



HAL
open science

Comment placer les compléments alimentaires dans un régime équilibré et durable? Qu'est-ce qu'un complément durable?

Marie-Joséphine Amiot

► To cite this version:

Marie-Joséphine Amiot. Comment placer les compléments alimentaires dans un régime équilibré et durable? Qu'est-ce qu'un complément durable?. Conférence: L'avenir des compléments alimentaires et aliments santé, Pôle de Compétitivité Innov'Alliance, Mar 2021, online conference, France. 17 p. [powerpoint]. hal-03185877

HAL Id: hal-03185877

<https://hal.inrae.fr/hal-03185877v1>

Submitted on 30 Mar 2021

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.

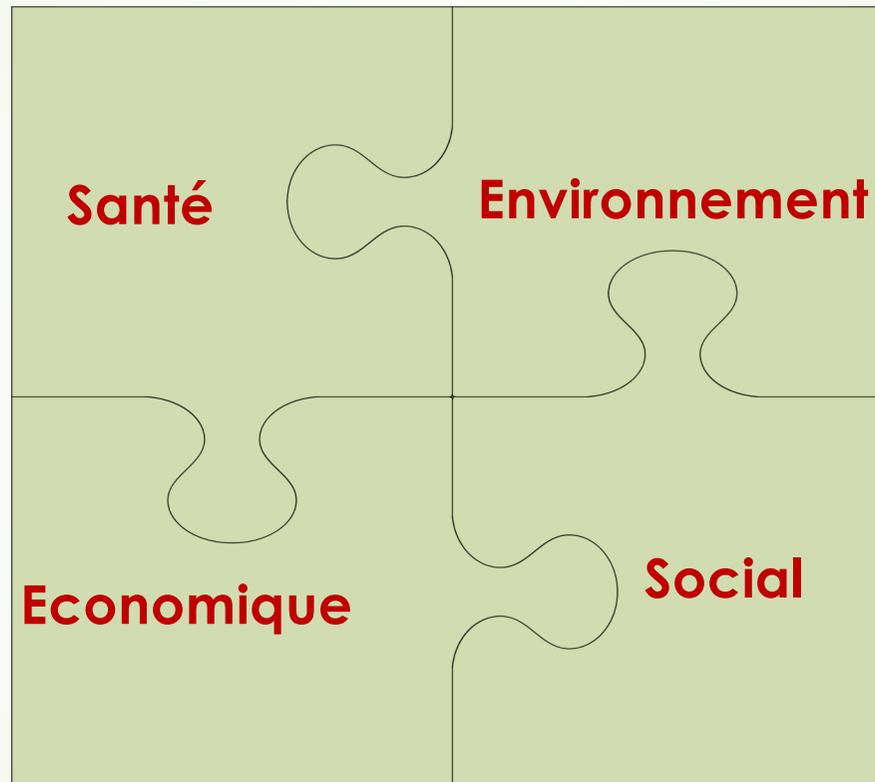
L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Comment placer les compléments alimentaires dans un régime équilibré et durable ? Qu'est-ce qu'un complément durable ?

Marie Josèphe Amiot-Carlin
Département Alimentation Humaine INRAE
UMR MoISA, Univ Montpellier, CIRAD, CIHEAM-IAM, INRAE, Institut Agro, Montpellier

Promouvoir une alimentation saine et durable



une alimentation durable est une alimentation viable sur le plan économique et social, qui préserve l'environnement, la santé et la diversité culturelle.



OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

17 OBJECTIFS POUR TRANSFORMER NOTRE MONDE

1 PAS DE PAUVRETÉ 	2 FAIM «ZÉRO» 	3 BONNE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE 	4 ÉDUCATION DE QUALITÉ 	5 ÉGALITÉ ENTRE LES SEXES 	6 EAU PROPRE ET ASSAINISSEMENT
7 ÉNERGIE PROPRE ET D'UN COÛT ABORDABLE 	8 TRAVAIL DÉCENT ET CROISSANCE ÉCONOMIQUE 	9 INDUSTRIE, INNOVATION ET INFRASTRUCTURE 	10 INÉGALITÉS RÉDUITES 	11 VILLES ET COMMUNAUTÉS DURABLES 	12 CONSOMMATION ET PRODUCTION RESPONSABLES
13 MESURES RELATIVES À LA LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES 	14 VIE AQUATIQUE 	15 VIE TERRESTRE 	16 PAIX, JUSTICE ET INSTITUTIONS EFFICACES 	17 PARTENARIATS POUR LA RÉALISATION DES OBJECTIFS 	 OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Régime équilibré et durable : de quoi parle-t-on?

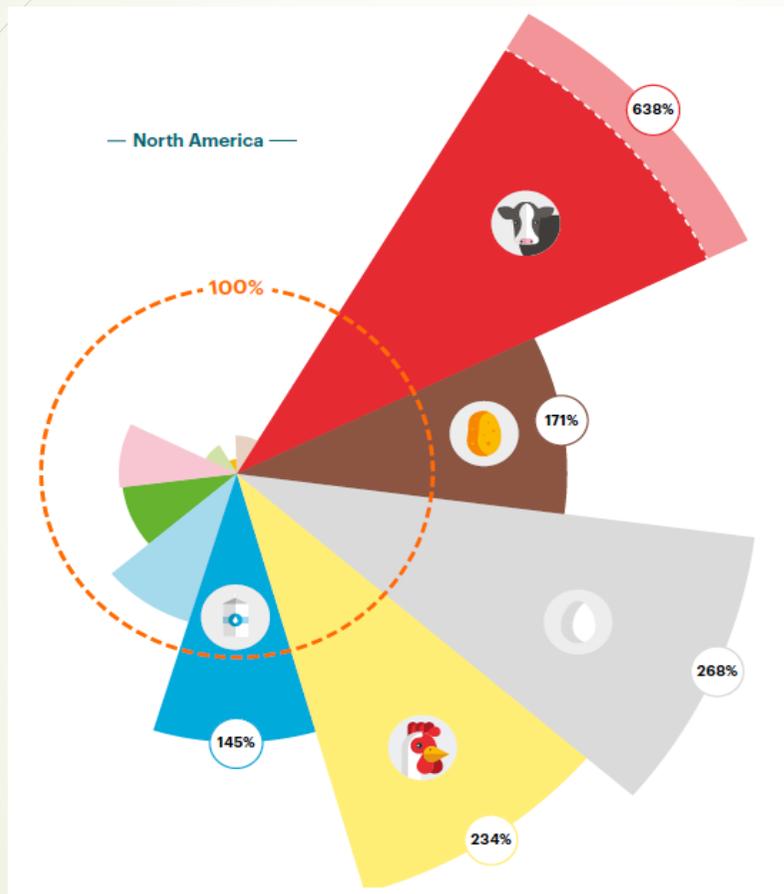


Healthy Diets From Sustainable Food Systems

Une assiette composée à
50% de fruits et légumes

Rapport EatWell 2018

Déséquilibres



Limited intake



Red meat



Starchy vegetables



Eggs



Poultry



Dairy foods

Emphasized foods



Fish



Vegetables



Fruit



Legumes



Whole grains



Nuts

Rapport EatWell 2018

Profils alimentaires protecteurs

D.A.S.H (Dietary Approach to Stop Hypertension)



Apport calorique équilibré
Forte prédominance des produits végétaux légumes/fruits
Forte consommation de céréales, légumineuses
Consommation fréquente de poissons

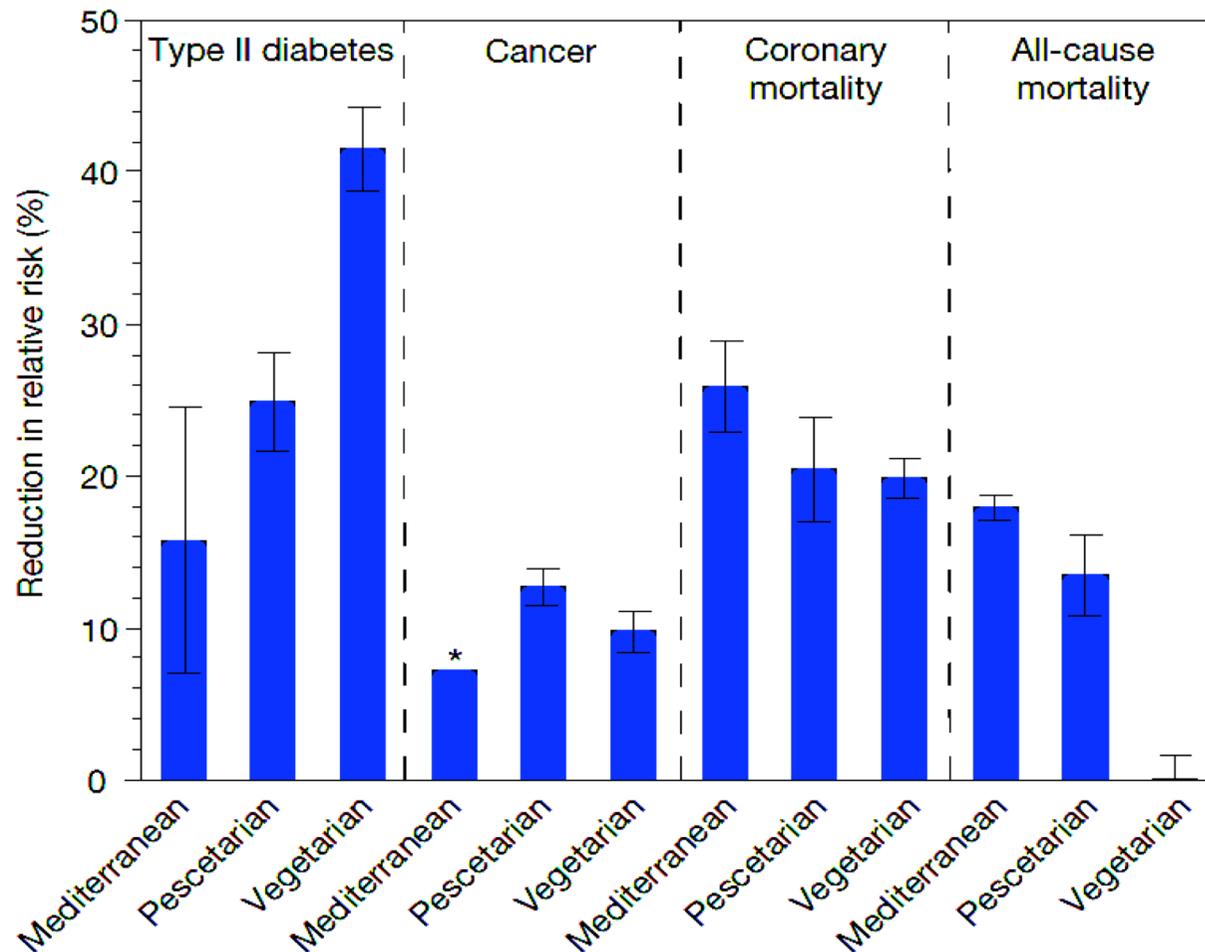
Pesco-Végétarien



Méditerranéen



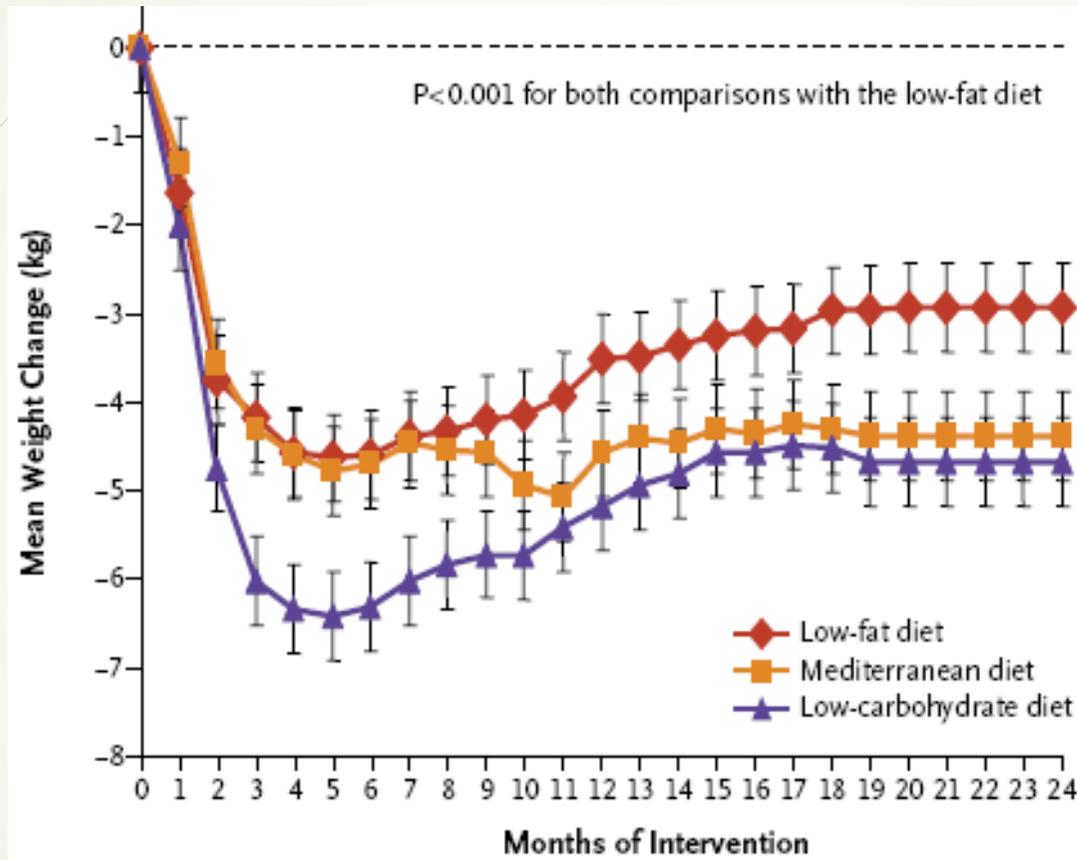
Adoption de régimes protecteurs et Réduction du risque de pathologies



Tilman, 2014 Nature

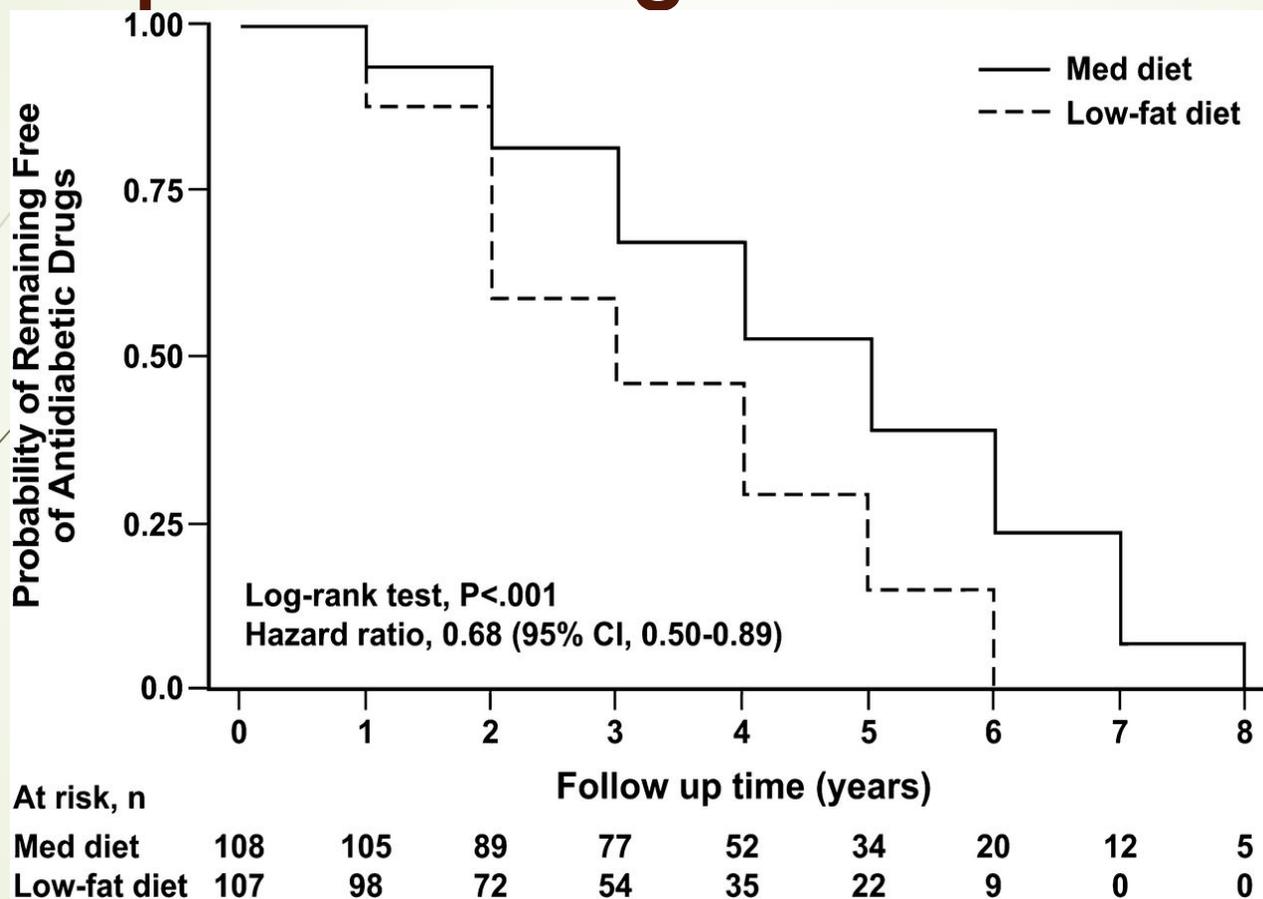
Recommandations et durabilité

Maintien du poids



Shai I,...,Stampfer MJ. 2008 N Engl J Med 359, 229-24

Recours en antibiotiques retardé si adoption d'un régime Méditerranéen



Esposito K et al. Dia Care 2014, 37,1824-30

Profils alimentaires cardio-protecteurs sont caractérisés par une forte densité nutritionnelle

D.A.S.H

Peu d'AG saturés
Plus d'oméga 3
Plus de fibres
Plus de vitamines
Plus d'antioxydants

(pesco-)Végétarien

Méditerranéen

La couverture de tous les besoins nutritionnels est-elle assurée par ces régimes « plus durables » ?

Adéquation aux repères nutritionnels pour la population - EAT-Lancet

Éléments	Valeurs cibles
Fruits	330 g/j
Légumes	200 g/j
Céréales complètes	232 g/j
Boissons sucrées	0
Fruits à coque/ leg. secs	125 g/j
Viandes rouges/charc.	14 g/j
AG trans	0
EPA+DHA	250 mg
AGPI	10% AET
Sodium	2,3 g/J

Walter Willett et al,
Lancet Commission report 2019



Energie : 2500 kcal
Lipides : 105 g (37,8% AET)
AGS (23%); AGMI (45 %) AGI (32%)
EPA+DHA : 200 mg
Vitamin D : 4,8 µg
Vitamin B12 : 1,7 µg

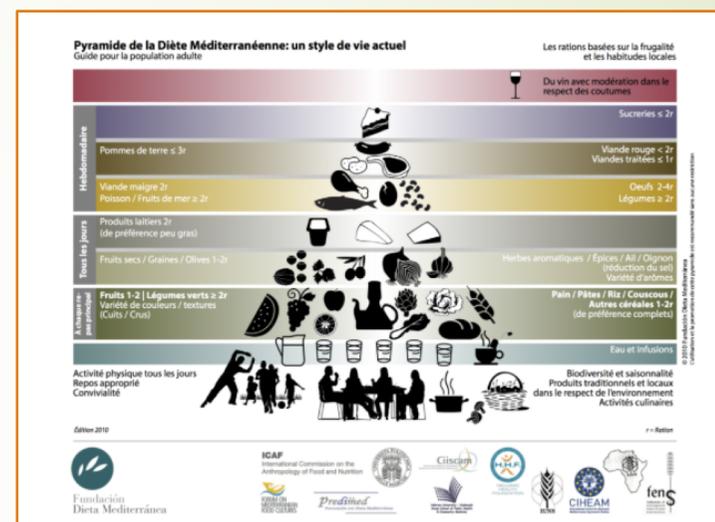
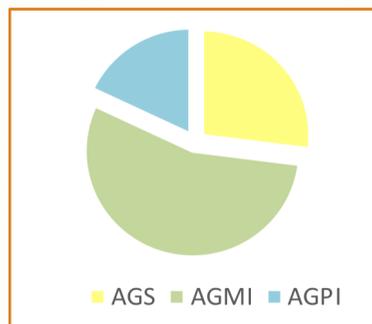
L'adoption d'une alimentation méditerranéenne ne permet pas d'atteindre les recommandations pour les lipides

Quantification de la pyramide méditerranéenne selon Bach-Faig et al (PHN 2011)

Portions (Min) traduites en quantités de nutriments

Energie : 2070 kcal

Lipides : 81 g lipides ; 35,2% AET
(9% AGS < 12% apport max)



Acide linoléique : 2,5 % (4 % AS) Acide α -linoléique : 0,5 % (1% AS)

Acide linoléique / Acide α -linoléique 5 (<5)

EPA+DHA 200 mg (500 mg AS)

Ratio omega 6/omega 3 = 9 !

Vitamines liposolubles (A, D, E, K) aucun problème sauf pour la Vitamine D 4,6 μ g (RNP : 15 μ g)

➔ Aliments sources à augmenter
Enrichissement

➔ Trop difficile !
sans enrichissement ou complément

Transitions nutritionnelles

Passage d'un régime traditionnel utilisant des aliments locaux à plus...

- plus de produits d'origine animale (lait, viande, oeufs))
- de sucres ajoutés (avec un supplément de 100 à 300 kcal par jour parmi tous les individus de chaque pays à revenu faible et modéré au cours des 25 dernières années
- matières grasses
- produits transformés (ultra-transformés)
- fast foods & boissons sucrées pas chères et facilement accessibles

Diminution de...

- fruits et légumes et légumineuses
- produits raffinés
 - d'où moins de fibres, micronutriments



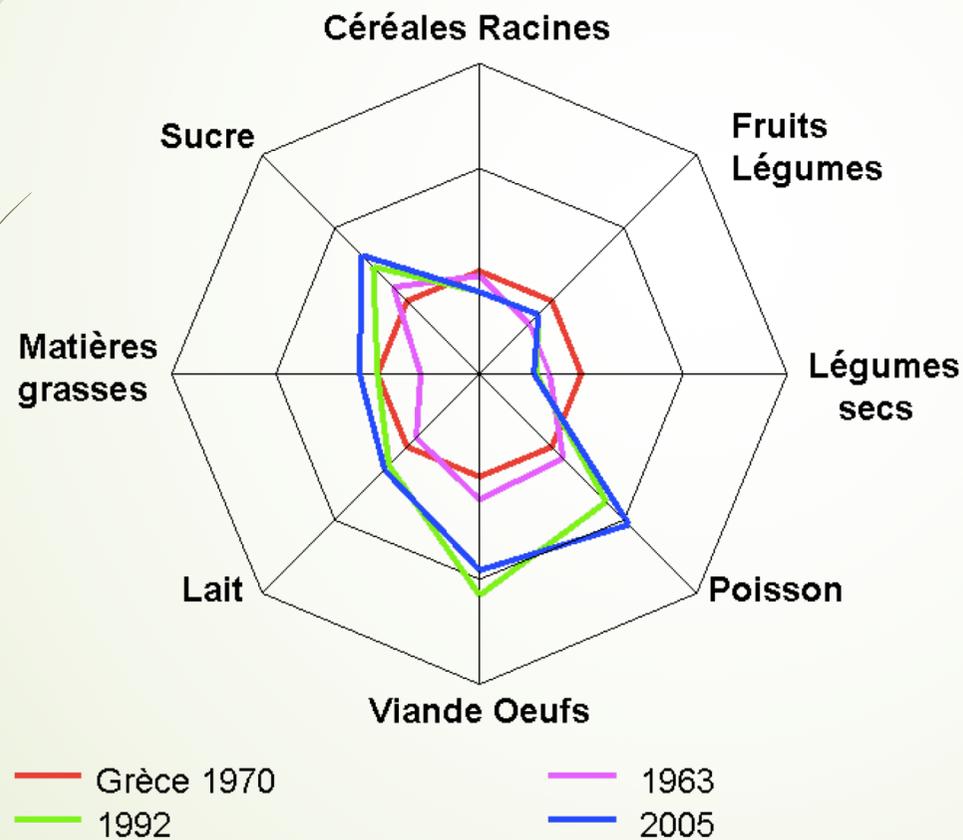
Source: Popkin, BM, 2001. Journal of Nutrition; 131:871S-873S, 2001)

Photos: Menzel P & D'Aluisio F (2007) Hungry Planet: What the world Eats

Alimentation méditerranéenne

Diminution de la consommation en produits « traditionnels »
Inadéquation des besoins nutritionnels

Pays de la Méditerranée du Nord



↑ Densité énergétique
↓ Densité nutritionnelle



La prise en compte des besoins nutritionnels et/ou des sphères de santé spécifiques à l'échelle de l'individu ou de populations cibles

- problème de couverture de certains besoins nutritionnels
 - protéines chez la personnes âgées
 - dénutrition
 - déficit en micronutriments
- compléments spécifiques (organes cibles)- phytomicromicronutriments
 - santé oculaire : lutéine pour lutter contre la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge)
 - santé osseuse : calcium, vitamine D, vitamine K et certaines flavonoïdes...
 - santé vasculaire : acides phénoliques, flavonoïdes

Réflexion :

- sur les populations cibles (intention à traiter)
- les formulations (combinaison d'ingrédients ; vecteurs ; doses plus faibles...)
- sourcing avec une compatibilité sur les 3 dimensions

Compléments et durabilité



Agir sur les 3 dimensions de la durabilité

- environnementale (GES, ressources en eau, utilisation des terres, biodiversité):
 - co-produits (limitant les pertes et gaspillage)
 - modes de production vertueux
 - services : emballages, modes de distribution
- économique (revenus aux producteurs et abordable)
- sociale (conditions de travail, réduction des inégalités sociales, valorisation des savoir-faire)

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

