YOGURT IN NUTRITION
INITIATIVE FOR A BALANCED DIET

UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE : DE LA SCIENCE À L'ASSIETTE !

Les régimes alimentaires sains et durables sont des modèles qui :

- ✓ Favorisent tous les aspects de la santé et du bien-être des individus;
- ✓ Ont un faible impact sur l'environnement;
- ✓ Sont accessibles, abordables, sûrs, équitables et culturellement acceptables [1]

Les défis alimentaires actuels

- Toutes les formes de malnutrition
- Perte de la biodiversité et changement climatique
- Une consommation alimentaire non durable
- Une production alimentaire non durable[1]
  - L'agriculture utilise :
  - 48% des terres émergées mondiales
  - 70% de l'eau douce mondiale
- Les maladies liées à l'alimentaion
- La perte et le gaspillage alimentaire
- La dégradation de l'environnement
- La croissance démographique[1] +2 MILLIARDS D'ICI 2050

Une alimentation saine et durable : 4 dimensions à prendre en compte [1]

SANTÉ
- ✓ Santé et bien-être
- ✓ Alimentation variée et équilibrée
- ✓ Sécurité alimentaire
- ✓ Eau potable

ENVIRONNEMENT
- ✓ Préservation de la biodiversité et des ressources naturelles (terre, eau...)
- ✓ Produits locaux saisonniers
- ✓ Réduction du gaspillage alimentaire

SOCIÉTÉ
- ✓ Culturellement acceptable

ÉCONOMIE
- ✓ Abordable et accessible
- ✓ Équitable

Choix alimentaires : un équilibre entre la valeur nutritionnelle & l'impact environnemental [2]

SANTÉ ET VALEUR NUTRITIONNELLE
Vitamines: B2, B12, C, D
Protéines de haute qualité
Minéraux: Zn, Mg, Ca, K
Micro-organismes probiotiques

IMPACT ENVIRONNEMENTAL
CO_2 Émissions de GES
Utilisation des sols et de l'eau
N Empreinte de l'azote
Dégradation des ressources naturelles
Perte de la biodiversité

! Les changements alimentaires en faveur d'une alimentation saine et durable nécessitent une approche à indicateurs multiples.[2]

Quelle est la place du yaourt dans une alimentation saine et durable ?

La clé d'une alimentation saine et durable consiste à identifier les aliments riches en nutriments, abordables et qui ont un faible impact sur l'environnement.[1]

Les produits laitiers peuvent améliorer la qualité du régime alimentaire et réduire le risque de maladies liées à l'alimentation [3, 4]

! *Le yaourt est riche en nutriments : il contient des protéines de haute qualité et des micro-nutriments essentiels comme le calcium et d'autres vitamines. Le yaourt contient également des micro-organismes vivants qui aident à digérer le lactose.* [4,5,6,7]

De nombreux laits fermentés font partie des régimes alimentaires traditionnels, à travers le monde [8]

Lait caillé, Ayran, Labneh, Rayeb, Skyr, Yaourt grec, Kéfir, Lassi, Amasi

! *Les bienfaits du yaourt sont connus depuis 6000 av. J.-C., dans les recettes ayurvédiques!* [9]

Les produits laitiers ont un faible impact sur l'environnement [10]

L'EMPREINTE CARBONE : GES* moyen / 100 g

Céréales	Lait et produits laitiers	Viande et produits à base de viande
316	360	617
18% Agriculture	11% Agriculture	10% Agriculture
22% Emballage et stockage	23% Emballage et stockage	18% Emballage et stockage
60% Transformation et transport	66% Transformation et transport	72% Transformation et transport

* *Gaz à effet de serre*

Le yaourt est un produit accessible et abordable [11]

Facile à trouver

Le lait est une des sources de calcium alimentaire la moins chère

Une source abordable de protéines de qualité et de nutriments essentiels

L'impact de vos choix sur l'avenir

En réduisant le gaspillage et en faisant des choix alimentaires plus sains, nous pouvons réduire jusqu'à 50% des émissions de GES mondiales ! [12,13]

AUGMENTEZ
Légumes, fruits, noix et graines

Consommation de produits saisonniers

DIMINUEZ
Gaspillage alimentaire

! 1/3 de toutes les denrées alimentaires produites pour la consommation humaine sont gaspillées [14]

LIMITEZ
Sucres ajoutés et «calories vides», aliments transformés et viande rouge

YOGURT IN NUTRITION
INITIATIVE FOR A BALANCED DIET

Pour en savoir plus, consultez le site : www.yogurtinnutrition.com

@YaourtNutrition

Yogurt in Nutrition Initiative

SOURCES:

[1] Food and Agriculture Organization of the United Nations; World Health Organization. (2019) *Sustainable Healthy Diets, Guiding Principles.* [Online]. Available at: www.who.int/publications-detail/9789241516648 (Accessed 06 June 2020)

[2] Chen C, Chaudhary A, Mathys A. Dietary Change Scenarios and Implications for Environmental, Nutrition, Human Health and Economic Dimensions of Food Sustainability. Nutrients 2019; 11, 856.

[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] Mozaffarian D, Micha R, Wallace S. Yogurt: roles in nutrition & impact on health. CRC press. CRC Press. 2017. www.crcpress.com/Yogurt-Roles-in-Nutrition-and-Impacts-on-Health/Mozaffarian-Micha-Wallace/p/book/9781138032552

[5] YINI. (2018) *Yogurt for Health: 10 evidence-based conclusions to mark the 5th anniversary of the Yogurt In Nutrition Initiative* [Online]. Available at: https://ficalaitiness.com/media/00049475/275e39ae8d72.pdf?_ga=2 (Accessed 06 June 2020)

[6] Chen M, Pan A, Malik VS, et al. Effects of dairy intake on body weight and fat: a meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Clin Nutr 2012;96:735–47.

[7] Jacques PF, Wang H. Yogurt and weight management. Am J Clin Nutr. 2014;99(1Suppl):1299S 34S

[8] Prasannan A. (2019) *Yogurt Market by Type (Set Yogurt, Greek Yogurt, Yogurt Drinks, and Frozen Yogurt) and Distribution Channel (Supermarkets/Hypermarkets, Independent Retailers, Specialist Retailers and Commerce Stores) - Global Opportunity Analysis and Industry Forecast, 2017-2023* [Online]. Available at: www.alliedmarketresearch.com/yogurt-market (Accessed: 06 June 2020)

[9] Fisberg M, Machado R. History of yogurt and current patters of consumption. Nutr Rev 2015;73 Suppl 1:4-7. doi:10.1093/nutrit/nuv020;

[10] Drewnowski A, Rehm CD, Martin A, et al. Energy and nutrient density of foods in relation to their carbon footprint. Am J Clin Nutr 2015;101:184–91.

[11] YINI. (2016) *Can yogurt be part of sustainable food choices?* [Online]. Available at: www.yogurtinnutrition.com/can-yogurt-be-part-of-sustainable-food-choices (Accessed: 06 June 2020)

[12] Hallström E, Carlsson-Kanyama A, Börjesson P. Environmental impact of dietary change: a systematic review. J Clean Prod. 2015;91:1–11.

[13] Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, et al. The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review. PLoS One. 2016 Nov 3;11(11):e0165797. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5094759/

[14] Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2019) *Food Loss and Food Waste* [Online]. Available at: www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/ (Accessed: 06 June 2020)

L'initiative "Yogurt in Nutrition" est financée par l'Institut Danone International et menée en collaboration avec l'American Society for Nutrition

DANONE INSTITUTE Bien-être. Je Kiffe.

ASN American Society for Nutrition Excellence in Nutrition Research and Practice www.nutrition.org