

Quelles spécificités et complémentarités nutritionnelles des aliments sources de protéines végétales et animales ?

Didier Remond

▶ **To cite this version:**

Didier Remond. Quelles spécificités et complémentarités nutritionnelles des aliments sources de protéines végétales et animales ?. Journées Francophones de Nutrition, Nov 2020, JFN Live, France. hal-03031489

HAL Id: hal-03031489
https://hal.inrae.fr/hal-03031489

Submitted on 30 Nov 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.

ATELIER INTERBEV ET TERRES UNIVIA

JOURNÉES FRANCOPHONES DE NUTRITION

25 novembre 2020

PROTÉINES VÉGÉTALES ET ANIMALES :
quel équilibre pour
une alimentation durable ?

REGARDS CROISÉS
entre un nutritionniste,
un agriculteur et un agronome

interbev INTERPROFESSION BÉTAIL & VIANDE

Terres Univia
l'Interprofession des huiles et protéines végétales

ATELIER INTERBEV ET TERRES UNIVIA

320 g
c'est la consommation moyenne de viande cuite hors volaille (et hors viandes ingrédients) des adultes en France, par semaine.
Source : Crédoc CCAF 2019

Les Français consomment en moyenne de la viande hors volaille
2 à 3 fois
par semaine.
Source : Crédoc CCAF 2019

80 % des adultes en France ont une consommation de viande* **inférieure à 500 g** de viande cuite hors volaille, par semaine (seuil maximum selon les recommandations de santé publique). *hors viandes ingrédients
Source : Crédoc CCAF 2019

60
c'est le nombre moyen de vaches par élevage, soit 100 animaux en moyenne
(source : Recensement Agricole 2010 traitement Institut de l'Elevage)

84,6 t
c'est la quantité de carbone stocké dans les 30 premiers cm de sols d'un ha de prairie permanente
(Source INRAE, 2019)

90 % c'est la part de l'alimentation des ruminants produit par l'éleveur lui-même sur sa ferme
(la part moyenne d'herbe représente 80 % de la ration)
(source IDELE 2012)

6 personnes sur 10
ont acheté des produits à base de protéines végétales en 2019
Et 1 personne sur 10 en consomment souvent.
Source : GEPV, baromètre consommateurs 2020

Il est recommandé de consommer au moins
2 fois par semaine
des légumineuses
Source : PNNS, Santé Publique France

x2 en 4 ans
telle est l'augmentation de surfaces de lentilles * en France.
x4 en 4 ans
pour les surfaces de pois chiche *
*entre 2015 et 2019
Source : Terres Univia d'après France AgriMer

L'augmentation de la demande en aliments sources de protéines alimentaires au niveau mondial questionne l'équilibre de nos systèmes occidentaux. Entre protéines animales et végétales, les débats se cristallisent autour de positions parfois scientifiques, souvent passionnées.
Dans la plupart des pays développés, les protéines animales représentent entre 65 % et 70 % de l'apport protéique alimentaire total. Les recommandations nutritionnelles appellent à un rééquilibrage des sources dans le cadre d'un régime alimentaire diversifié.
L'élevage herbivore valorise des sources de protéines non consommables par l'Homme (herbe, fourrages, coproduits de l'industrie agro-alimentaire) en produisant des aliments sources de protéines de très bonne qualité nutritionnelle (viande, lait).
Selon des critères d'équilibre en acides aminés indispensables (AAI) et de biodisponibilité, la qualité nutritionnelle des protéines végétales évaluée selon des scores officiels (PD-CAAS ou DIAAS) est inférieure à celle des protéines animales. La combinaison de protéines végétales de différentes origines permet tout de même de constituer un apport protéique intéressant.
Au-delà de leur apport en protéines, ce sont les différences de composition nutritionnelle entre les aliments sources de protéines végétales et animales qui en font des sources très complémentaires pour garantir un apport équilibré en vitamines, minéraux, fibres, etc.
Mais l'importance de cette complémentarité ne se limite pas à l'assiette ! Dès le stade de la production agricole, l'équilibre et les interactions entre les productions végétales et animales est garant de durabilité. La complémentarité entre les espèces constitue le socle de l'agroécologie : elle assure le bon déroulement des cycles biologiques, entre alimentation de l'animal et fertilisation du végétal. Elle permet de capitaliser sur les ressources naturelles afin de diminuer le recours aux produits de synthèse : l'utilisation de légumineuses par exemple, grâce à la fixation microbienne de l'azote atmosphérique, permet de diminuer l'apport d'engrais minéral.

PROGRAMME DE L'ATELIER

Quelles spécificités et complémentarités nutritionnelles des aliments sources de protéines végétales et animales ? *par Didier REMOND, directeur adjoint de l'unité de nutrition humaine de l'INRAe, Clermont-Ferrand*

Entre animal et végétal, une vraie complémentarité agroécologique ! *par Jean-Louis PEYRAUD, directeur scientifique adjoint agriculture de l'INRAe*

Témoignage d'Antoine CARRE, *éleveur et producteur de légumineuses et d'oléagineux*

ATELIER INTERBEV ET TERRES UNIVIA



Didier REMOND,
directeur adjoint de l'unité de nutrition humaine de l'INRAe, Clermont-Ferrand

« QUELLES SPÉCIFICITÉS ET COMPLÉMENTARITÉS NUTRITIONNELLES ***DES ALIMENTS SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES ET ANIMALES ? »***

Nous devons adopter une approche pragmatique sur la question de l'équilibre protéique alimentaire. Aujourd'hui, le débat est trop polarisé sur les extrêmes. Tout est une question de curseur, en prenant en compte les problèmes de santé à long terme et en considérant l'ensemble des individus dont les besoins et comportements diffèrent. L'intérêt des légumes secs est reconnu nutritionnellement, mais cela ne signifie pas pour autant qu'il faille réduire trop drastiquement ou arrêter de consommer de la viande ou du poisson. Sans poisson, comment trouver l'apport en acides gras polyinsaturés oméga 3 à longues chaînes ? Sans viande, comment garantir les quantités nécessaires de fer héminique et de zinc ? Rééquilibrer le ratio entre les protéines animales et végétales, et diversifier notre alimentation permettra de couvrir naturellement l'ensemble de nos besoins nutritionnels, et ceci avec des consommations modérées permettant de limiter les risques pour la santé.

« ENTRE ANIMAL ET VÉGÉTAL, ***UNE VRAIE COMPLÉMENTARITÉ AGROÉCOLOGIQUE !*** *»*



Jean-Louis PEYRAUD,
directeur scientifique adjoint agriculture de l'INRAe

Nous devons repenser nos systèmes alimentaires en recouplant l'animal et le végétal. Bien sûr, les protéines animales doivent et peuvent être plus durables. Mais nous avons peut-être surestimé leur impact, notamment en ce qui concerne le climat et la concurrence alimentaire. Le méthane issu de la rumination n'est pas responsable du changement climatique : le nombre de ruminants était bien plus important au 19e siècle que maintenant. Sur le plan de l'alimentation, l'élevage n'entre pas toujours en compétition avec l'Homme, d'autant plus lorsqu'il s'agit des ruminants qui valorisent l'herbe. Les protéagineux sont une clef de l'équilibre, végétal comme animal, en s'intégrant dans les rotations, en captant l'azote et en fournissant des produits et coproduits de qualité pour l'alimentation animale. Il existe certes une compétition pour les surfaces utilisées entre les productions animales et végétales. Mais nous avons besoin des prairies et des surfaces valorisées par les ruminants pour relever d'autres défis de durabilité, comme l'atténuation du changement climatique grâce au stockage de carbone par exemple, ou encore la biodiversité.



Antoine CARRE,
éleveur et producteur de légumineuses en Bourgogne-Franche-Comté

« DES SYNERGIES ***SUR MON EXPLOITATION »***

Le système polyculture-élevage, qui associe cultures végétales et productions animales, est une garantie à la fois économique et environnementale pour mon exploitation agricole. Grâce aux cultures de protéagineux, comme la luzerne et le trèfle, je suis quasiment autosuffisant en alimentation animale et je diminue mes achats d'engrais ainsi que de produits phytosanitaires. La culture de céréales me permet de produire de la paille et du foin pour mes animaux. En retour, l'utilisation de leurs déjections sous forme de fumier donne un fertilisant de qualité pour mes terres, en apportant de la matière organique. La complémentarité entre grandes cultures et élevage est un vrai gage d'équilibre agronomique et de bonne utilisation de mes terres en fonction de leur potentiel.

À PROPOS D'INTERBEV

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin et équin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Afin de mieux intégrer les attentes de la société, les professionnels de cette filière se sont rassemblés autour d'une démarche de responsabilité sociétale, labellisée par l'AFNOR « engagé RSE confirmé » de niveau 3 sur 4 en juin 2018 : le « Pacte pour un Engagement Sociétal », qui vise à mieux répondre collectivement aux enjeux en matière d'environnement, de protection animale et de nutrition humaine.



POUR EN SAVOIR PLUS :
www.interbev.fr / www.naturellement-flexitariens.fr

À PROPOS DE TERRES UNIVIA

Terres Univia est l'interprofession des huiles et des protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le pilotage des dispositifs de qualité, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels.

POUR SUIVRE TOUTE L'ACTUALITÉ :
@terresunivia - www.terresunivia.fr

CONTACTS PRESSE

Interbev : **Enza Leblanc** - e.leblanc@interbev.fr - Tél. : 06 76 66 21 95
Terres Univia : **Tiphaine de Belloy** – belloy@droitdevant.fr - Tel : 01 39 53 53 33