



Un nouveau domaine de recherche émerge actuellement et concerne les liens indissociables entre notre alimentation, notre santé et notre environnement.¹ La YINI (Yogurt in Nutrition Initiative), est très enthousiaste et motivée pour explorer ces développements rapides et découvrir comment notre alimentation peut contribuer à la fois à notre propre santé et à la préservation de notre planète. C'est dans cet esprit, que nous vous proposons un aperçu de ces développements majeurs et du débat scientifique qui les accompagne.

Vous trouverez dans ce nouveau document des questions & réponses basées sur les données scientifiques les plus récentes.

QUESTIONS/RÉPONSES

Sujet
#4

Vous voulez contribuer à une meilleure santé pour nous-mêmes et pour notre planète mais vous ne savez pas par où commencer ? Les scientifiques nous conseillent d'augmenter la part de végétaux dans notre alimentation pour parvenir à un avenir durable, mais cela peut de prime abord apparaître comme un défi colossal. Dans ce quatrième post de la série de la Yogurt in Nutrition Initiative sur les alimentations durables, nous examinons les preuves établies pour les différents types d'alimentation, comme le flexitarisme, qui pourraient nous aider à trouver la solution.

QU'EST-CE QU'UN RÉGIME FLEXITARIEN ?

Les régimes flexitariens incluent les régimes omnivores comportant des quantités réduites de viande – par exemple, par des portions de plus petite taille ou des jours sans viande – ainsi que des régimes qui sont principalement végétariens mais qui incluent occasionnellement de la viande. Les régimes flexitariens sont généralement riches en végétaux variés tels que des fruits, des légumes, des graines, des légumineuses, des fruits à coque et graines, et intègrent de petites quantités de viande et du poisson et des produits laitiers en quantité variable.

Le régime flexitarien privilégie la diversité plutôt que la restriction car vous n'excluez aucun aliment. Il est donc différent du régime végétarien, qui exclut toute la viande, le poisson et la viande blanche, et du régime végan qui élimine tous les produits d'origine animale, y compris les œufs, les produits laitiers et le miel. Il existe également plusieurs variantes du régime végétarien, comme le régime pescovégétarien ou pescétarien, qui ajoute du poisson et des fruits de mer à l'alimentation, et le régime lacto-végétarien, qui intègre des produits laitiers ainsi que des aliments d'origine végétale.

Comme les régimes flexitariens n'éliminent pas complètement la viande et maintiennent malgré tout des apports de produits laitiers, ils ont la préférence des personnes qui veulent avoir un mode de vie plus sain et plus durable mais qui trouvent le véganisme trop restrictif.

La tendance a été initiée par les États-Unis et l'Australie dans un objectif de gestion du poids corporel et a connu une popularité toujours croissante.^{1,2} Plus récemment, la motivation à passer au flexitarisme relève essentiellement de préoccupations de santé et environnementales à l'échelle mondiale.

“ Un régime flexitarien est en grande partie basé sur les produits végétaux mais il peut occasionnellement inclure de petites quantités de poisson, de viande et de produits laitiers.”

– EAT-Lancet 2019³





© Adobe Stock

En passant à un régime flexitarien, vous maintenez le choix de votre alimentation tout en participant à un effet positif sur l'environnement.

— Pourquoi choisir un régime flexitarien ?

Les scientifiques voient le régime flexitarien comme le modèle de l'alimentation durable pour les populations du monde entier.^{3,4} En effet, la recherche montre que nous devons, à l'échelle mondiale, passer à des régimes davantage basés sur les produits végétaux, à la fois pour notre propre bien et pour le bien de la planète. C'est particulièrement vrai dans les pays riches, où les personnes doivent manger moins de viande pour soulager la pression qui pèse sur l'environnement tout en répondant aux besoins nutritionnels et de santé. Mais de nombreuses personnes ont l'impression que le passage à un régime végétarien ou végétal ne cadre pas avec leur mode de vie. Si vous êtes un habitué du rôti du dimanche ou du barbecue des soirs d'été, cela peut sembler une marche trop haute à franchir. Le régime flexitarien permet de réduire significativement la quantité d'aliments d'origine animale dans l'alimentation, en étant plus réaliste et davantage soucieux de la planète. En effet, le régime flexitarien vous donne la liberté de choisir parmi une diversité d'aliments plus large que les régimes végétarien ou végétal, ce qui le rend plus flexible et donc plus pratique.

Il s'agit donc d'une situation gagnant-gagnant : vous pouvez toujours savourer vos repas favoris, bien qu'avec moins de viande que par le passé, tout en sachant que l'environnement en est d'autant préservé !

Le régime flexitarien consiste à manger mieux et plus sainement, avec des aliments de qualité qui ont été produits dans des conditions plus respectueuses de l'environnement et, de préférence, d'origine locale.

Ayant conduit des études sur le régime flexitarien, le Fond mondial pour la nature (World Wide Fund for Nature, WWF) a conclu que le régime flexitarien offre un équilibre qui permet aux familles de :⁵

- Manger plus sainement,
- Consommer des produits de qualité tout en protégeant l'environnement,
- Réduire l'empreinte carbone de leur alimentation,
- Réduire la pression sur les ressources terrestres et marines.

Selon le WWF⁵, en passant à un régime flexitarien, nous inversons la tendance des 50 dernières années qui ont vu l'industrialisation de la production alimentaire et l'augmentation considérable de notre consommation de protéines animales, de produits sucrés, gras, salés et industriels. En passant à un régime flexitarien, vous maintenez le choix de votre alimentation tout en participant à un effet positif sur l'environnement.

— À quoi ressemble une assiette flexitarienne ?

Devenir flexitarien consiste à passer à une alimentation riche en fruits et légumes, légumineuses, grains entiers, fruits à coque et graines, mais pauvre en sucres et en viande.⁶ Vous continuerez à inclure des produits laitiers dans votre alimentation car ils sont une source importante de plusieurs nutriments majeurs, mais leur impact sur l'environnement est bien moindre que celui de la viande de bœuf, de l'ordre de 5 à 6 fois inférieur par gramme de protéines.⁷

Mais ce n'est pas le seul avantage. Pour qu'une alimentation soit durable, nous devons aimer ce que nous mangeons : un régime flexitarien signifie que vous n'avez pas besoin de renoncer au plaisir de manger certains des aliments que vous appréciez.



© Adobe Stock

Des études suggèrent que le passage à des régimes flexitariens :

- pourrait réduire notre empreinte carbone et nous aider à atteindre les objectifs fixés pour 2050 par l'Accord de Paris sur le climat,⁹
- est associé à une réduction des décès précoces.⁶

➤ Quels sont les avantages nutritionnels d'un régime flexitarien ?

Sur le plan nutritionnel, le régime flexitarien présente certains avantages par rapport aux régimes végétarien et végétal ainsi que par rapport au régime type actuel dans la plupart des pays occidentalisés.

Les êtres humains étant omnivores, les personnes suivant un régime végétarien ou végétal doivent compenser les nutriments qui sont apportés par les produits d'origine animale. S'ils ne le font pas, ils risquent de développer des carences nutritionnelles et des problèmes de santé.

Cela concerne particulièrement les groupes d'individus dont les besoins nutritionnels sont spécifiques, : adolescents, femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées ou personnes souffrant de certaines maladies chroniques.

Ces groupes doivent être particulièrement suivis par leur médecin généraliste. Il doit ainsi prescrire des compléments spécifiques pour compenser les apports très réduits en certains nutriments. Les régimes végétariens, en particulier, peuvent aboutir à des carences en vitamines B2 et B12, qui sont apportées naturellement uniquement par les produits d'origine animale, en fer et en zinc, qui sont principalement présents dans la viande, ou en calcium et en iode, qui proviennent en grande partie des produits laitiers.

Dans un régime flexitarien, la richesse en aliments d'origine végétale, équilibrée avec une consommation importante de produits laitiers et une faible quantité de viande, réalise généralement un mélange sain complet de protéines de haute qualité, de fibres, de vitamines, de minéraux et de matières grasses d'origine végétale contenant moins d'acides gras saturés.

➤ Que signifie un régime flexitarien pour votre santé ?

Le mélange sain et équilibré de nutriments qui composent le régime flexitarien est une bonne nouvelle pour notre santé, les études suggérant des bénéfices sur le contrôle du poids et de la pression artérielle et une réduction du risque de diabète de type 2 comparativement aux régimes occidentaux actuels.⁸

Les flexitariens reconnaissent que, si la viande apporte des protéines et des nutriments précieux, manger trop de viande rouge, et en particulier de la viande transformée, peut, à long terme, accroître le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de certaines formes de cancer comme le cancer du côlon.⁸

Une étude mondiale modélisant des régimes alimentaires conformes aux preuves disponibles sur ce qu'est une alimentation « saine », a montré que l'adoption d'un régime flexitarien est associée à une diminution sensible de la mortalité prématurée, la réduction étant assez équivalente, de 19% avec le régime flexitarien et de 22 % avec le régime végétarien.⁶ La réduction des décès prématurés s'explique par la diminution des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et du diabète de type 2. Dans cette analyse, le régime flexitarien a été défini de manière à refléter les recommandations pour une alimentation saine, davantage basée sur les produits d'origine végétale. Il a exclu la viande transformée mais a présenté certaines caractéristiques :

- Pas plus d'une portion de viande rouge par semaine (14 grammes/jour en moyenne),
- Une quantité modérée de viande blanche (pas plus d'une demi-portion/jour, soit 29 g/j), de poisson (au moins une demi-portion/jour, soit 28 g/j) et de produits laitiers (pas plus d'une portion/jour, soit 250 g/j),
- Des quantités importantes de fruits (au moins 2-3 portions/jour, soit 200 g/j), de légumes (3-4 portions/jour, soit 300 g/j), de fruits à coque et de graines (2 portions/jour, soit 50 g/j) et de légumineuses (une demi-portion/jour, soit 50 g/j), les grains, le blé, le riz ou le maïs ne devant pas apporter plus de 860 kcal par jour pour préserver l'équilibre énergétique.⁶



“ Il est de fait possible d’avoir une alimentation nutritive durable qui contribue à la santé future de la planète et de sa population sans augmentation significative des coûts.’

– WWF (UK), 2017⁴

— Quel impact un système alimentaire flexitarien pourrait-il avoir sur l’environnement ?

Les dernières études suggèrent que le passage à un régime flexitarien pourrait diminuer notre empreinte carbone et contribuer à nous mettre sur la voie pour atteindre les objectifs fixés pour 2050 par l’Accord de Paris sur le climat, signé par 195 pays en 2016.⁹

Dans la première des deux études menées par le WWF pour élaborer des régimes alimentaires sains et durables, un régime flexitarien a été modélisé au Royaume-Uni, et décliné pour les adolescents, pour les adultes et pour les personnes âgées.⁴

Les chercheurs ont conçu les régimes en supposant que la consommation alimentaire et la production alimentaire devaient contribuer à parts égales à la réduction des émissions de gaz à effet de serre que nous devons mettre en œuvre dans notre système alimentaire. Les régimes alimentaires contribueraient ainsi de façon majeure à l’atteinte des objectifs fixés pour le Royaume-Uni par l’Accord de Paris tout en continuant à répondre aux besoins nutritionnels des différents groupes étudiés.

Selon ce modèle, la composition du régime flexitarien a été maintenue au plus près de l’alimentation moyenne de chaque groupe au Royaume-Uni, mais avec beaucoup moins de viande, en particulier de bœuf et de mouton. Le régime contenait également moins de fromage, mais les autres produits laitiers, l’une des sources d’iode les plus importantes dans l’alimentation au Royaume-Uni, restaient au même niveau que la consommation actuelle. Les quantités de légumineuses, fruits à coque, légumes et oléagineux étaient toutes augmentées dans le régime proposé.

Dans une seconde étude, le WWF a modélisé un régime flexitarien pour la population française.⁵ Comparativement à l’alimentation française moyenne actuelle, le régime flexitarien proposait une réduction de 66 % de la quantité de bœuf et de veau consommée et une réduction de 69 % des aliments industriels gras, salés et sucrés. Il diminuait également les poissons sauvages et les aliments produits à partir de farine raffinée. Ceux-ci étaient remplacés par des farines complètes, davantage de légumes, de céréales et de légumineuses. En revanche, la consommation de produits laitiers restait la même que dans l’alimentation française moyenne actuelle.

Les chercheurs ont conduit leur analyse pour une famille de quatre personnes, deux adultes, un adolescent et un enfant de moins de dix ans. Ils ont montré que le régime flexitarien permettait de réduire de 38 % les émissions de gaz à effet de serre de la famille tout en couvrant ses besoins nutritionnels.

— Un régime flexitarien augmentera-t-il votre facture de courses ?

La bonne nouvelle, c’est qu’un régime flexitarien vous permet de manger plus sainement et de contribuer à protéger la planète, tout cela sans augmenter votre facture hebdomadaire de courses.

Une étude suisse modélisant neuf régimes alimentaires alternatifs, dont le régime actuel, un régime végétarien et un régime flexitarien, a montré que les régimes sains et nutritifs dans lesquels nous diminuons la quantité de viande peuvent aller de pair avec les objectifs de durabilité environnementale sans accroître la pression sur notre porte-monnaie.¹⁰ Cela s’explique parce que les aliments d’origine végétale tels que les légumineuses, les fruits à coque et les graines ont tendance à être meilleur marché que la viande qu’ils remplacent.

Dans le modèle d’alimentation durable pour la France élaboré par le WWF, la composition du régime flexitarien a permis une économie de 19 % sur le budget alimentaire quotidien pour un adulte et une réduction de 21 % du coût moyen du panier alimentaire hebdomadaire pour une famille de quatre personnes comparativement à l’alimentation actuelle.⁵

POUR EN SAVOIR PLUS

- Découvrez pourquoi nous devons passer à des alimentations durables (Question #1)
- Voyez ce que vous pouvez faire pour rendre votre alimentation plus durable (Question #2)
- Pour en savoir plus sur la production alimentaire durable (Question #3)

Les économies réalisées avec le régime flexitarien devraient permettre d'introduire environ 50 % de produits issus de l'agriculture biologique et autres produits certifiés dans notre panier alimentaire pour à peu près la même somme d'argent que pour l'alimentation actuelle, selon les calculs des chercheurs. En d'autres termes, ce régime flexitarien dans lequel la moitié environ des aliments sont des aliments biologiques coûterait à la famille 190 euros par semaine contre 187 euros pour le panier alimentaire hebdomadaire actuel.

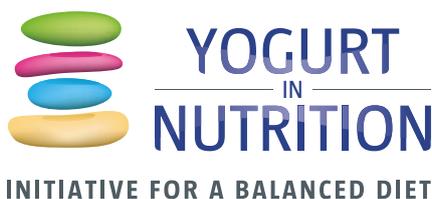
Au Royaume-Uni, le modèle de régime flexitarien préconisé par le WWF a été associé à une petite augmentation du coût comparativement à l'alimentation actuelle, principalement en raison de l'augmentation des quantités de poisson et de légumes.⁴ Mais le WWF souligne que les prix des denrées alimentaires devraient augmenter dans les prochaines années, les augmentations les plus importantes étant attendues pour les aliments d'origine animale plutôt que pour les aliments qui prédominent dans le régime flexitarien.

Il est donc logique de considérer que le régime flexitarien nous offre une option moins coûteuse, avec un impact environnemental plus faible et une meilleure qualité nutritionnelle globale que le régime alimentaire que la plupart d'entre nous consommons aujourd'hui.



Sources :

1. World Business Council for Sustainable Development. FRESH Insight Report: Consumption behaviour and trends: understanding the shift required towards healthy, sustainable and enjoyable diets. 2018. https://docs.wbcsd.org/2018/07/FReSH_Consumption_Report.pdf
2. Forestell CA. Flexitarian diet and weight control: healthy or risky eating behaviour? *Frontiers in Nutrition*. 2018;5:article 59.
3. Willett W, Rockström J, Loken B, *et al.* EAT-Lancet Commission Summary report: Food in the anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-492. www.thelancet.com/commissions/EAT
4. WWF (UK). Eating for two degrees. 2017. https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating%20for%20two%20degrees_Full_Report.pdf
5. WWF France. Towards a low carbon, healthy and affordable diet. 2018. https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2018-03/180329_study_low-carbon-healthy-sustain-basket_0.pdf
6. Springmann M, Wiebe K, Mason-D'Croz D, *et al.* Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: The Lancet Planetary Health. 2018. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2542-5196%2818%2930206-7>
7. Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. 2018;360:987-992. <http://science.sciencemag.org/content/360/6392/987>
8. Derbyshire EJ. Flexitarian diets and health: a review of the evidence-based literature. 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5216044/pdf/fnut-03-00055.pdf>
9. United Nations Treaty Collection. The Paris Agreement 2016. Archived from the original on 21 August 2016. https://unfccc.int/sites/default/files/english_paris_agreement.pdf
10. 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). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30995719>



www.yogurtinnutrition.com

