

RÉGIMES OCCIDENTAUX

Les régimes occidentaux sont, en général, des régimes omnivores¹ qui, dans les pays à revenu élevé, comprennent habituellement de grandes quantités d'aliments d'origine animale, d'aliments dits "ultraprocessés" ou ultra modifiés ainsi que des apports élevés en énergie, graisses saturées, sel, sucre et céréales raffinées.



- RÉGIMES OCCIDENTAUX
- RÉGIMES FLEXITARIENS
- RÉGIMES DIVERSIFIÉS SELON LE TERRITOIRE
- RÉGIMES PESCÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTALIENS



SANTÉ

Bénéfices

- Les régimes omnivores sont plus variés.

Limites

- Apports en énergie, graisses saturées, sel, sucre et céréales raffinées supérieurs aux recommandations.
- Augmentent le risque d'obésité et de maladies non transmissibles.
- Effets négatifs sur le microbiote intestinal.



Bénéfices

- En modifiant certaines pratiques agricoles les régimes omnivores pourraient réduire leur impact environnemental.

Limites

- Effets négatifs sur l'environnement lorsque les pratiques agricoles ne changent pas.
- Niveaux importants de déchets.



ENVIRONNEMENT



POUR QUI ?

Les régimes occidentaux omnivores, sont peu restrictifs. Cependant, ce type de régime est moins favorable à la santé humaine et planétaire que les régimes comportant davantage d'aliments d'origine végétale.

Bénéfices

- Abordables et facilement accessibles dans les pays à revenu élevé.
- De plus en plus accessibles dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.

Limites

- Certains produits peuvent être inaccessibles dans de nombreux pays à revenu faible ou intermédiaire.
- Distribution inégale des denrées alimentaires dans le monde.



SOCIÉTÉ

Limites

- Le prix peut être inabordable dans de nombreux pays à revenu faible ou intermédiaire.



ÉCONOMIQUE

"Yogurt in Nutrition Initiative" est financé par l'Institut Danone International et mené en collaboration avec l'ASN



INSTITUT DANONE
L'alimentation pour la santé



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

Moreno, L. A., Meyer, R., Donovan, S. M., Goulet, O., Haines, J., Kok, F. J., & van't Veer, P. (2021). Perspective: Striking a Balance between Planetary and Human Health: Is There a Path Forward?. *Advances in Nutrition*

¹ Régime alimentaire diversifié qui comprend tous les types de viandes, de poissons/crustacés, de produits laitiers, d'œufs, de miel, d'insectes et d'aliments d'origine végétale (p. ex., fruits, légumes, céréales, légumineuses, légumineuses, noix, graines, tubercules, champignons, algues) dans n'importe quel ratio.

RÉGIMES FLEXITARIENS

Les régimes flexitariens sont des régimes omnivores¹ qui comprennent des niveaux importants d'aliments d'origine végétale (p. ex., fruits, légumes, céréales non raffinées, légumineuses, noix et graines), des quantités modérées de volailles, de produits laitiers et de poissons, et de faibles quantités de viande rouge, d'aliments hautement transformés et de sucres ajoutés.



- RÉGIMES OCCIDENTAUX
- RÉGIMES FLEXITARIENS**
- RÉGIMES DIVERSIFIÉS SELON LE TERRITOIRE
- RÉGIMES PESCÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTALIENS



SANTÉ

Bénéfices

- Réduction du risque d'obésité et de maladies non transmissibles comparé à la diète occidentale.
- Ils exposent à des risques plus faibles de carences nutritionnelles par rapport à des régimes restrictifs de type végétarien ou végétalien non surveillés.

Bénéfices

- Comparés aux régimes occidentaux, les régimes flexitariens ont un impact environnemental plus faible.



ENVIRONNEMENT



POUR QUI ?

- Les personnes qui souhaitent passer d'un régime occidental à un régime alimentaire sain et durable qui pourraient avoir des difficultés à maintenir des régimes plus restrictifs.
- Populations sans contraintes religieuses, culturelles ou éthiques qui souhaitent suivre une alimentation saine et durable, avec une quantité modérée de produits d'origine animale afin de répondre à leurs besoins.



Bénéfices

- Peuvent être plus acceptables et plus faciles à maintenir pour les personnes désirant évoluer d'une alimentation occidentale à une alimentation saine durable.

Bénéfices

- Abordables et accessibles pour la plupart des personnes dans les pays à revenu élevé.

Limites

- Pourraient ne pas convenir à certaines populations en raison de croyances religieuses, culturelles ou éthiques ou pour les personnes souffrant d'allergies/intolérances alimentaires.

Limites

- Les régimes flexitariens pourraient ne pas être abordables pour certaines populations des pays à revenu faible ou intermédiaire.



SOCIÉTÉ



ÉCONOMIQUE

¹ Régime alimentaire diversifié qui comprend tous les types de viandes, de poissons/crustacés, de produits laitiers, d'œufs, de miel, d'insectes et d'aliments d'origine végétale (p. ex., fruits, légumes, céréales, légumineuses, légumineuses, noix, graines, tubercules, champignons, algues) dans n'importe quel ratio.

"Yogurt in Nutrition Initiative" est financé par l'Institut Danone International et mené en collaboration avec l'ASN

Moreno, L. A., Meyer, R., Donovan, S. M., Goulet, O., Haines, J., Kok, F. J., & van't Veer, P. (2021). Perspective: Striking a Balance between Planetary and Human Health: Is There a Path Forward?. *Advances in Nutrition*



INSTITUT DANONE
L'alimentation pour la santé



RÉGIMES DIVERSIFIÉS SELON LE TERRITOIRE

Les régimes diversifiés selon le territoire sont des régimes de type flexitarien qui comprennent des apports élevés d'aliments saisonniers produits localement. Exemples : régime méditerranéen, nouveau régime nordique.

- RÉGIMES OCCIDENTAUX
- RÉGIMES FLEXITARIENS
- RÉGIMES DIVERSIFIÉS SELON LE TERRITOIRE
- RÉGIMES PESCÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTALIENS



Bénéfices

- Réduction du risque d'obésité et de maladies non transmissibles par rapport aux régimes occidentaux.
- Risque plus faible de carences nutritionnelles que les régimes restrictifs non surveillés.

Bénéfices

- Les impacts environnementaux sont moins importants que pour les régimes occidentaux.
- Par rapport à certains régimes flexitariens, l'impact environnemental peut être réduit en raison de l'inclusion de grandes quantités d'aliments locaux et de saison.



POUR QUI ?

- Les personnes qui souhaitent passer d'un régime occidental à un régime alimentaire sain et durable qui pourraient avoir de la difficulté à maintenir des régimes plus restrictifs.
- Populations sans contraintes religieuses, culturelles ou éthiques qui souhaiteraient suivre une alimentation saine et durable, avec une quantité modérée de produits alimentaires animaux afin de répondre à leurs besoins.



Bénéfices

- Peuvent être socialement plus acceptables et plus faciles à maintenir pour les personnes passant d'une alimentation occidentale à une alimentation durable.

Bénéfices

- Abordables et accessibles pour la plupart des personnes dans les pays à revenu élevé.

Limites

- Ils pourraient ne pas être abordables pour certaines populations des pays à revenu faible ou intermédiaire.

Limites

- Peuvent ne pas convenir à certaines populations en raison de croyances religieuses, culturelles ou éthiques ou pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires.



"Yogurt in Nutrition Initiative" est financé par l'Institut Danone International et mené en collaboration avec l'ASN

RÉGIMES PESCÉTARIENS

Les régimes pescétariens comprennent principalement des aliments d'origine végétale, mais aussi du poisson et des fruits de mer que ne s'autorisent pas les régimes végétariens ou végétaliens.

- RÉGIMES OCCIDENTAUX
- RÉGIMES FLEXITARIENS
- RÉGIMES DIVERSIFIÉS SELON LE TERRITOIRE
- RÉGIMES PESCÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTALIENS



Bénéfices

- Réduction du risque d'obésité et de maladies non transmissibles par rapport aux régimes occidentaux.
- Moins de risque de carences énergétiques et nutritionnelles par rapport aux régimes végétaliens/végétariens non surveillés.

Limites

- Les régimes pescétariens non surveillés sont exposés à un risque accru de carences d'apports énergétiques et nutritionnelles par rapport aux régimes flexitariens.
- Des conseils nutritionnels de professionnels, des compléments alimentaires et des aliments enrichis pourraient être nécessaires.

Bénéfices

- L'impact environnemental est plus faible par rapport aux régimes occidentaux et flexitariens.

Limites

- La surpêche et l'exploitation des ressources marines devraient être considérées ^(A).



POUR QUI ?

Les personnes qui veulent passer d'un régime alimentaire occidental à un régime alimentaire sain et durable, et qui pourraient avoir du mal à maintenir un régime végétalien ou avoir des croyances religieuses, culturelles ou éthiques qui excluent les régimes flexitariens.



Bénéfices

- Pour certains, cela peut être plus acceptable et plus facile à maintenir que les régimes végétaliens ou végétariens.

Limites

- L'accessibilité pourrait aussi être un problème pour certaines populations dans le monde.



SOCIÉTÉ

Bénéfices

- Abordables et accessibles pour la plupart des personnes dans les pays à revenu élevé.

Limites

- Peuvent être moins abordables pour certaines personnes dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.



ÉCONOMIQUE

(A) : Frontiers | End Overfishing and Increase the Resilience of the Ocean to Climate Change | Marine Science (frontiersin.org) Sumaila, U. Rashid, and Travis C. Tai. "End overfishing and increase the resilience of the ocean to climate change." Frontiers in Marine Science 7 (2020): 523.

"Yogurt in Nutrition Initiative" est financé par l'Institut Danone International et mené en collaboration avec l'ASN

RÉGIMES VÉGÉTARIENS

Les régimes végétariens excluent la viande, les fruits de mer, les insectes et la gélatine, mais comprennent les aliments d'origine végétale, et, selon leur déclinaison, ils comportent ou non les produits laitiers et/ou les oeufs².

- RÉGIMES OCCIDENTAUX
- RÉGIMES FLEXITARIENS
- RÉGIMES DIVERSIFIÉS SELON LE TERRITOIRE
- RÉGIMES PESCÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTARIENS
- RÉGIMES VÉGÉTALIENS



Bénéfices

- Réduction du risque d'obésité et de maladies non transmissibles par rapport aux régimes occidentaux.
- Moins de risque de carences énergétiques et nutritionnelles par rapport aux régimes végétaliens non surveillés.

Limites

- Les régimes végétariens non surveillés sont associés à un risque accru de carences nutritionnelles.
- Des conseils de professionnels, des compléments alimentaires et des aliments enrichis peuvent être nécessaires pour assurer un apport nutritionnel adéquat à des populations spécifiques ayant des besoins nutritionnels élevés.

Bénéfices

- Sur le plan environnemental, il y a moins d'impact par rapport aux régimes occidentaux et flexitariens.

ENVIRONNEMENT



POUR QUI ?

Les personnes qui souhaitent passer d'un régime alimentaire occidental à un régime alimentaire sain et durable, qui pourraient avoir des difficultés à maintenir un régime végétalien ou qui ont des croyances religieuses, culturelles ou éthiques qui excluent les régimes flexitariens. Des conseils nutritionnels sont recommandés pour assurer la satisfaction des apports nutritionnels recommandés.



Bénéfices

- Pour certains, ils peuvent être plus acceptables et plus faciles à maintenir que les régimes végétaliens.

Limites

- Les régimes végétariens ont tendance à être inclusifs et variés, mais l'exclusion de certaines catégories d'aliments pourrait constituer une limitation sociale dans certains pays.



SOCIÉTÉ

Bénéfices

- Abordables et accessibles pour la plupart des personnes dans les pays à revenu élevé.
- Abordables dans de nombreux pays à faible revenu.

ÉCONOMIQUE



"Yogurt in Nutrition Initiative" est financé par l'Institut Danone International et mené en collaboration avec l'ASN

² Les régimes lacto-ovo-végétariens comprennent les produits laitiers et les oeufs; les régimes lacto-végétariens comprennent les produits laitiers, mais pas les oeufs; les régimes ovo-végétariens comprennent les oeufs, mais pas les produits laitiers. HIC, pays à revenu élevé; LMIC (pays à revenu faible à intermédiaire), pays à revenu faible à moyen.

RÉGIMES VÉGÉTA LIENS

Les régimes végétaliens excluent tous les produits d'origine animale, y compris la viande, le poisson et les crustacés, les insectes, la gélatine, les œufs, les produits laitiers et le miel.



- RÉGIMES OCCIDENTAUX
- RÉGIMES FLEXITARIENS
- RÉGIMES DIVERSIFIÉS SELON LE TERRITOIRE
- RÉGIMES PESCÉTA RIENS
- RÉGIMES VÉGÉTA RIENS
- RÉGIMES VÉGÉTA LIENS



Bénéfices

- Réduction du risque d'obésité et de maladies non transmissibles par rapport aux régimes occidentaux.

Limites

- Les régimes végétaliens non surveillés exposent à des risques de carences nutritionnelles et énergétiques (vs. les régimes flexitariens/végétariens/pescétariens).
- Des conseils nutritionnels de professionnels, des compléments et des aliments enrichis sont nécessaires.

Bénéfices

- Réduction de l'impact environnemental par rapport aux régimes occidentaux et aux régimes flexitariens.

ENVIRONNEMENT



POUR QUI ?

Les personnes qui souhaitent passer d'un régime occidental à un régime alimentaire plus durable et qui ont des croyances religieuses, éthiques ou sociales qui leur interdisent la consommation de tout type de produits animaux. Un suivi nutritionnel, qui a un coût, est indispensable pour assurer les apports nutritionnels recommandés. Ils sont fortement déconseillés chez l'enfant.



Bénéfices

- Dans les régions les plus riches de la planète, l'accessibilité est facilement atteignable.

Limites

- L'accessibilité peut également être un problème important pour certains pays à revenu faible ou intermédiaire par rapport aux régimes végétariens/flexitariens.
- Peuvent être moins acceptables et plus difficiles à maintenir que des régimes alimentaires plus diversifiés.

Bénéfices

- Abordables pour la plupart des personnes dans les pays à revenu élevé.

Limites

- Les régimes végétaliens bien suivis peuvent être moins abordables dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.

ÉCONOMIQUE



"Yogurt in Nutrition Initiative" est financé par l'Institut Danone International et mené en collaboration avec l'ASN



Moreno, L. A., Meyer, R., Donovan, S. M., Goulet, O., Haines, J., Kok, F. J., & van't Veer, P. (2021). Perspective: Striking a Balance between Planetary and Human Health: Is There a Path Forward?. *Advances in Nutrition*