



HAL
open science

Quel équilibre entre protéines animales et protéines végétales pour une alimentation saine et durable

Didier Remond

► **To cite this version:**

Didier Remond. Quel équilibre entre protéines animales et protéines végétales pour une alimentation saine et durable. Les rencontres et le colloque du SIA 2015, Feb 2015, Paris, France. n.p. hal-02800388

HAL Id: hal-02800388

<https://hal.inrae.fr/hal-02800388>

Submitted on 5 Jun 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Rencontre Did It SIA 2015 **26 février 2015, 14h30-16h30**

- **D Rémond (INRA) : Quel équilibre entre protéines animales et protéines végétales pour une alimentation saine et durable**

Pour être durable les systèmes alimentaires doivent s'appuyer sur des productions animales et végétales respectueuses de l'environnement, assurant une mise à disposition suffisante et équitable des aliments pour l'ensemble de la population mondiale. Ces systèmes alimentaires doivent également être sains, c'est à dire assurer des apports en énergie, protéines, et micronutriments qui permettent non seulement de couvrir les besoins minimaux de notre organisme, mais aussi de prévenir les désordres métaboliques conduisant à des états pathologiques.

Avant de poser la question de l'équilibre entre protéines animales et végétales, il faut rappeler que dans les prochaines années le premier challenge sera de nourrir correctement l'ensemble de la population mondiale. Actuellement, 1/7 de la population mondiale souffre chroniquement de la faim, et 1 milliard de personnes ont des apports protéiques insuffisants entraînant retard de croissance et mauvais état de santé. Ces chiffres risquent malheureusement d'empirer avec l'augmentation de la population mondiale dans les prochaines décennies. Il est donc urgent de trouver des solutions durables permettant d'augmenter la disponibilité mondiale de protéines alimentaires de bonne qualité (quelle que soit leur origine). Cela passe par une redistribution plus équitable des ressources au niveau mondial, une réduction des gaspillages, et l'exploration de nouvelles sources de protéines alimentaires.

Pouvant être produit en grande quantité, dans des conditions de culture variées, les végétaux constituent une ressource protéique potentiellement intéressante. Sur la base des critères classiques (équilibre et biodisponibilité des acides aminés indispensables), la qualité nutritionnelle des protéines végétales est cependant généralement considérée comme étant inférieure à celle des protéines animales. En combinant des protéines végétales de différentes origines (céréales/ légumineuses), il est cependant possible d'obtenir un apport protéique de qualité. Au-delà de la simple couverture des besoins de notre organisme en acides aminés indispensables, l'équilibre entre protéines animales et protéines végétales dans une alimentation saine va essentiellement consister à garantir un apport suffisant en vitamines, minéraux, et fibres. L'équilibre recommandé par les nutritionnistes (PNNS) se situe ainsi aux alentours de 50% de protéines végétales dans l'apport protéique total, actuellement elles ne représentent en France que 30%. L'objectif de 50% pourra être atteint en réduisant significativement notre consommation de produits animaux, et en augmentant sensiblement celle de produits végétaux. Les productions animales souffrent d'une image très dégradée sur le plan de leur impact environnemental, principalement en raison de la production de gaz à effet de serre, et de la pollution des nappes phréatiques. Elles permettent cependant la valorisation de protéines de mauvaise qualité (coproduits de l'industrie agro-alimentaire, fourrages), en produisant des protéines alimentaires de très bonne qualité nutritionnelle pour l'homme (lait, viande).

La prise en compte des contraintes de sécurité alimentaire mondiale, de respect de l'environnement, et de qualité d'apport nutritionnel, laisse penser que, pour une alimentation saine et durable, les végétaux devraient constituer au minimum 50-60% de l'apport protéique total. Une limite haute est très difficile à établir. Le 100% végétal, bien que réalisable en fortifiant l'alimentation avec certaines vitamines et minéraux, ne semble pas répondre aux critères d'une alimentation saine et durable. Il ne faut pas oublier que pour une grande partie de la population mondiale, c'est essentiellement l'accessibilité aux ressources qui finalement déterminera l'équilibre entre protéines animales et protéines végétales dans l'alimentation.