



Thayne Tuason- commons.wikimedia.org

Les 3V_{BLS} se retrouvent dans la chaîne agro-alimentaire :

tandis que le producteur s'adresse au Végétal et au VariéBLS, le transformateur s'adresse au Vrai. Ce dernier doit donc proposer de vrais aliments afin que les effets sur la santé des nutriments (produits en amont) soient les meilleurs possibles. Son rôle est crucial.

En termes agronomiques le système de production le plus adapté aux 3V_{BLS} est le système de polyculture-élevage extensif de taille moyenne, si possible en agro-écologie.

Bien manger pour soi et pour la planète est donc sur le principe très simple. Dans la réalité, on peut même acheter un caddie 3V pour un prix similaire à un caddie riche en produits animaux et ultra-transformés⁽⁶⁾.

1. Fardet A, Rock E (2018) Reductionist nutrition research has meaning only within the framework of holistic thinking. *Advances in Nutrition* 9, 655-670.
2. Fardet A, Rock E (2020) How to protect both health and food system sustainability? A holistic 'global health'-based approach via the 3V rule proposal. *Public Health Nutr* 23, 3028-3044
3. Fardet A, Rock E (2022) Chronic diseases are first associated with the degradation and artificialization of food matrices rather than with food composition: calorie quality matters more than calorie quantity. *Eur J Nutr* 62, 2239-2253.
4. Pagliari G, Dinu M, Madarena MP et al. (2020) Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Brit J Nutr* 125, 308-318.
5. Fardet A, Rock E (2020) Ultra-processed foods and food system sustainability: what are the links? *Sustainability* 12, 6280.
6. Fardet A, Desquilbet M, Rock E (2021) The compliance of French purchasing behaviors with a healthy and sustainable diet: a 1-yr follow-up of regular customers in hypermarkets. *Renewable Agriculture and Food Systems* 37, 49-59.



Rédaction : Anthony FARDET / Parution 2023

L'association GREFFE (Groupe scientifique de réflexion et d'information pour un développement durable) est composée de scientifiques issus de différentes institutions nationales et internationales (CNRS, INRA, Université, IRD, ANSES, FAO).

**Vrai x Végétal x Varié =
une alimentation durable**



Goodme.fr



les petits mémos du **GREFFE**

La relation entre l'alimentation et la santé humaine et environnementale se caractérise par trois dimensions génériques, hiérarchiques et interconnectées⁽¹⁾ et incluant le degré de transformation : (le Vrai), le ratio produits végétaux/animaux (le Végétal) et la diversité alimentaire (le Varié)⁽²⁾.

VRAI

Pour notre santé il convient de consommer en priorité de vrais aliments et de réduire les aliments ultra-transformés (« faux » aliments, maximum 1 ou 2 par jour, soit 15% de calories quotidiennes)⁽⁴⁾. Ces derniers se caractérisent par la présence d'au moins un marqueur d'ultra-transformation qui se classe en quatre catégories :

- ▶ les additifs cosmétiques types colorants, texturants et modificateurs de goûts ;
- ▶ les arômes (naturels, de synthèse et extraits) ;
- ▶ les glucides (e.g. sirop de glucose-fructose), lipides (e.g. graisses hydrogénées trans), protéines (e.g. isolats) et fibres ultra-transformées (e.g. isolats) ;
- ▶ des procédés technologiques très dénaturants comme la cuisson-extrusion ou le soufflage.

Les trois premières catégories de marqueurs sont généralement issues du cracking alimentaire et/ou de la synthèse enzymatique et/ou chimique. Ce sont des composés purifiés extraits de leur matrice d'origine. Ces aliments ultra-transformés sont en outre associés à des systèmes alimentaires non durables⁽⁵⁾.

VÉGÉTAL

Pour protéger la planète et réduire les émissions de gaz à effet de serre il convient également de réduire notre consommation de produits animaux (maximum 3 par jour, soit 15% de calories quotidiennes) et d'aller vers des produits animaux de qualité, issus d'élevages extensifs. On peut remplacer ces produits animaux en excès par des céréales complètes, légumineuses et fruits à coque, sous-consommés en France et bons pour la santé.

VARIÉ

... et si possible Bio, Local et/ou de Saison

Varié ses aliments à la fois dans les groupes alimentaires et au sein d'un même groupe (soit environ 35 aliments différents/semaine) permet d'apporter le maximum de nutriments à notre organisme.

Cet apport peut-être optimisé par des aliments bio, locaux et/ou de saison, qui réduisent également l'empreinte environnementale.

Tandis que le Vrai s'adresse au potentiel santé global d'un aliment (qualité matricielle), le Végétal et le Varié s'adressent à l'équilibre nutritionnel à l'échelle du régime alimentaire⁽³⁾. Transposée en régime, cette règle est donc flexitarienne.