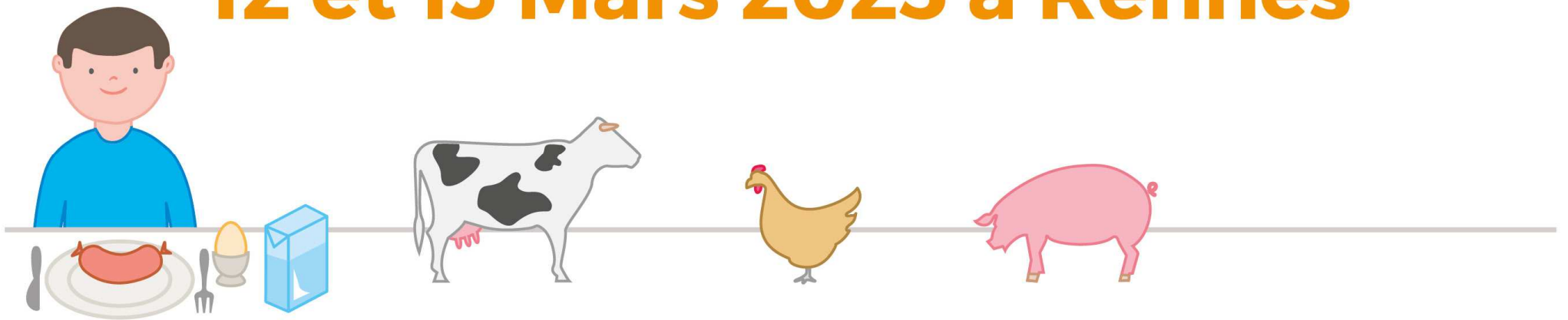


Place des élevages dans nos territoires et notre alimentation

12 et 13 Mars 2025 à Rennes



Consommations alimentaires des Français et qualité nutritionnelle

Matthieu Maillot, PhD
Co-fondateur de MS-Nutrition
matthieu.maillot@ms-nutrition.com



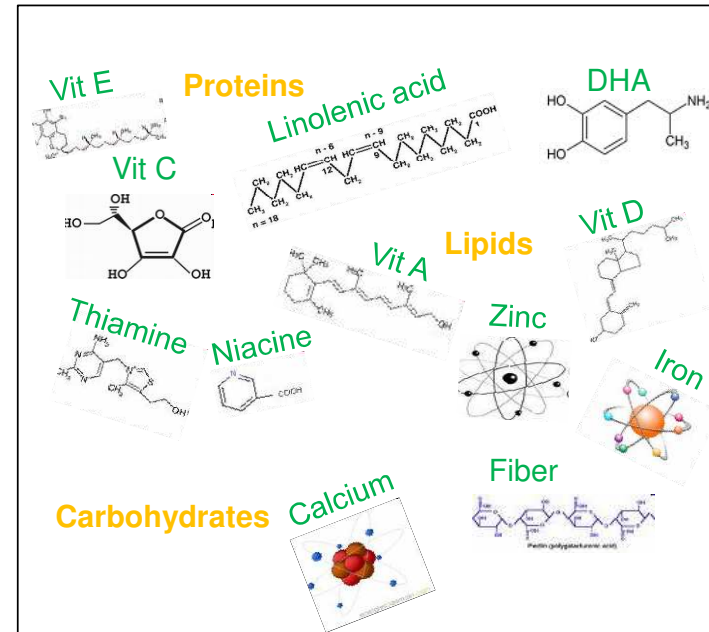
Sommaire

- Qu'est-ce qu'une alimentation de bonne qualité nutritionnelle ?
- Consommations alimentaires et apports nutritionnels
- Vision des nutritionnistes d'une alimentation plus durable

Nous mangeons
des ALIMENTS...



Nous avons besoin
de NUTRIMENTS



Les recommandations NUTRITIONNELLES

**Quantité minimale et maximale de macronutriments et micronutriments
exprimées par jour**

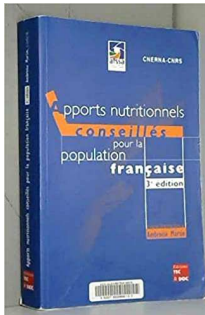
**Les valeurs recommandées varient selon l'âge et le
sexe**

**Chaque pays définit un ensemble de recommandations nutritionnelles pour sa
population**

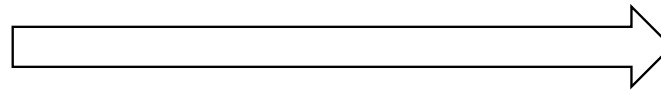
Les recommandations NUTRITIONNELLES



Apports Nutritionnels Conseillés



1981, 1992, 2001



Références nutritionnelles pour la population

2016 (Macronutriments)
2021 (Micronutriments)



Les recommandations NUTRITIONNELLES



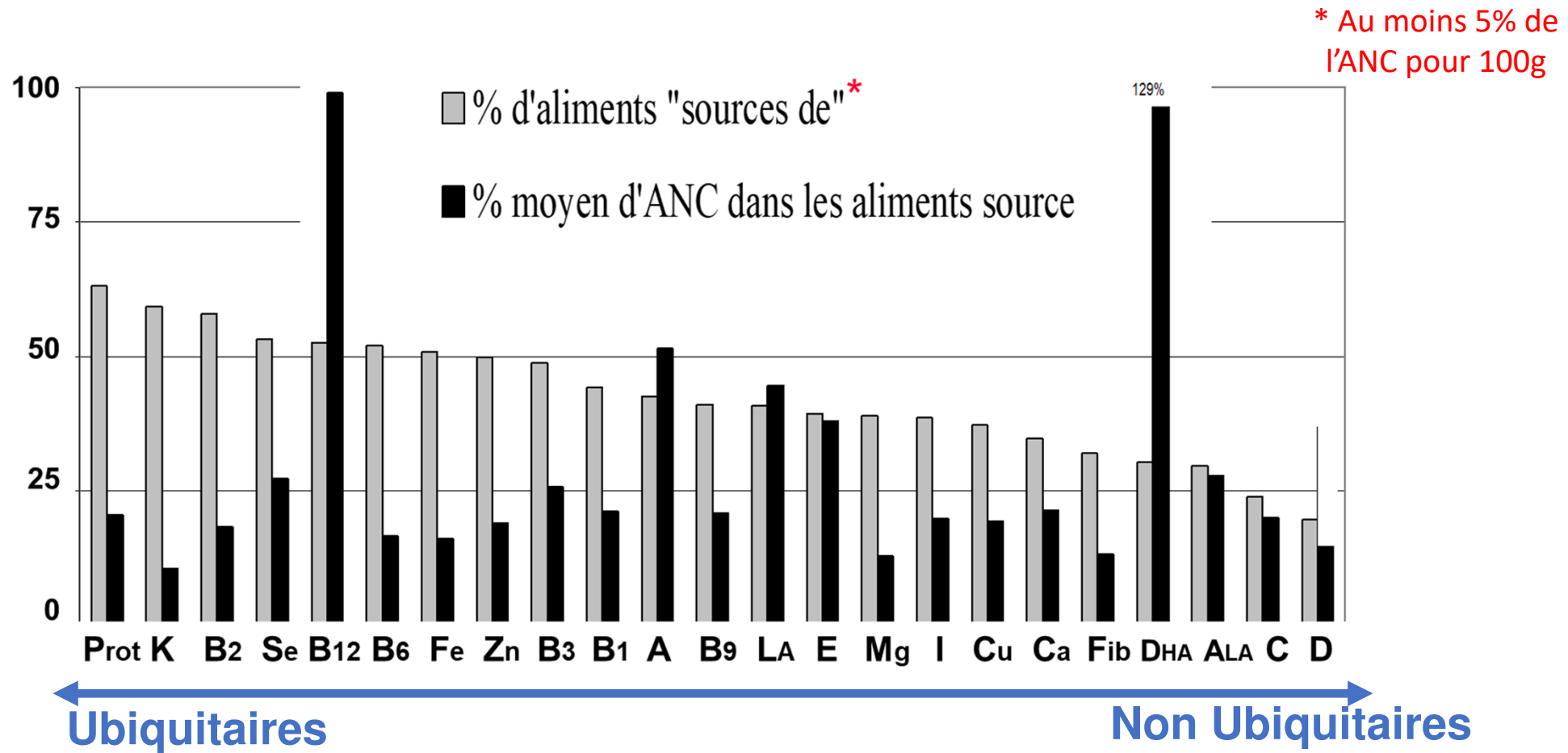
Macronutriments

Energie :2100 -2600 kcal/j		
Protéines totales : 10- 20%	Lipides totaux: 35-40% Energie	Glucides totaux : 40%-55%
>0,83 g/kg/j	• LA • ALA • EPA • DHA • Acides gras saturés	• Sucres hors lactose • Sucres libres

Micronutriments

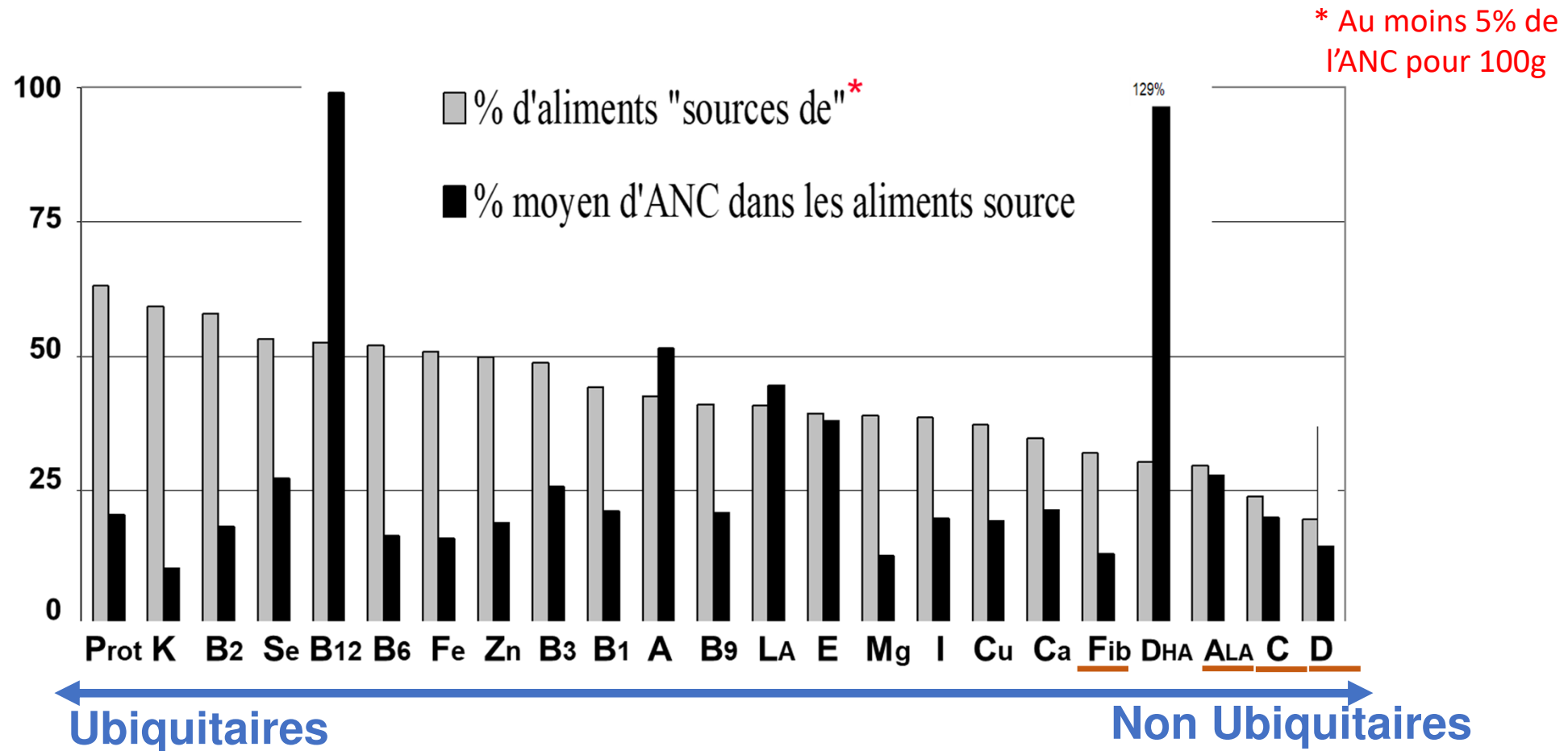
Vitamines	Minéraux
• Vitamine A • Vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 • Vitamine C • Vitamine D • Vitamine E	• Calcium • Cuivre • Iode • Magnésium • Phosphore • Potassium • Sélénium • Zinc • Sodium (sel)

Distribution des nutriments dans les aliments



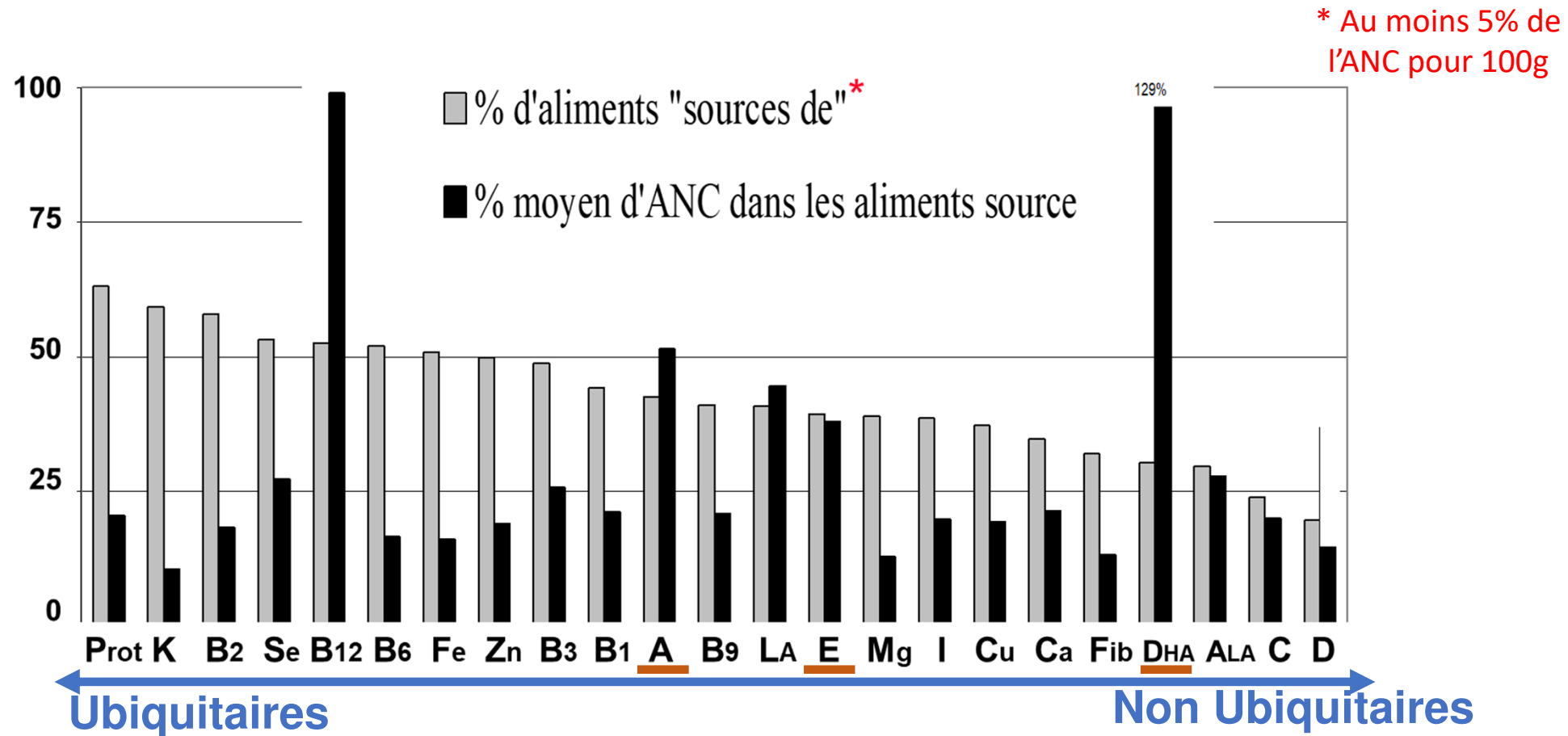
Diversité alimentaire nécessaire à la couverture des besoins

Distribution des nutriments dans les aliments



Non Ubiquitaires, en petite quantité vs ANC (Fibres, ALA, C, D)
Des apports souvent insuffisants

Distribution des nutriments dans les aliments



Non Ubiquitaires, mais en grande quantité vs ANC (Vit A, E, DHA)
Pas de problème si on consomme les aliments sources

Les recommandations NUTRITIONNELLES

Des spécificités françaises (population d'adultes)

Nutriments	IOM ² Etats-Unis	ANSES ³ France	EFSA ⁴ Europe	OMS ⁵ Monde
Lipides totaux, %AET	20-35%	35-40%	20-35%	<30%
Glucides totaux, %AET ¹	45-65%	>40%	45-60%	-
Fibres	14g/1000kcal	30g/j (H) ; 25g/j (F)	>25g/j	>25g/j
Sodium	-	<2300mg/j	<2000mg/j	<2000mg/j

Les recommandations NUTRITIONNELLES

Des spécificités françaises sur la population d'adultes

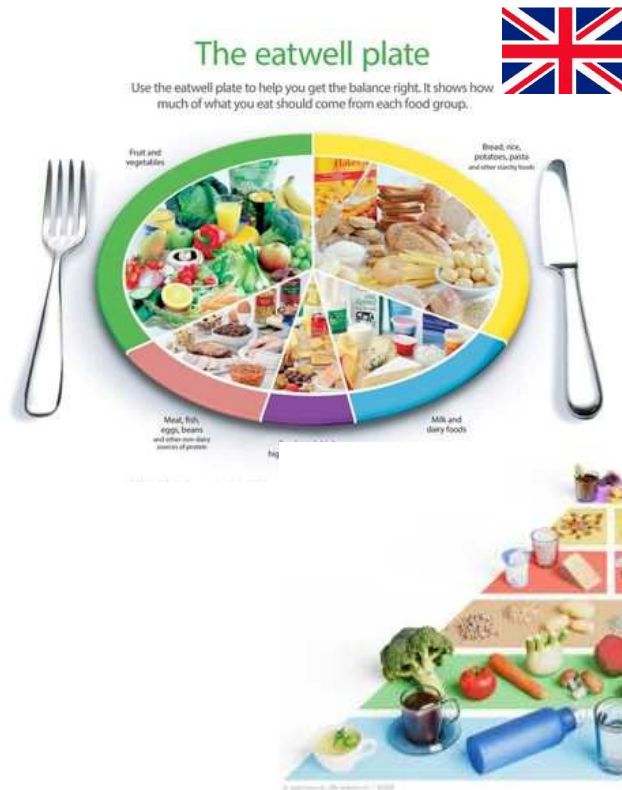
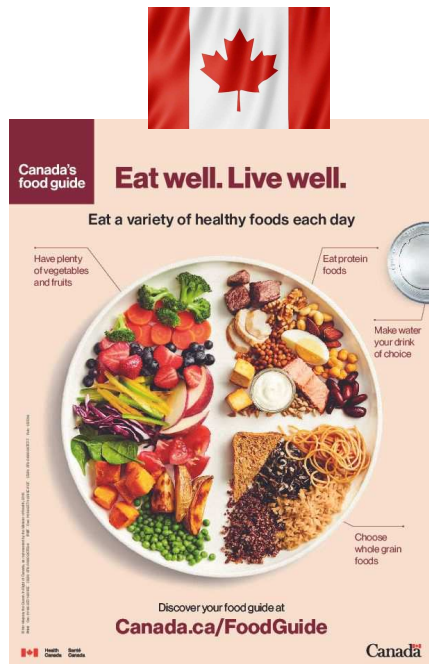
Nutriments	IOM ² Etats-Unis	ANSES ³ France	EFSA ⁴ Europe	OMS ⁵ Monde
Lipides totaux, %AET	20-35%	35-40%	20-35%	<30%
• ALA, % AET	0,6-1,2%	>1%	>0,5%	1-2%
• LA, % AET	5-10%	>4%	>4%	5-8%
• EPA	-	250mg/j	250mg/d EPA+DHA	-
• DHA	-	250mg/j		-
• Acides gras saturés totaux, %AET	<10% ⁶	<12%	Le moins possible	<10%
• Laurique+myristique+palmitique, %AET	-	<8%	-	-
Glucides totaux, %AET¹	45-65%	>40%	45-60%	-
Fibres	14g/1000kcal	30g/j (H) ; 25g/j (F)	>25g/j	>25g/j
Sodium	-	<2300mg/j	<2000mg/j	<2000mg/j

Les recommandations NUTRITIONNELLES

Des spécificités françaises sur la population d'adultes

Nutriments	IOM ² Etats-Unis	ANSES ³ France	EFSA ⁴ Europe	OMS ⁵ Monde
Lipides totaux, %AET	20-35%	35-40%	20-35%	<30%
Glucides totaux, %AET¹	45-65%	>40%	45-60%	-
• Sucres libres	-	-	Le moins possible	<10%
• Sucres ajoutés	<50g/j	-	-	-
• Sucres hors lactose	-	<100g/j	-	-
Fibres	14g/1000kcal	30g/j (H) ; 25g/j (F)	>25g/j	>25g/j
Sodium	-	<2300mg/j	<2000mg/j	<2000mg/j

Les recommandations EN ALIMENTS (Guides alimentaires)



MORE

Vegetables, fruit and berries
fish and shellfish
nuts and seeds
exercise



SWITCH TO

wholegrain
healthy fats
low-fat dairy products



LESS

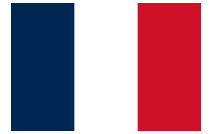
red and processed meat
salt
sugar
alcohol



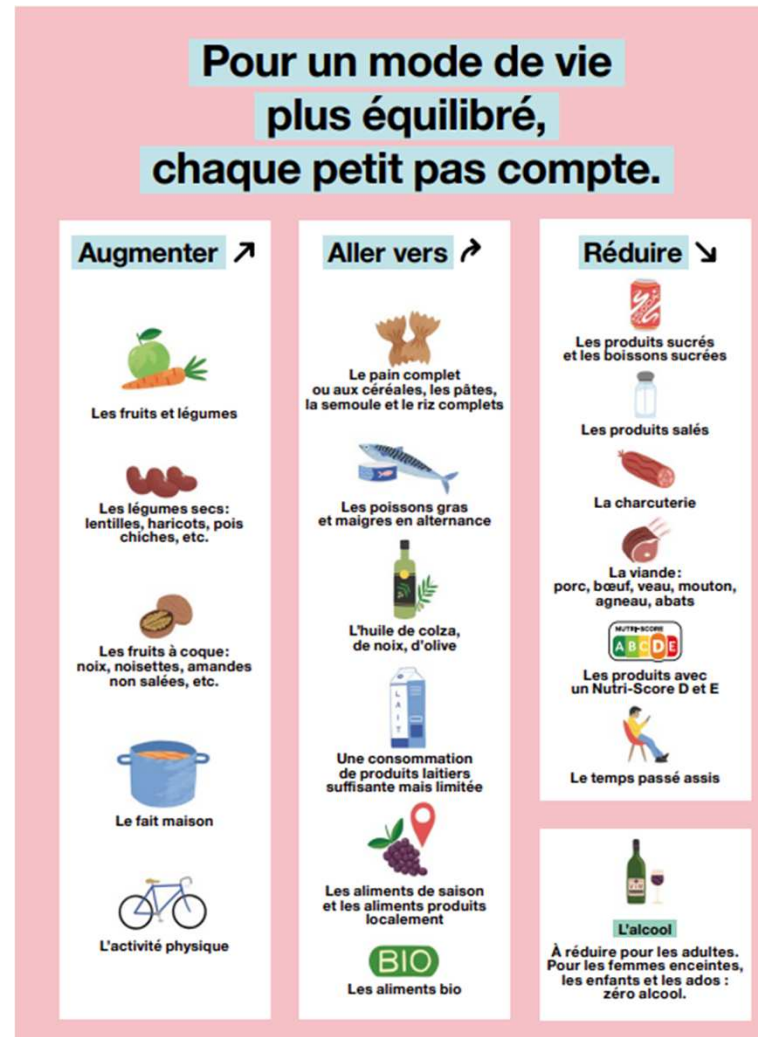
Objectif :

Apporter des conseils alimentaires simples et acceptables aux individus d'une population, afin de prévenir le risque de maladies qui peuvent être associées à l'alimentation

Les recommandations EN ALIMENTS (Guides alimentaires)

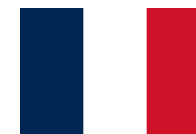


PNNS 1: 2001-2005
PNNS 2: 2006-2010
PNNS 3: 2011-2015
PNNS 4: 2019-2025



Les recommandations EN ALIMENTS (Guides alimentaires)

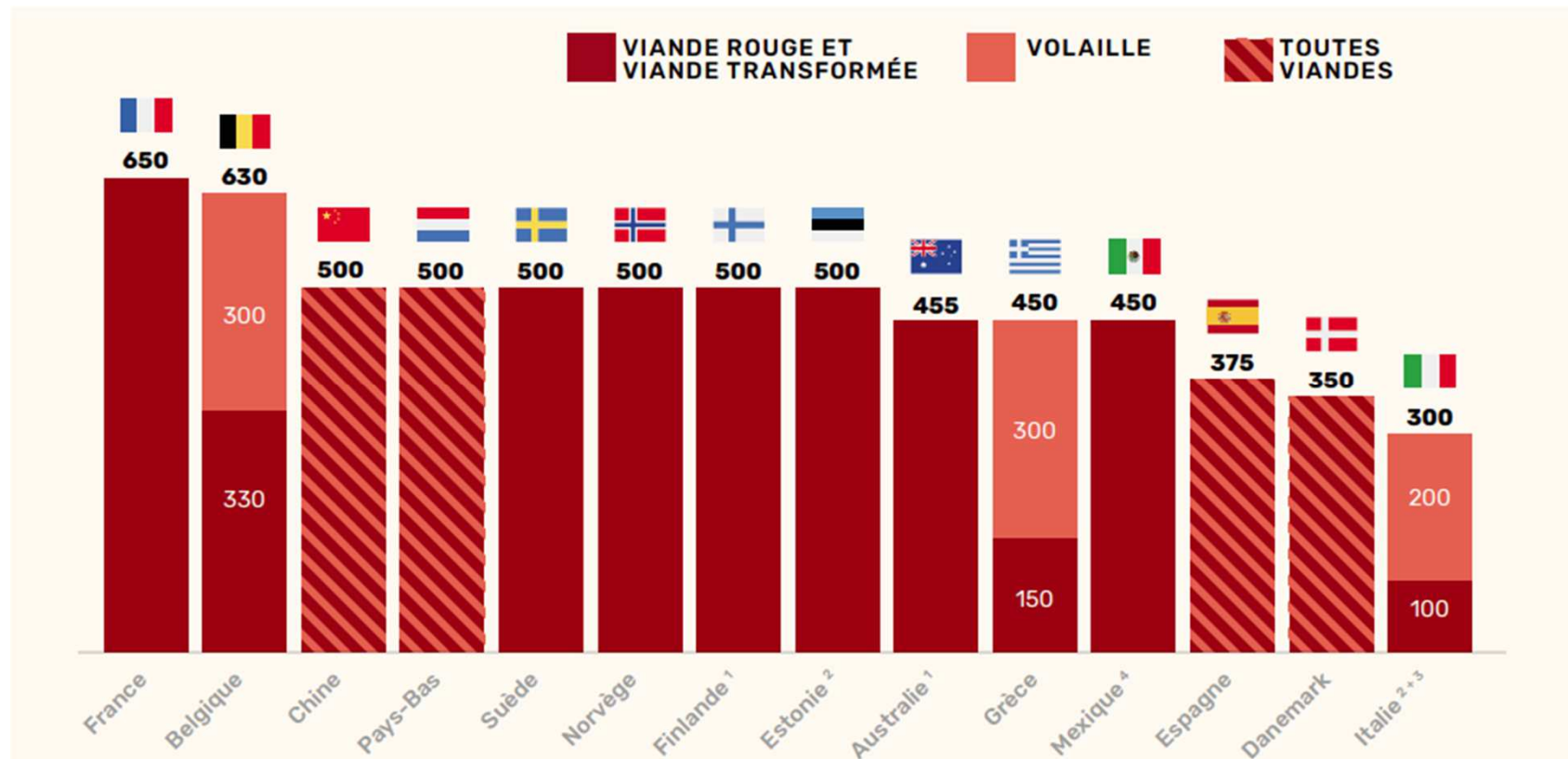
PNNS 4: 2019 - 2025



Groupe	Recommandations pour les adultes français
Fruits et légumes	5 portions par jour (400g/j)
Fruits à coques	30g par jour
Légumes secs	2 portions par semaines
Céréales	Favoriser les céréales complètes
Produits laitiers	2 portions par jour (diversité entre lait, yaourt, fromage)
Produits sucrés	Limiter la consommation
Matières grasses	Favoriser les huiles végétales de type olive, colza, noix
Poissons et crustacés	1 portion de poisson gras et 1 portion de poisson maigre par semaine
Viandes	Privilégier la viande de volaille Limiter la viande hors volaille à 500g par semaine
Charcuteries ou viandes transformées	Moins de 150g par semaine

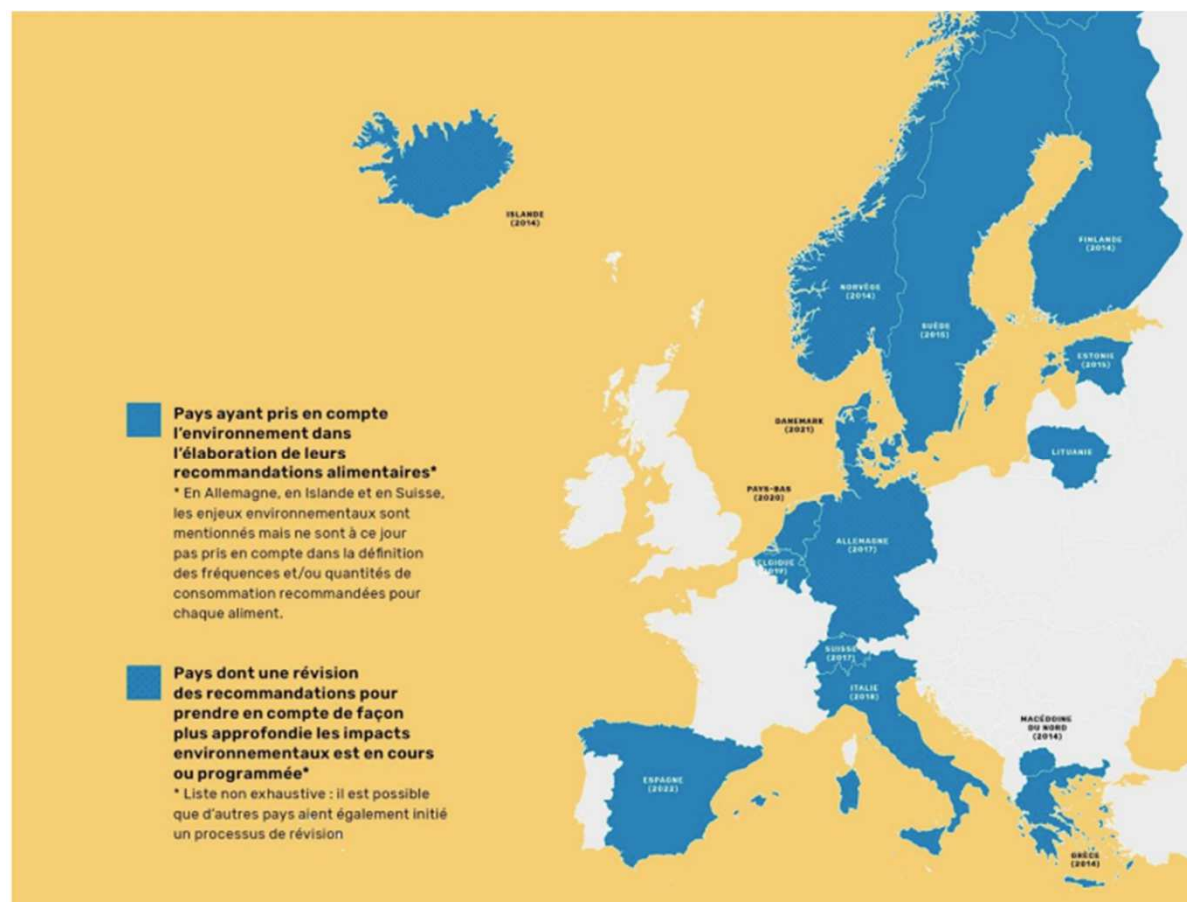
ANSES. Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires [Internet]. 2016 [cited 2018 Jan 25]. Available from: <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>

Des divergences entre les pays concernant la recommandation sur des viandes



Réseau Action Climat et Société Française de Nutrition, 2024, Comment concilier nutrition et climat ? Pour la prise en compte des enjeux environnementaux dans le Programme National Nutrition Santé

La prise en compte de la dimension environnementale se met en marche



Réseau Action Climat et Société Française de Nutrition, 2024, Comment concilier nutrition et climat ? Pour la prise en compte des enjeux environnementaux dans le Programme National Nutrition Santé

Consommations alimentaires des français et apports nutritionnels

Les données

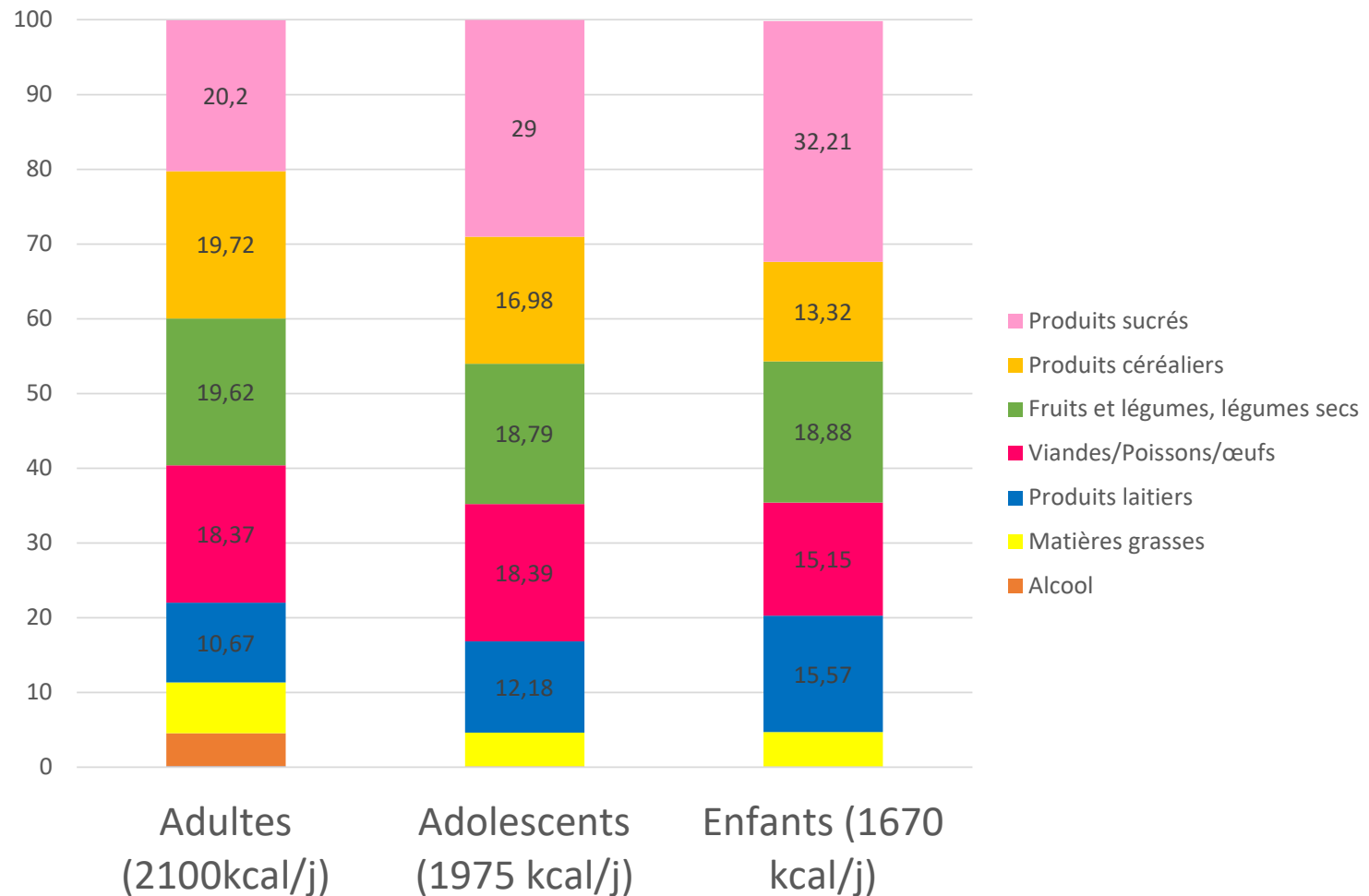
- Enquêtes alimentaire nationale INCA3 (2014-2015)
- 2 ou 3 rappels de 24h
- Echantillon représentatif de la population française
- Echantillons d'analyse :
 - Enfants : 3-11 ans
 - Adolescents : 12-17 ans
 - Adultes (≥ 18 ans)
- Apports nutritionnels
- Apports en groupes d'aliments



1999, 2006, 2016

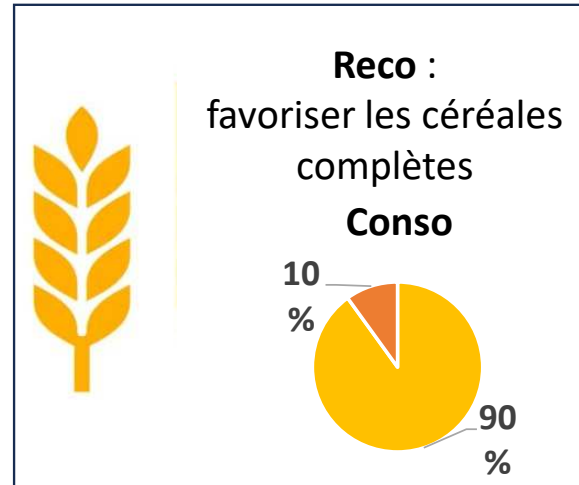


Apports caloriques et contribution des groupes d'aliments (en %)



Apports moyens par rapport aux recommandations en ALIMENTS

Population
d'adultes



Reco :
2 portions/s

Conso :
60g/s

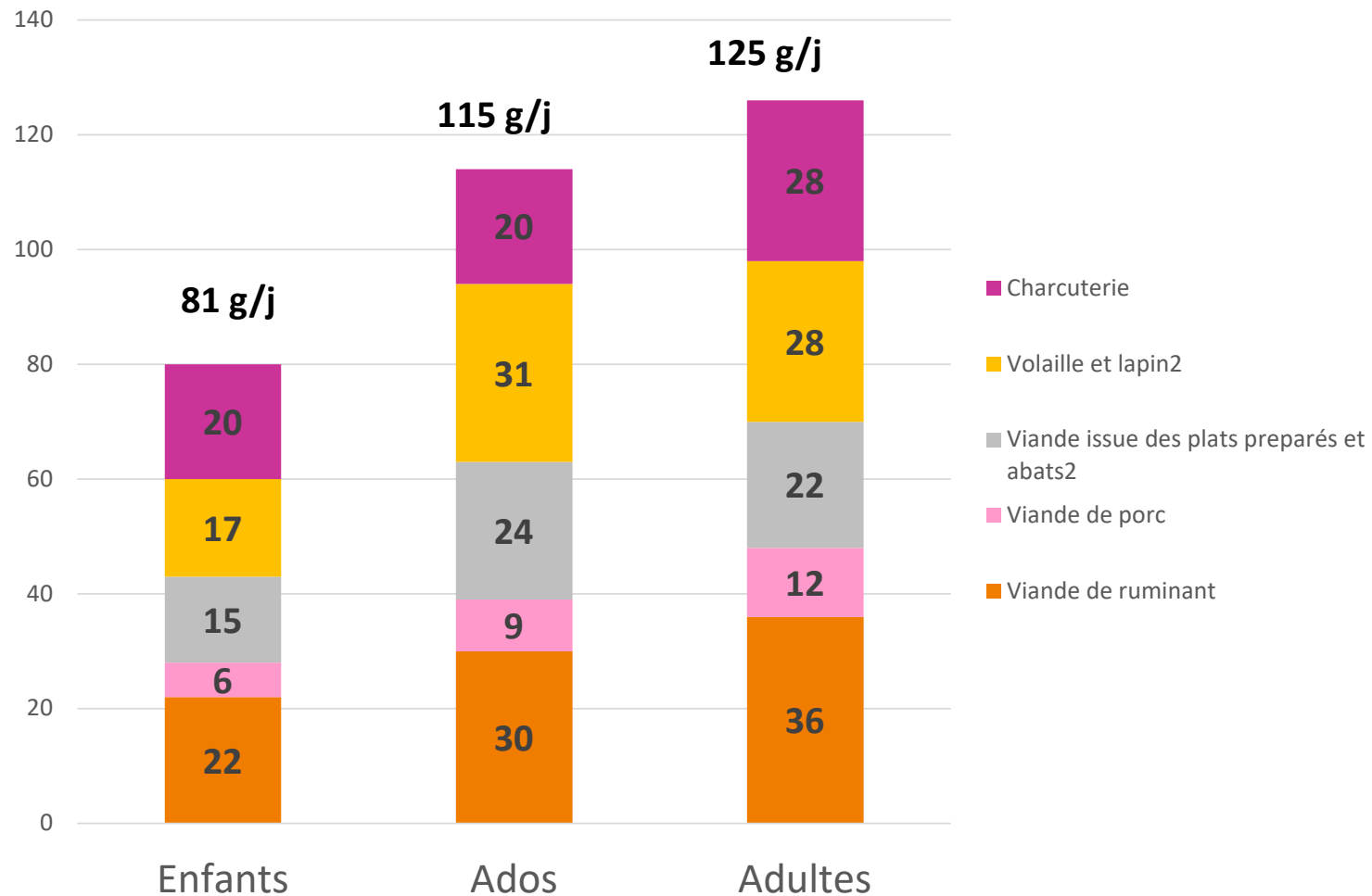


Reco :
30g/j

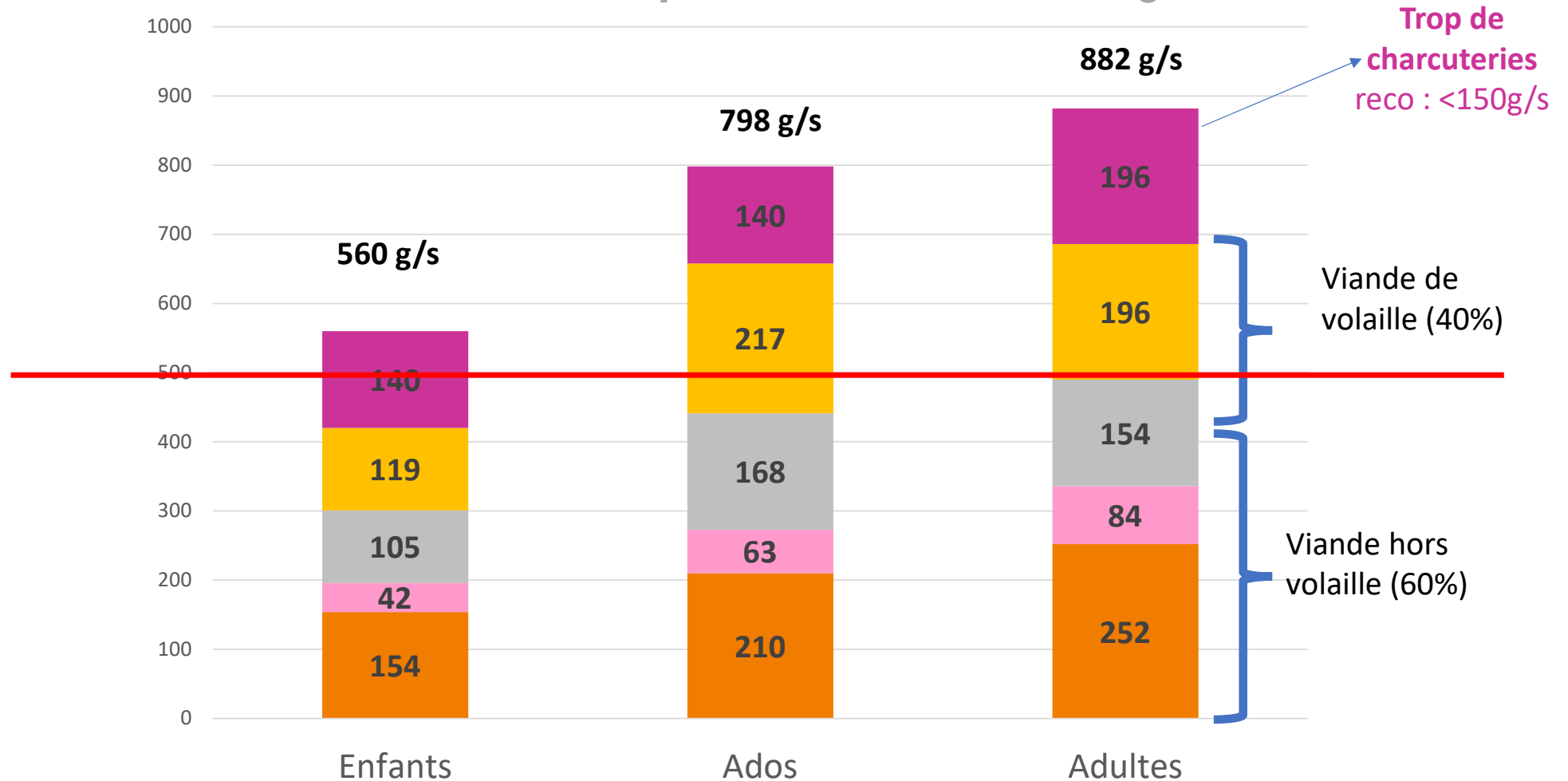
Conso:
3g/j

Environmental impact and nutritional quality of adult diet in France based on fruit and vegetable intakes.
N Komati, F Vieux, M Maillot, N Darmon... - European Journal of ..., 2024

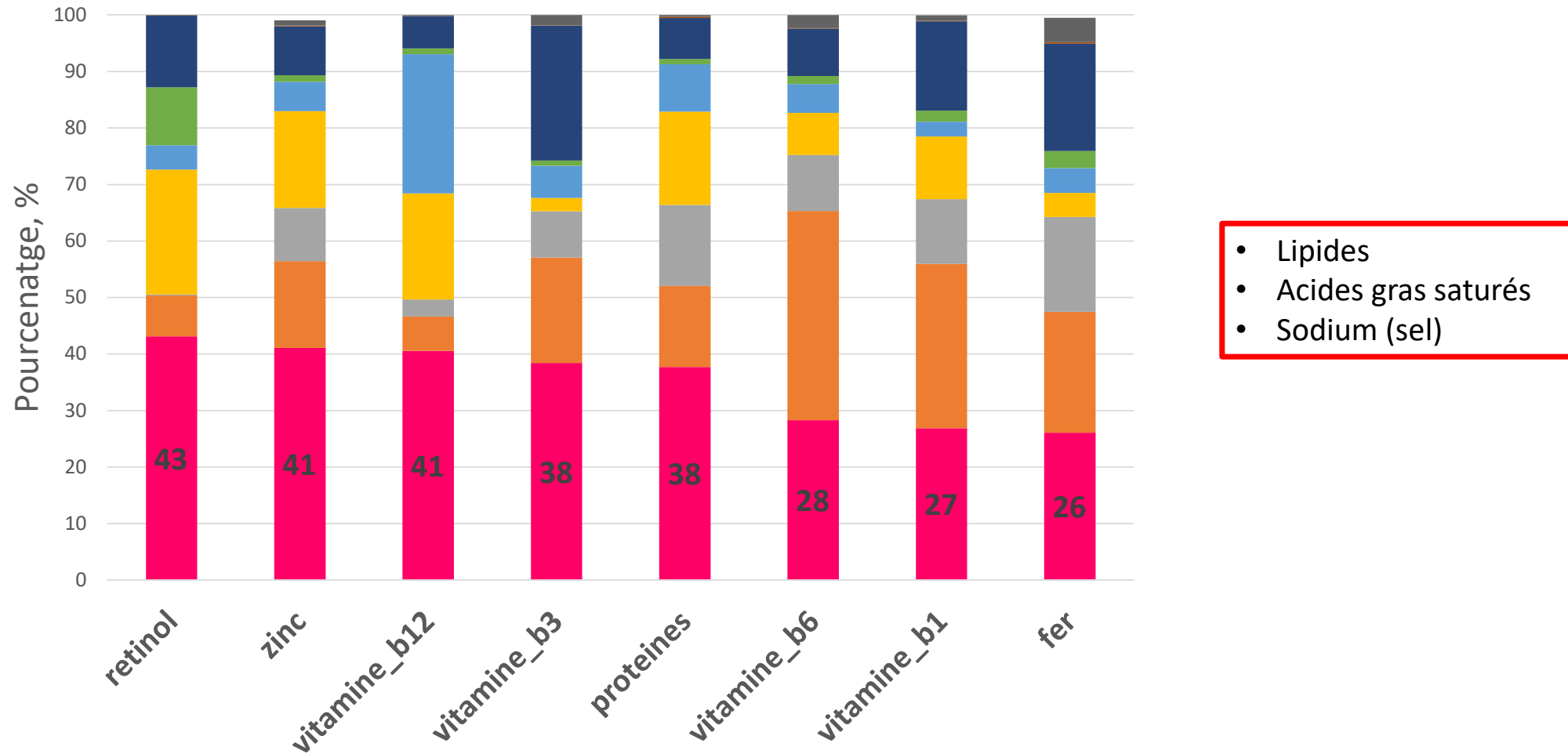
Focus sur les consommations de viandes : grams/j



Focus sur les consommations moyennes de viandes : grams/s



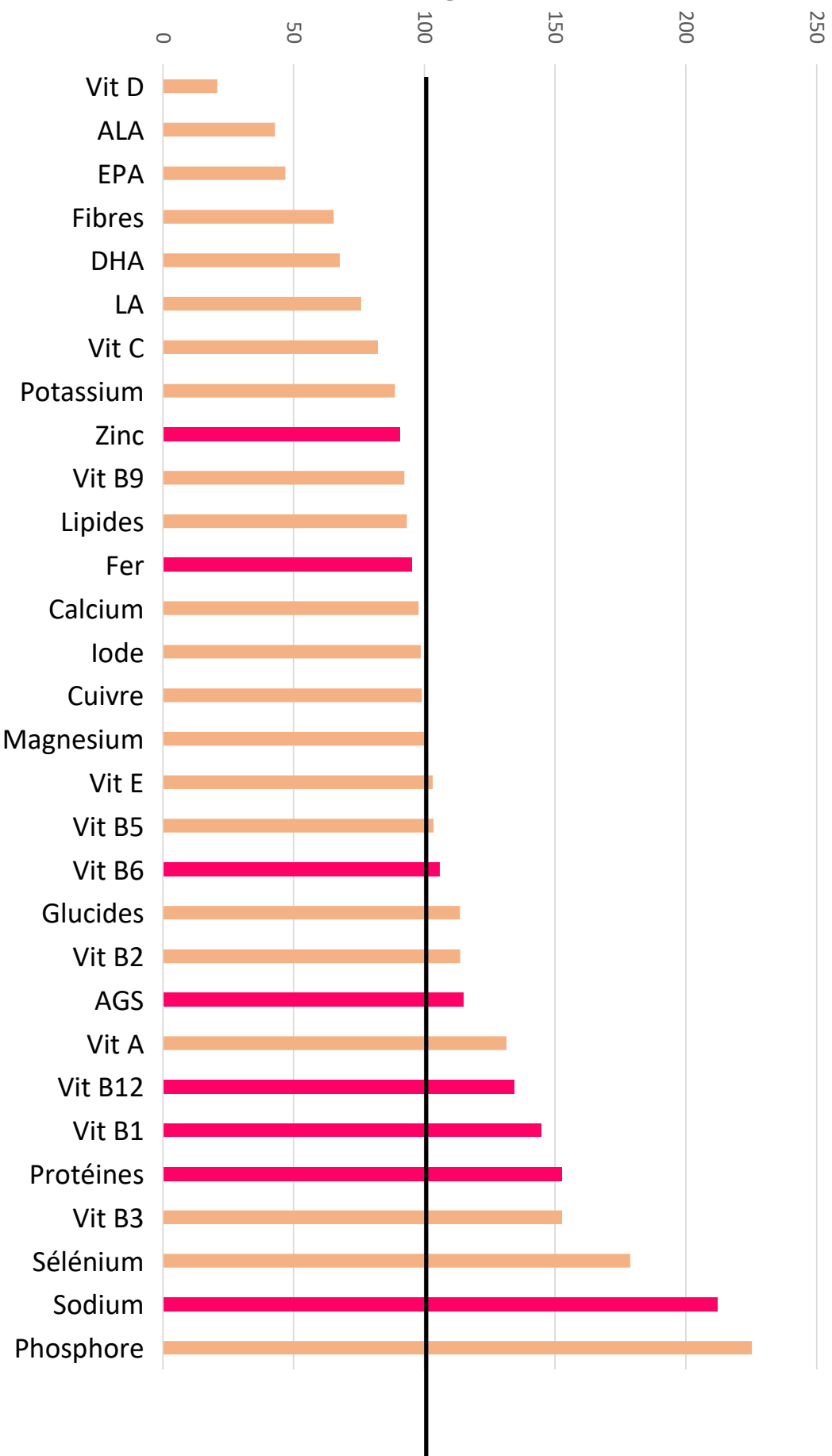
Contribution des produits carnés aux apports nutritionnels



Apports nutritionnels moyens

Population
d'adultes

Pourcentage de la reco, %



Consommations de viandes et apports en protéines, fer, zinc, vit B12

Population
d'adultes

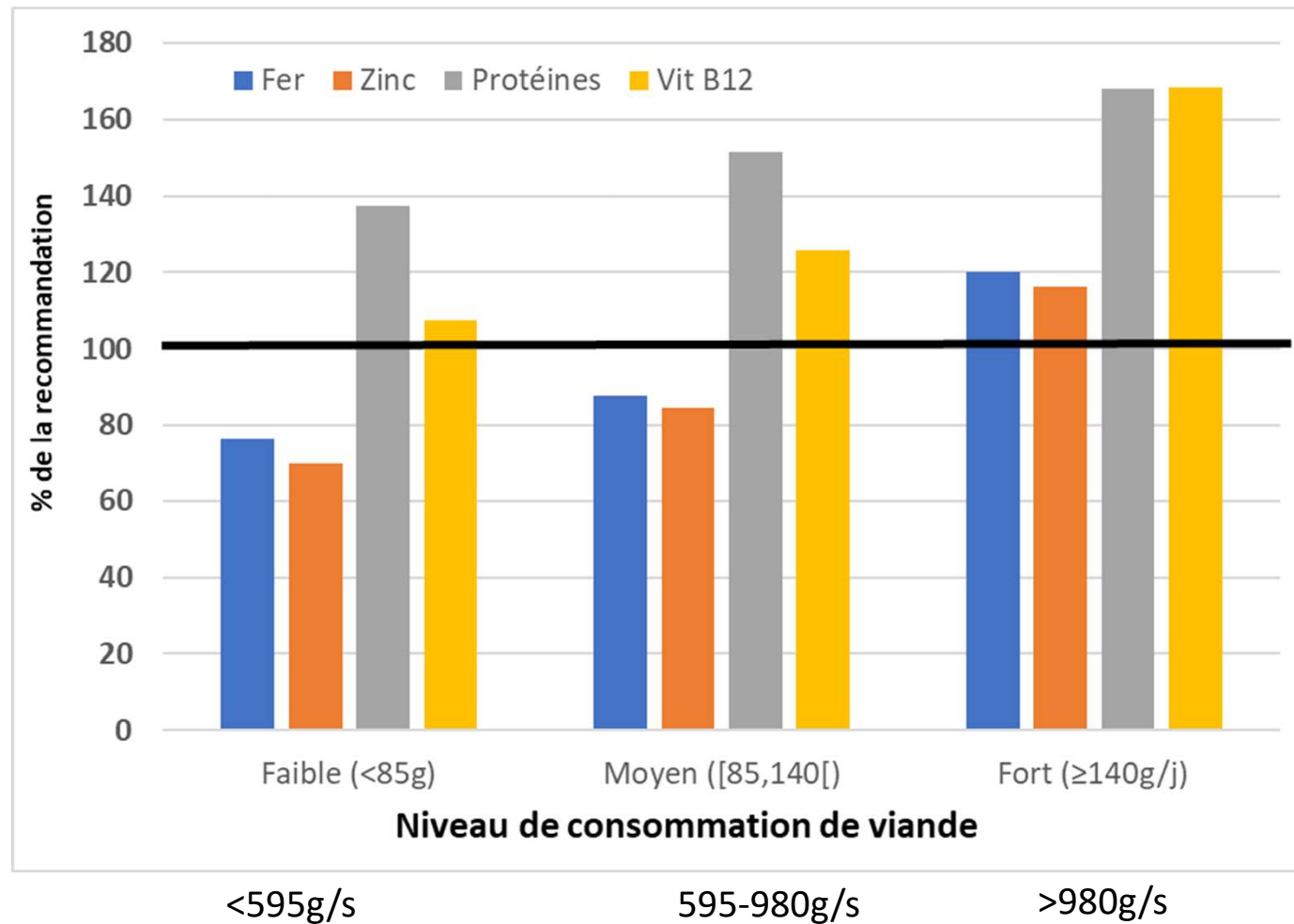
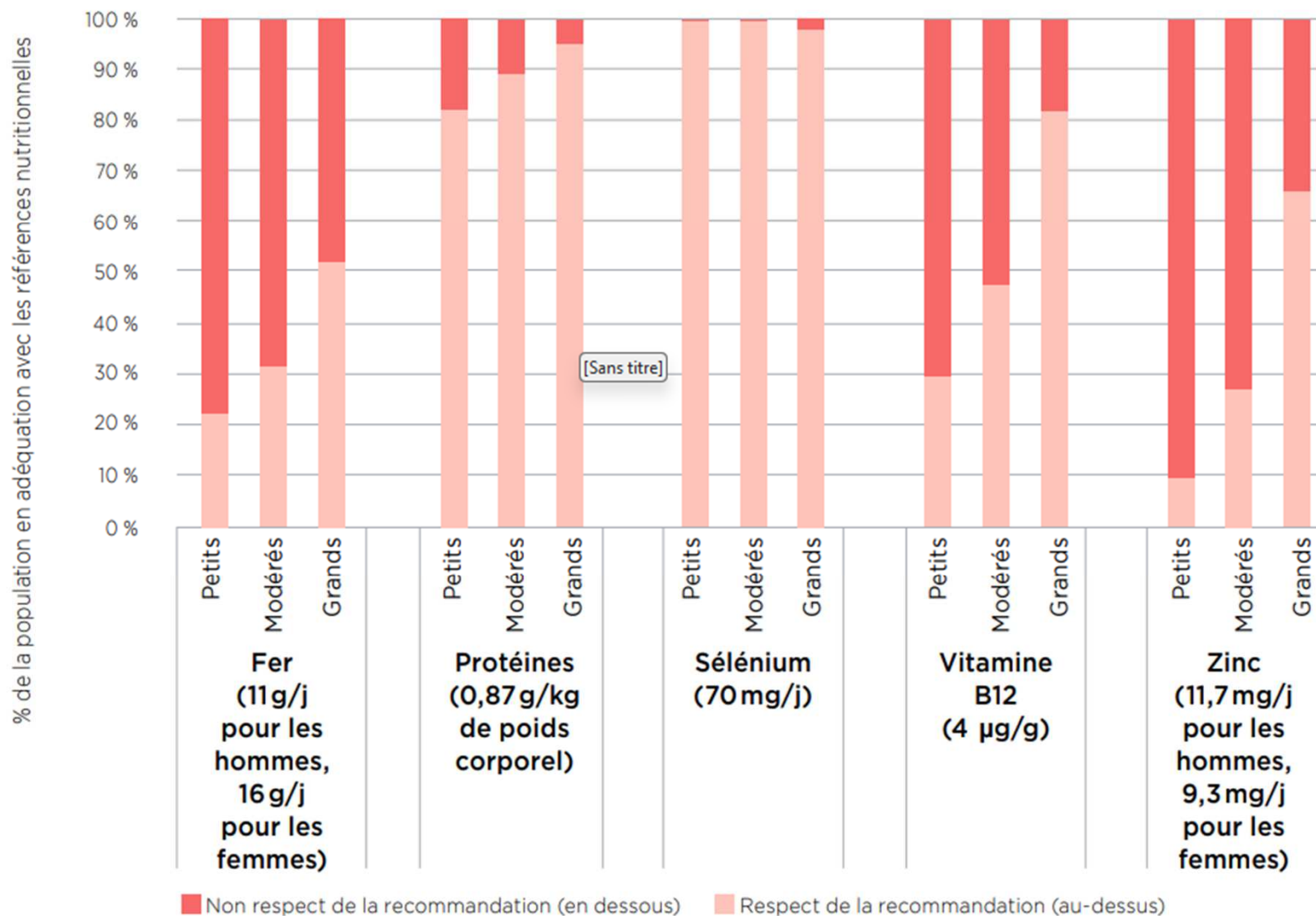


FIGURE 5 : RESPECT DES RECOMMANDATIONS EN PROTÉINES, VITAMINE B12 ET CERTAINS MINÉRAUX POUR LES ADULTES PETITS CONSOMMATEURS, CONSOMMATEURS MODÉRÉS OU GRANDS CONSOMMATEURS DE VIANDE DE ROUGE (y compris viandes ingrédients)



Points clés

- La consommation d'aliments permet de couvrir des besoins nutritionnels pour être en bonne santé
- Les nutriments ne sont pas forcément répartis de façon homogène entre les groupes d'aliments
- Certains nutriments sont également à limiter (sel, AGS, sucre)
- L'équation est complexe pour atteindre les besoins nutritionnels et limiter les excès + prendre en compte les relations aliments santé

Vision des nutritionnistes d'une alimentation plus durable

Optimisation sous contraintes des choix alimentaires

Régime observé



- Consommations alimentaires moyennes adultes

- Apports nutritionnels moyens

Vitamine A ☒

Fibres ☒

Vitamine D ☒

Calcium ☒

EPA+DHA ☒

etc...

- IC, 13 autres indicateurs

- Respect des recommandations nutritionnelles
- Quantités max par item, groupes (acceptabilité)
- Réduction de l'impact carbone (ex : IC -30%)
 - +
- non dégradation des autres indicateurs env

Régime optimisé



- Consommations optimales

- Apports nutritionnels adéquats

Vitamine A

Fibres ☒

Vitamine D ☒

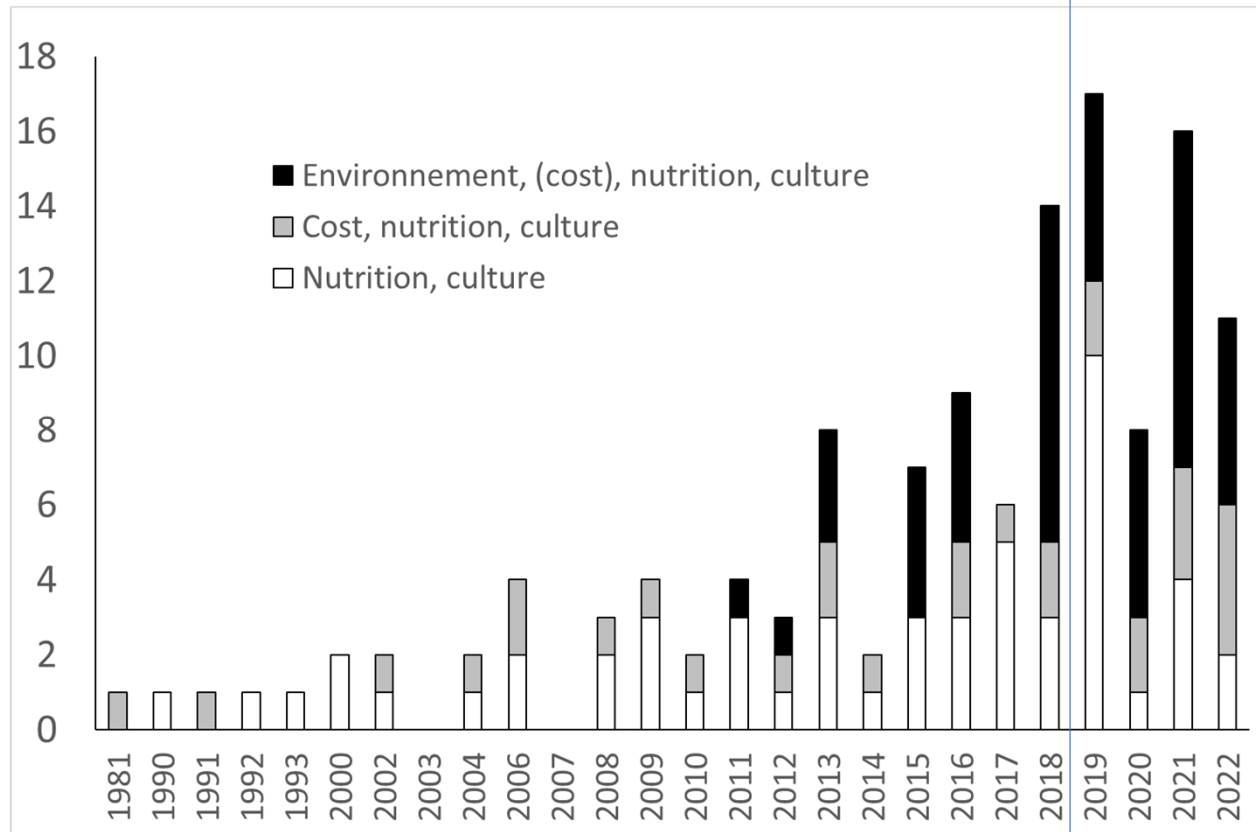
Calcium ☒

EPA+DHA ☒

etc... ☒

- Réduction IC non dégradation des autres indicateurs

En 10 ans, augmentation du nombre de publications sur la modélisation des choix alimentaires intégrant la dimension environnementale



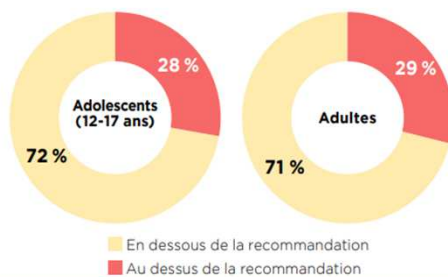
Gazan et al. Adv Nutr 2018

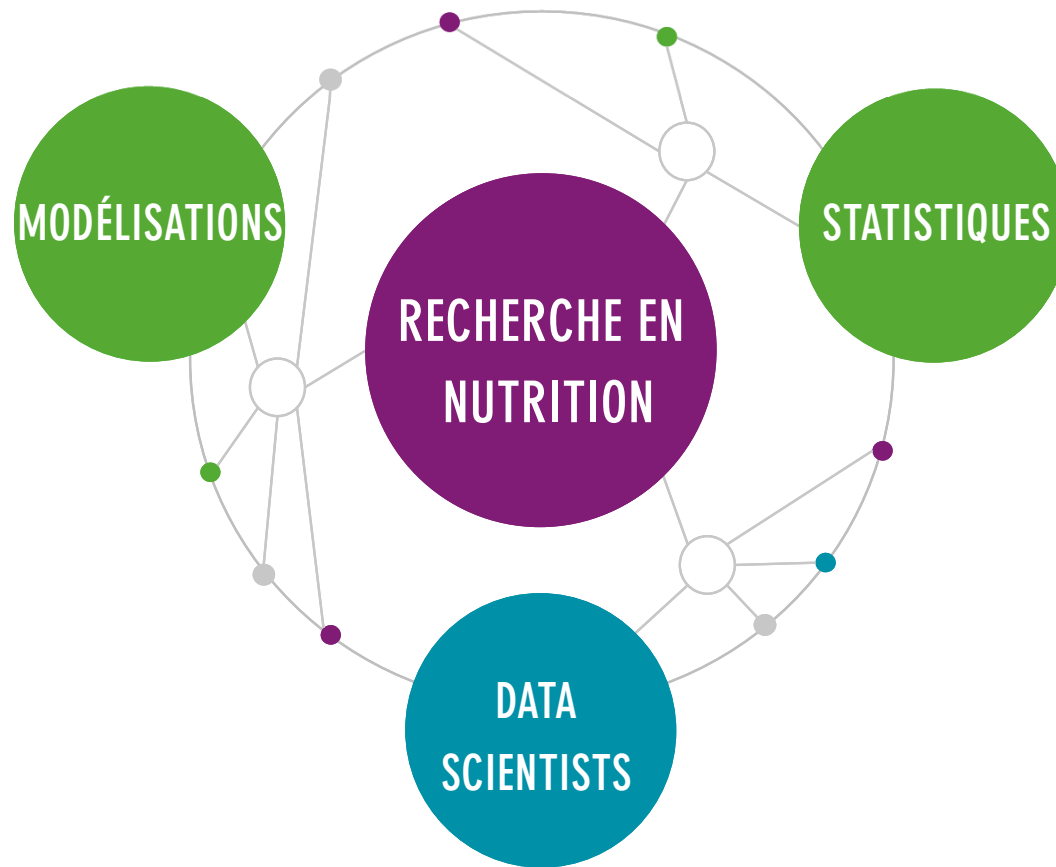
Merci pour votre attention



Variable	N	Mean	Std Dev	Minimum	Maximum
gp_PNNS_viandeshorsvolailleabats	2121	9.8038171	2921.72	0	266.4565749
gp_PNNS_charcu	2121	7.3784604	2123.74	0	246.2188188
gp_PNNS_viandesvolailles	2121	3.6380170	1797.17	0	174.1824890
tot_viande	2121	20.8202945	4274.50	0	334.2902415

**FIGURE 2.A : PART DES ADOLESCENTS ET ADULTES
EN FRANCE SOUS LE SEUIL DE 500G DE VIANDE
ROUGE CONSOMMÉE PAR SEMAINE**
viande rouge (y compris ingrédients)





NOTRE SAVOIR-FAIRE

ÉVALUER ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'ALIMENTATION

OUTILS MATHÉMATIQUES



Statistiques



ALIMENTS
Ex: profilage nutritionnel



MENUS

ACHATS



CHOIX ALIMENTAIRES
Ex : Diète plus durable

Étude individuelle
nationale
des consommations
alimentaires 3
(INCA 3)