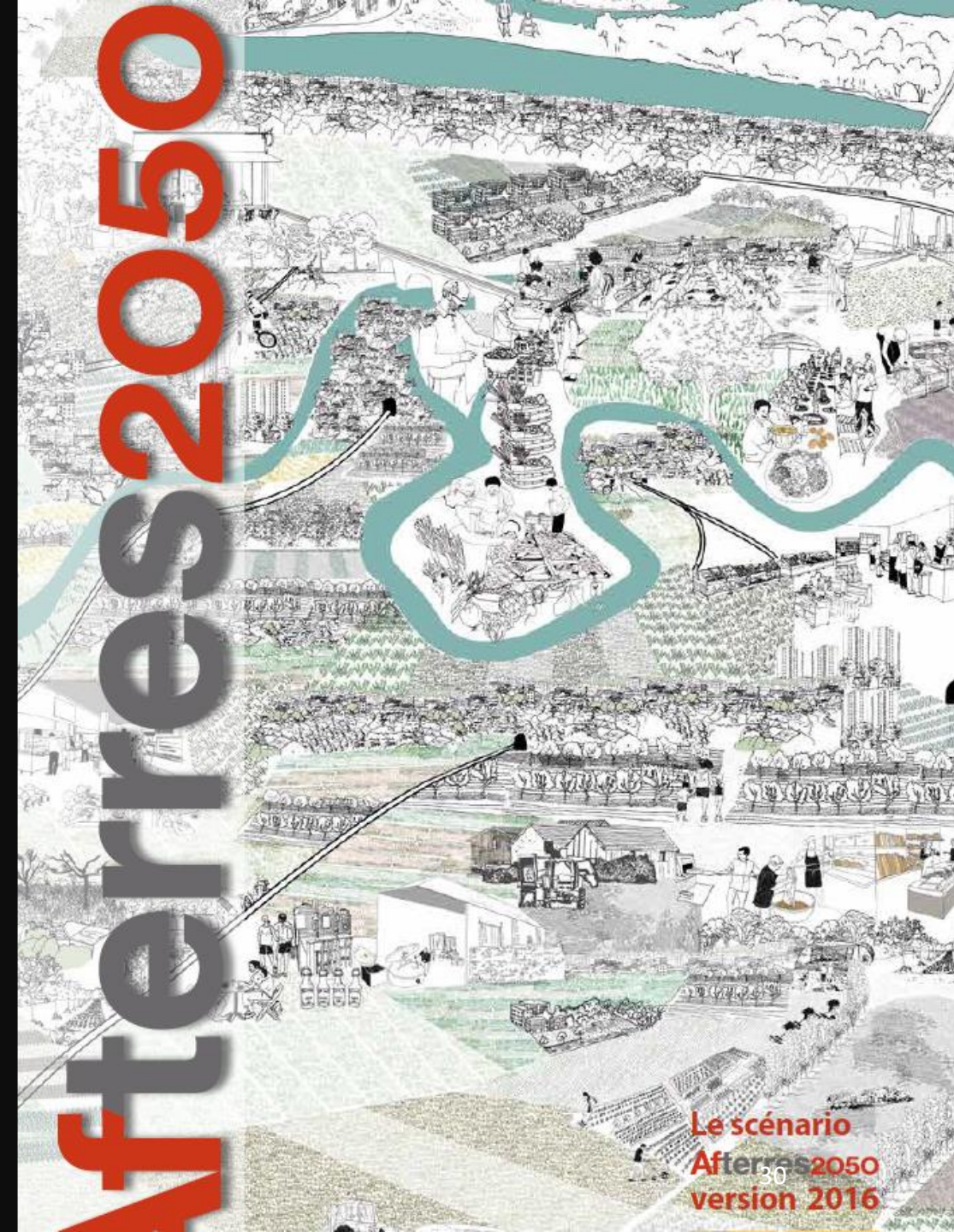
EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. Summary Report, 2019.

	Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
 Whole grains Rice, wheat, corn and other	232	811
 Tubers or starchy vegetables Potatoes and cassava	50 (0–100)	39
 Vegetables All vegetables	300 (200–600)	78
 Fruits All fruits	200 (100–300)	126
 Dairy foods Whole milk or equivalents	250 (0–500)	153
 Protein sources		
Beef, lamb and pork	14 (0–28)	30
Chicken and other poultry	29 (0–58)	62
Eggs	13 (0–25)	19
Fish	28 (0–100)	40
 Legumes	75 (0–100)	284
Nuts	50 (0–75)	291
 Added fats		
Unsaturated oils	40 (20–80)	354
Saturated oils	11.8 (0–11.8)	96
 Added sugars		
All sugars	31 (0–31)	120

N. Glugnon - KAROTT - 2020

Affterres 2050

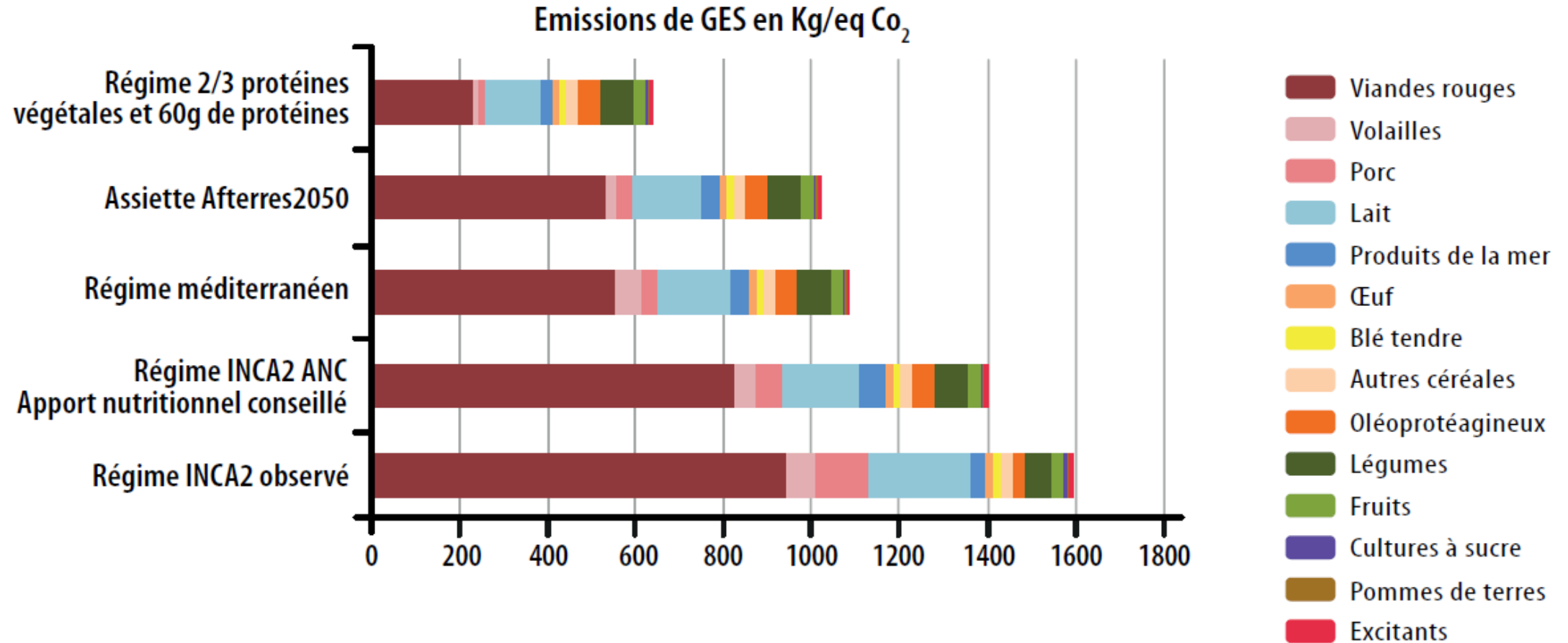
- Scénario d'utilisation des terres agricoles et forestières pour satisfaire les besoins alimentaires, énergétiques, en matériaux, et réduire les gaz à effet de serre.
- Développé par l'ONG Solagro, pour le territoire français



Evolution de la consommation pour nourrir un français adulte entre 2010 et 2050 (assiette Afterres2050)

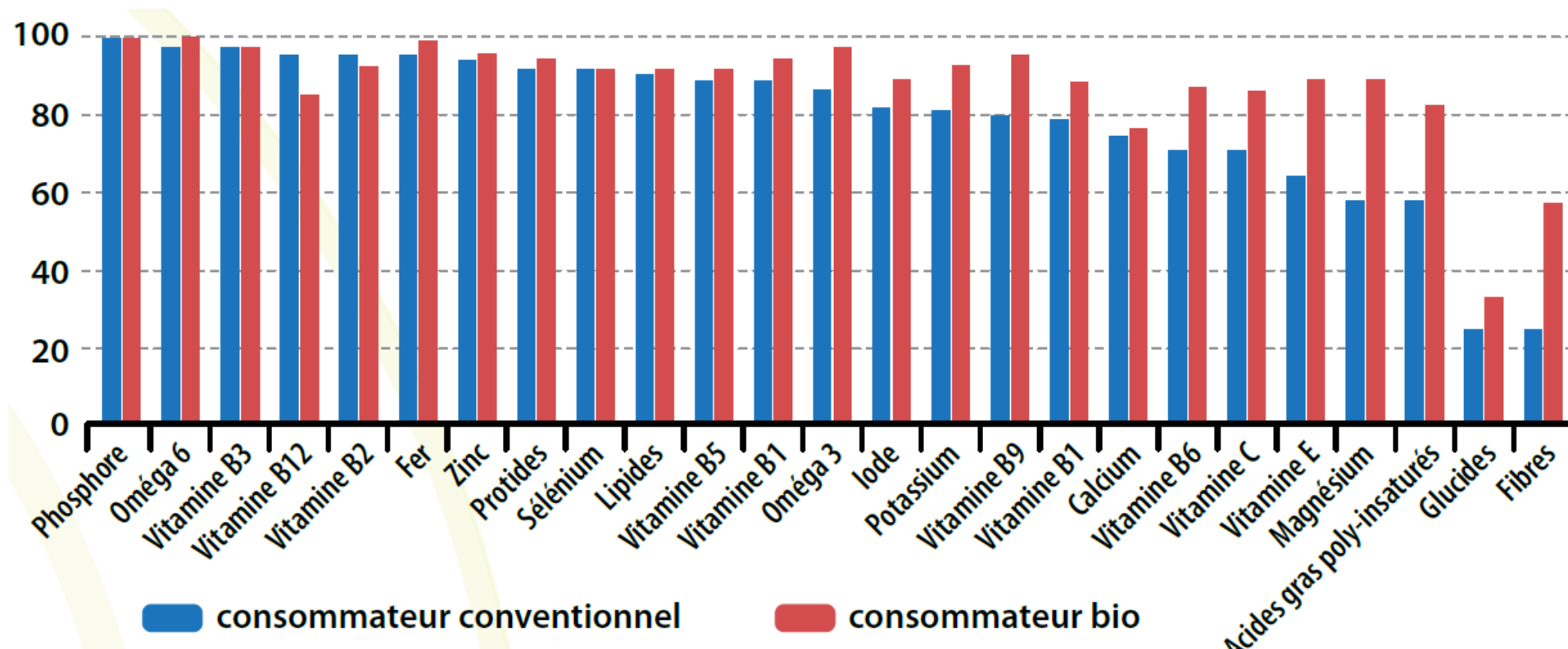
Produits agricoles bruts en kg/an	2010	Afterres2050	Evolution
Légumineuses	2	12	↗ 500%
Fruits à coque y compris olive de bouche et cacahuètes	8	13	↗ 63%
Fruits de Mer	10	15	↗ 50%
Huiles	25	32	↗ 28%
Fruits	110	134	↗ 22%
Céréales (hors orge pour la bière)	125	151	↗ 21%
Légumes	104	124	↗ 19%
Stimulants (café, thé, cacao)	11	10	↘ -9%
Pommes de terre	56	50	↘ -11%
Œufs	14	12	↘ -14%
Sucre	39	28	↘ -28%
Graisses animales y compris beurre	14	10	↘ -29%
Boissons alcooliques (vin, bière, alcool)	91	53	↘ -42%
Abats	7	4	↘ -43%
Lait	280	160	↘ -43%
Viandes bovine et ovine	31	16	↘ -48%
Autres viandes	4	2	↘ -50%
Volailles	25	12	↘ -52%
Viande de porc	36	16	↘ -56%
Poissons & huile de poissons	28	5	↘ -82%

Comparaison des empreintes carbone de différents régimes



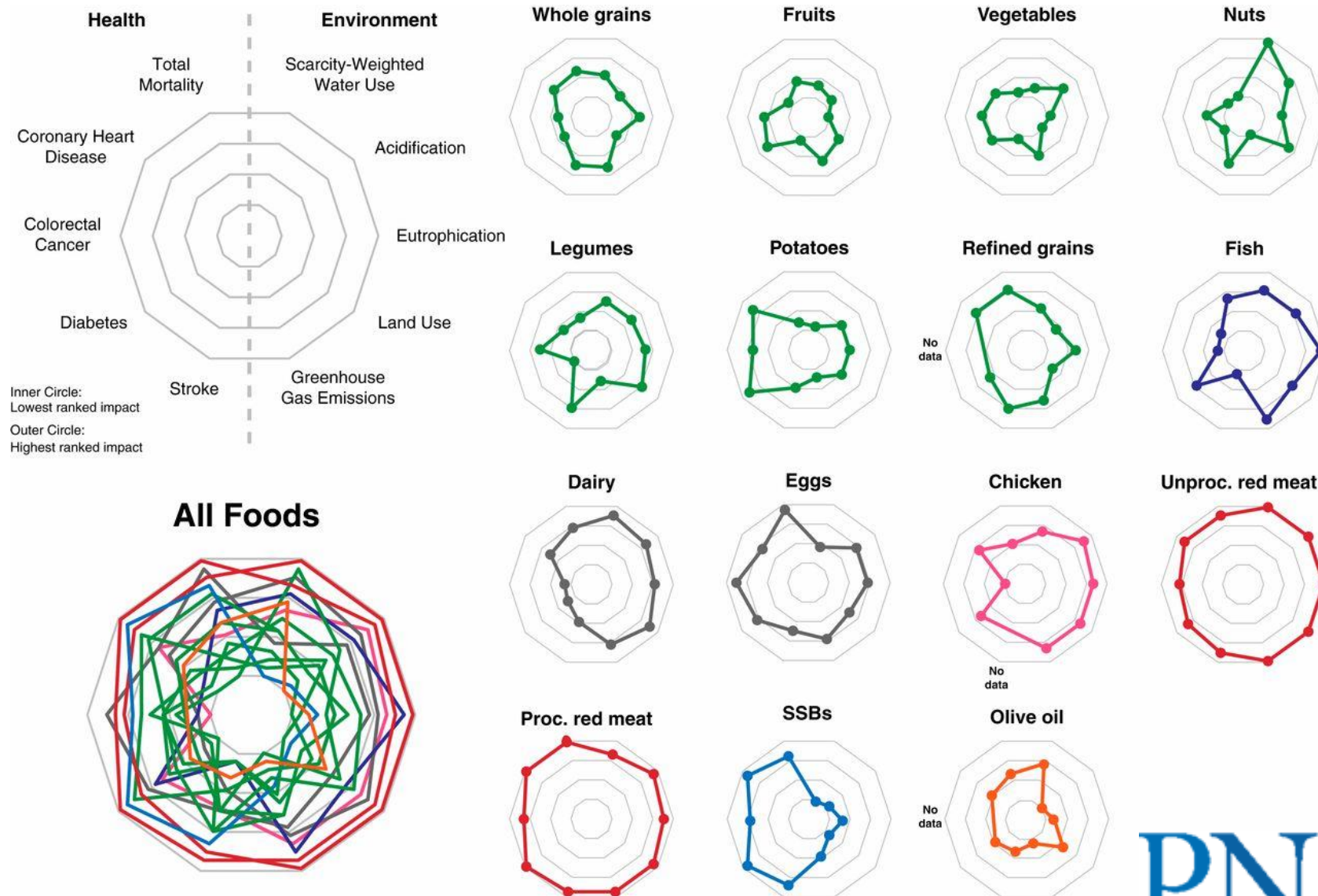
Solagro. Le revers de notre assiette, 2019

Les consommateurs bio ont une meilleure adéquation nutritionnelle



Adéquation aux besoins de 24 nutriments servant de base au score PANDiet

Radar plots of rank-ordered health and environmental impacts per serving of food consumed per day.



Michael A Clark et al. PNAS 2019;116:46:23357-23362

©2019 by National Academy of Sciences

N. Guggenbühl - KAROTT - 2020

PNAS

Végétarien

Pas de produit impliquant la mort de l'animal

- ➔ pas de viande, volaille, poisson...
- Produits laitiers et/ou œufs peuvent être consommés

Végétalien

Ne consomme aucun produit issu du règne animal

- Ni produit laitier, ni œuf, ni miel...

Végane

Mange végétalien, mais concept plus large

- pas de cuir, de laine...

Flexitarien

Mange en partie végétarien, mais un morceau de viande de temps en temps

- Concrètement mange de la viande moins souvent

Trends végétal

Végétarisme et
véganisme ne
sont pas
synonymes
d'alimentation
équilibrée!

- Sont parfaitement vegan :
 - Amidons raffinés
 - Huile végétales hydrogénées, huile de palme, de coco
 - Sucres ajoutés
 - Sel
 - La plupart des additifs...

Classification
NOVA selon le
degré de
transformation

La classification NOVA



Classification NOVA

GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4
ALIMENTS BRUTS	INGRÉDIENTS CULINAIRES SIMPLES	ALIMENTS TRANSFORMÉS SIMPLEMENT	ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS
Aliments offerts tels quels par la nature ou très peu transformés	Ingrédients extraits de manière simple, ingrédients consommés isolément	Souvent mélange d'aliment du groupe 1 et 2.	Aliments complexes très éloignés du groupe 1 contenant au moins 5 ingrédients dont des additifs, contenant des ingrédients que notre grand-mère n'aurait jamais utilisés. Aliments souvent très présents dans les publicités.
Poisson, coquillage, fruit séché, fruit pressé, céréale simple, farine intégrale, oeuf, lait, légume, fruit, oléagineux, graines, herbes, épices, yaourt nature, eau, graines, feuilles, tiges, racines, muscles et abats des animaux.	Sel, huile végétale, vinaigre, boisson végétal, beurre, souple, levure, miel, sucre, sirop d'érable.	Conserve de poisson et poisson fumé, bocaux de fruits et de légumes, pain, fromage, jambon.	Aliment préparé/cuisiné par l'industrie agro-alimentaire : viennoiserie, pain industriel, charcuterie, céréales de petit déjeuner soufflée, soupe instantanée, crème dessert, nectar de fruit...

Alternatives
végétales à la
viande et
aliments ultra-
trasformés

BEYOND BURGER

@keto.connect



N. Guggenbühl - KAROTT - 2020

BEEF BURGER



39

Ultra-transformé : c'est quoi le problème ?



Aliments ultra-transformés et obésité

- 20 patients adultes ont reçu une alimentation ultra-transformée ou non transformés pendant 14 jours chacune
 - Menus proposés pairés pour calories, sucres, graisses, fibres et autres macronutriments
- ➔ L'apport calorique *ad libitum* s'avère environ de **500 kcal supérieur** avec l'ultra-transformé
- ➔ Changement de **poids corrélé** avec les différences d'énergie dans les régimes

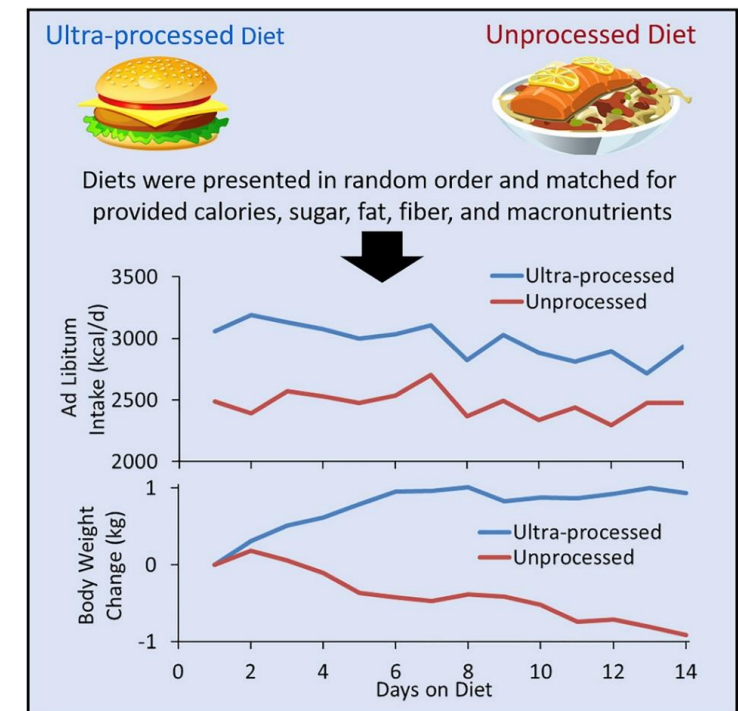
Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of *Ad Libitum* Food Intake

Kevin D. Hall^{1,5,✉}, Alexis Ayuketah¹, Robert Brychta¹, Hongyi Cai¹, Thomas Cassimatis¹, Kong Y. Chen¹, Stephanie T. Chung¹, Elise Costa¹, Amber Courville², Valerie Darcey¹, Laura A. Fletcher¹, Ciaran G. Forde⁴, Ahmed M. Gharib¹, Juen Guo¹, Rebecca Howard¹, Paule V. Joseph³, Suzanne McGehee¹, Ronald Ouwerkerk¹ ... Megan Zhou¹

Show more

<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008>

Get rights and content



Comment végétaliser son alimentation ?

Végétarisme

- Combiner les sources de protéines végétales
 - Céréales et produits céréales
 - Légumineuses
 - Fruits à coques et graines

Végétalisme

- Idem + opter pour des alternatives végétales aux produits laitiers qui sont enrichies en calcium
- Complément en vitamine B12 indispensable (ou aliment enrichis)
 - et parfois en vitamine D, iode, oméga-3...

Conclusions



Pour la santé des Hommes et celle de la planète : augmenter la part de végétaux de façon diversifiée

Céréales complètes, fruits & légumes, légumineuses, fruits à coque et graines
Limiter produits animaux et les « non indispensables »



Pour le plus grand nombre, une alimentation flexitarienne est :

Nutritionnellement adéquate
Durable
Culturellement acceptable



La végétalisation de l'assiette peut prendre des formes très diverses, pas toujours équilibrées et durables → garder le cap des recommandations

Questions ?

