

# Vers une régionalisation des régimes sains et durables



■ Anthony Fardet est chercheur en alimentation préventive à l'INRA de Clermont-Ferrand. Fondant son raisonnement sur des bases scientifiques solides, il définit ce qu'il appelle « les 3 règles d'or d'une alimentation saine et durable », qui permettent de « préserver à la fois l'homme et sa santé, l'environnement et le bien-être animal, les trois principales dimensions de la vie sur terre ».

## Explications...

Par Anthony Fardet\*

### Une base générique : « Les 3 règles d'or »

La première de ces règles consiste à privilégier les produits végétaux sur les produits animaux dans un rapport d'environ 80/20%. La deuxième repose sur le fait de privilégier les produits peu, pas ou moyennement transformés sur les produits ultra-transformés dans un ratio d'environ 85/15%, les produits ultra-transformés étant des formulations industrielles réalisées à partir typiquement de cinq ou plus d'ingrédients le plus souvent très nombreux. Un aliment ultra-transformé se reconnaît donc comme une recombinaison d'ingrédients initialement isolés d'aliments complexes et comme des aliments non fournis par notre environnement naturel. La troi-

*Si la base de votre régime est constituée d'aliment ultra-transformés, vous pourrez bien diversifier vos aliments, ils resteront riches en sucres, sels et matières grasses, et pauvres en fibres, minéraux et vitamines*



isième règle d'or consiste, au sein des aliments non ultra-transformés, à privilégier la diversité, que ce soit pour les produits végétaux ou animaux afin de fournir à l'organisme un maximum de composés protecteurs différents qui agissent ensuite en synergie dans l'organisme. En effet, si la base de votre régime est constituée d'aliment ultra-transformés, vous pourrez bien diversifier vos aliments, ils resteront ultra-transformés et donc riches en énergie, sucres, sels et matières grasses, et pauvres en fibres, minéraux et vitamines (calories vides). Il n'y a pas de réelles différences en termes d'effets nutritionnels entre consommer 5

barres chocolatées identiques ou 5 barres chocolatées différentes. Donc « manger varié », comme on a coutume de dire, s'applique avant tout pour les aliments peu transformés.

Ce qui est intéressant, c'est que ces 3 règles d'or sont suffisamment génériques pour être appliquées à peu près partout sur la planète quel que soit l'environnement, excepté peut-être pour certaines régions extrêmes comme pour les Inuits de l'Arctique nord-américain habitués à une nour-

riture essentiellement carnée. Mais avant de voir comment ces règles peuvent être déclinées localement dans toutes les régions du monde, voyons ce que l'on entend par un régime sain.

### Les régimes sains « dogmatiques »

Jusqu'à aujourd'hui, la recherche s'est beaucoup intéressée à la définition de ce que pourrait être un régime sain. Elle a notamment étudié les régimes méditerranéen, végétarien, végétalien, DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension : approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle) et d'autres régimes reconnus pour leur vertu santé comme le régime Okinawa<sup>(1)</sup>. Ces régimes sont généralement caractérisés par une forte proportion de produits végétaux peu transformés, et remplissent donc globalement les 3 règles d'or, à peu de choses près. En outre, de nombreux pays sur la planète ont proposé au niveau national des recommandations nutritionnelles, basées généralement sur les résultats des études nutritionnelles épidémiologiques et illustrées par les pyramides alimentaires ; de plus en plus de pays se penchent sur les vertus de leur régime national comme par exemple le régime nordique scandinave<sup>(2)</sup>.

Cependant, la réalité montre qu'il est difficile de faire adopter ces régimes par le plus grand nombre. Il existe en effet encore beaucoup de

résistances. Certains veulent continuer à consommer des produits animaux, d'autres veulent conserver leurs traditions culinaires, et d'autres encore ont un mode de vie difficilement compatible avec une adhésion régulière à ces régimes ou ces recommandations. En outre, ces régimes sains sont-ils durables, à savoir remplissent-ils les autres dimensions de la durabilité que sont les aspects environnementaux, bien-être animal, socioculturels et/ou religieux? Pas forcément. Par exemple, si tout le monde se met à consommer plus de fruits, légumes ou de poissons, cela est-il compatible avec la protection de l'environnement ou le bien-être animal? Pour le poisson, non, au vu du pillage des stocks océaniques et de la disparition programmée de certaines espèces. Pour les fruits et légumes, on sait par ailleurs que leur coût carbone est supérieur à celui des grains et graines (ou féculents) et qu'ils sont globalement très demandeurs en eau. Et pour les produits laitiers, est-ce que consommer 2 à 3 portions par jour est compatible avec le bien-être animal quand on sait comment sont traitées les vaches laitières en élevage intensif dans certains pays? Enfin, est-ce que les scandinaves ont envie d'adopter par exemple le régime méditerranéen? Une question se pose alors: est-il donc réellement raisonnable de vouloir généraliser ces régimes sains à l'ensemble de la planète? Probablement pas. Pourquoi? Je vais essayer d'y répondre.

### Vers une régionalisation des régimes sains

Tout d'abord chaque région du monde s'inscrit dans une tradition culinaire, des croyances religieuses, un environnement et un climat qui lui est propre et des réalités socioéconomiques spécifiques. Pourquoi ne pas en tenir compte? Prenons l'exemple de la France: si les populations du sud peuvent adhérer au régime méditerranéen, les traditions culinaires sont bien différentes au nord, à l'ouest et à l'est. Dans le nord, on consomme par tradition beaucoup de pommes de terre, dans l'ouest plus de produits de la mer et en régions montagneuses plus de fromages, etc. Quant aux conditions climatiques et agronomiques, elles sont bien évidemment très différentes, que ce soit pour la pluviométrie, la température moyenne et la qualité des sols. Le concept de «régime sain et durable régionalisé» implique de développer des régimes alimentaires en adéquation avec toutes les dimensions de la durabilité avec comme base un régime bon pour la santé. Par exemple l'Auvergne, où je vis,



▲ Élevage bovin en Auvergne

occupe la première place au niveau national pour la production de viande bovine. L'Auvergne compte aussi un nombre important de brebis.

Quant aux productions végétales, elles occupent un cinquième de la surface agricole utile, le blé étant la céréale la plus cultivée. La région est aussi reconnue pour ses fromages et sa production de lentille. Peut-on définir un régime sain durable à partir de ces caractéristiques? Oui certainement. Pour cela, bien sûr, cela signifie favoriser les productions locales et les circuits courts et plutôt manger des produits végétaux de saison. Cela peut aussi signifier réduire la production de viande bovine au profit de davantage de productions végétales, comme les légumineuses ou des fruits et légumes compatibles avec le climat auvergnat.

Cependant, il existe une catégorie d'aliment qui est cultivée presque partout sur la planète et qui remplit assez facilement tous les critères de durabilité. Ce sont les grains et graines, à savoir les céréales (complètes), les protéagineux (légumineuses) et les oléagineux (fruits à coque), qui sont tous sous-consommés en France (< 15 g/jour quel que soit le type de graines). Pourtant ils sont produits à peu près partout sur la planète, sont généralement bon marché, faciles à conserver sur de longues périodes et possèdent de grandes vertus santé. Chacun de ces groupes est caractérisé par leur richesse respectivement en glucides complexes, protéines et lipides, ainsi que par une teneur en de nombreux composés bioactifs protecteurs. Ils sont en outre généralement source de sucres lents assimilables, de

fibres alimentaires et procurent un sentiment de satiété prolongé. Aussi on peut imaginer que les grains et graines puissent constituer la base des

*Si tout le monde se met à consommer plus de fruits, légumes ou de poissons, cela est-il compatible avec la protection de l'environnement ou le bien-être animal ?*

régimes sains régionalisés quelle que soit la région du globe. Par ailleurs, toutes les études épidémiologiques soulignent le caractère protecteur de ces aliments vis-à-vis du risque des principales maladies chroniques que sont

l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. L'association céréales-légumineuses est d'ailleurs déjà beaucoup utilisée, notamment sur les continents sud-américains (maïs-haricot), asiatique (riz-soja) et nord-africains (blé dur-pois chiche) entre autres. Ce n'est probablement pas par hasard que la soixante-huitième Assemblée générale des Nations Unies a proclamé 2016 «Année internationale des légumineuses (AIL)» (A/RES/68/231). Rappelons que les légumineuses n'ont pas besoin d'engrais azotés pour pousser.

Puis, sur la base des grains et graines, chacun peut alors diversifier son régime alimentaire en tenant compte de ses préférences, traditions, croyances, conditions économiques, positionnement par rapport au bien-être animal, et cultures locales; tout en essayant d'adhérer le plus possible aux 3 règles d'or, combinant ainsi résultats scientifiques et réalités régionales ■

\*le Dr Anthony FARDET est chercheur en Alimentation Préventive à l'Unité de nutrition humaine à l'INRA/Université de Clermont 1

#### Notes:

- 1-Ce régime porte le nom d'un archipel du Japon où l'on retrouve la plus longue espérance de vie ainsi que le plus grand nombre de centenaires à l'échelle de la planète. Le régime Okinawa est un régime semi-végétarien faible en matières grasses (moins de 25% des calories totales). L'un des objectifs de ce régime est d'induire une restriction calorique sans devoir compter les calories, afin d'atteindre un poids santé et de bien vieillir.
- 2-Privilégie une alimentation plus saine grâce à des aliments riches en antioxydants, en vitamine D et en Oméga 3, tout en supprimant les aliments industriels.

