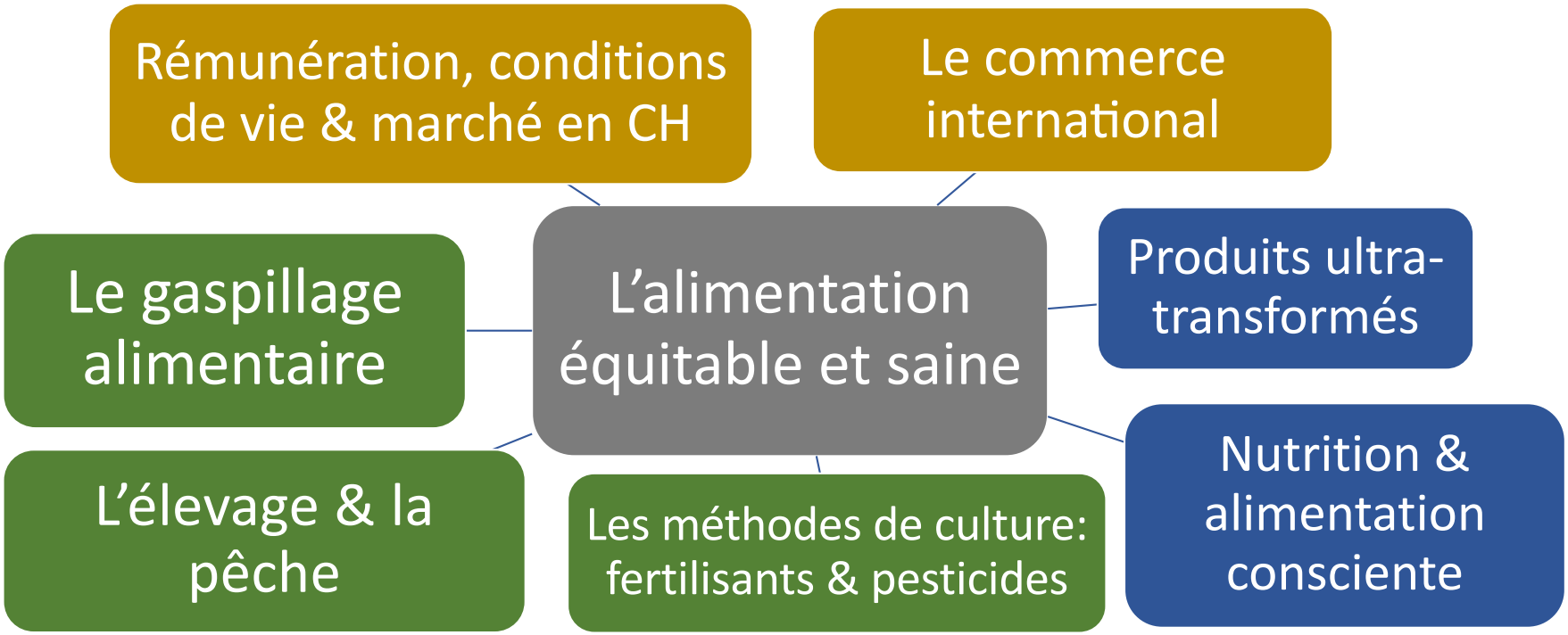
Régimes alimentaires et climat

Comment manger sainement tout en limitant son impact climatique?

Vue d’ensemble



Deux approches pour s’alimenter sainement

La nutrition, les régimes

- A l’aide d’experts nutritionnistes
- Basé sur les nutriments
- En fonction de données scientifiques (l’intellect)

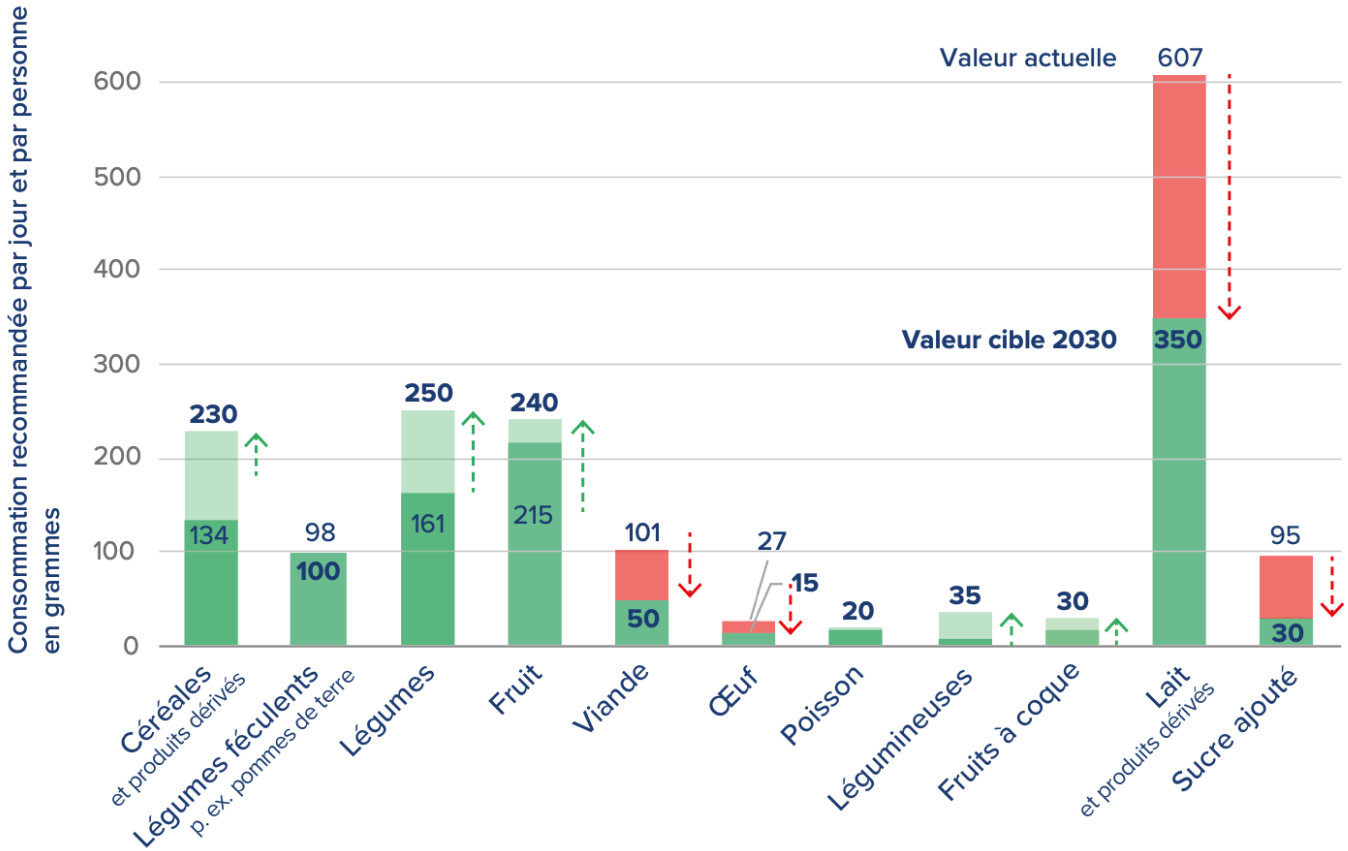
L’alimentation consciente

- A l’aide d’un travail intérieur
- Basé sur les aliments
- En fonction des sens et du ressenti (intuition)

Régimes alimentaires et climat: que nous dit la science?

- Moins de produits animaux
- Plus d’aliments végétaux
- Des produits de qualité

Objectifs pour une alimentation adaptée d'ici 2030



Graphique tiré du guide « L'avenir de l'alimentation en Suisse » février 2023, SDSN Suisse
https://sdsn.ch/wp-content/uploads/2023/02/Fesenfeld_etal_SDSN_Leitfaden_F.pdf

L’ enjeu pour le climat: il est énorme!

Manger moins de viande, œufs, lait

Faire attention à la provenance (élevage extensif)

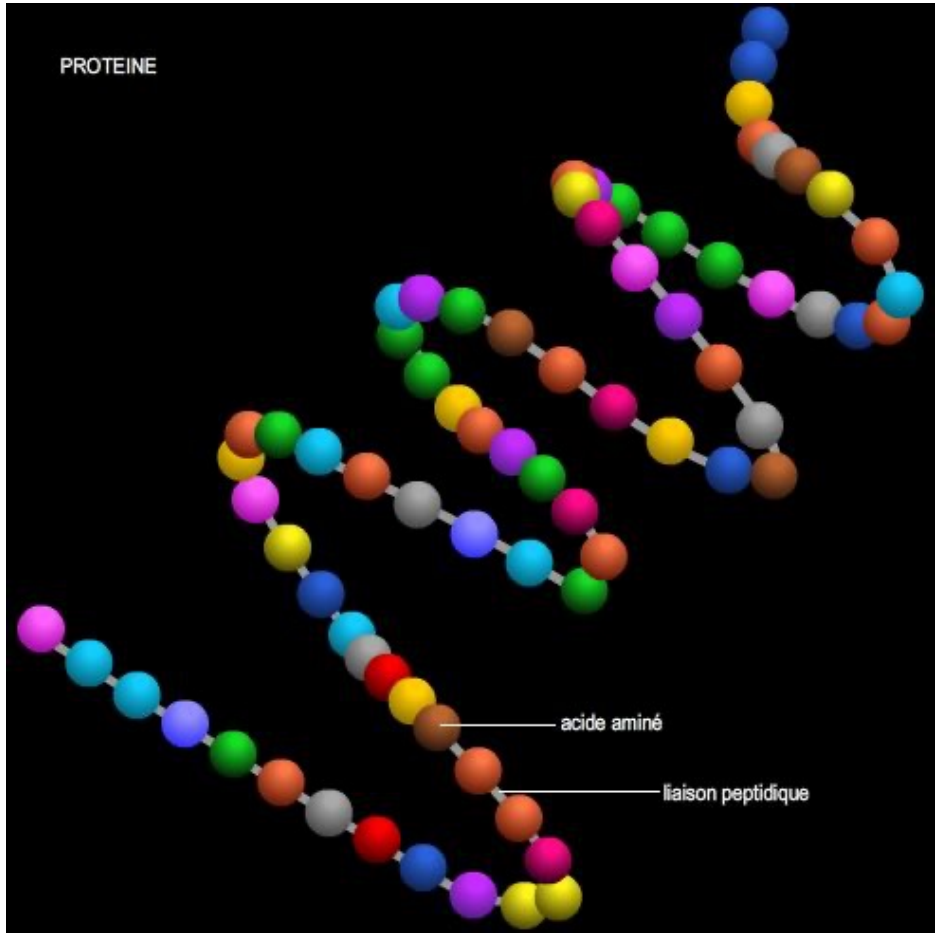
Réduction de 25-50% des émissions liées à l’alimentation. Notre levier le plus important!

Viande et climat sont conciliables, voici la recette des scientifiques
https://www.rts.ch/info/economie/10653653-viande-et-climat-sont-conciliables-voici-la-recette-des-scientifiques.html

Qu’est-ce que ça signifie pour la nutrition?

On touche à nos apports en protéines.

Les protéines sont des polypeptides de 100 à 300 acides aminés.



Les acides aminés AA

- Essentiels: doivent être apportés par la nourriture
- Non essentiels: le corps les fabrique à partir des AA essentiels
- Les autres: le corps les fabrique à partir des 20 AA de base

AA essentiels	AA non essentiels
1. Histidine	1. Alanine
2. Isoleucine	2. Acide aspartique
3. Leucine	3. Acide glutamique
4. Lysine	4. Asparagine
5. Méthionine	5. Cystéine
6. Phénylalanine	6. Glutamine
7. Thréonine	7. Glycine
8. Tryptophane	8. Proline
9. Valine	9. Sérine
10. Arginine	10. Tyrosine

Tiré du manuel pédagogique « Nutrition/Module 1 » rédigé par Manuel Fux, naturopathe et nutritionniste (2020)

A quoi servent les protéines?

Elles sont très importantes!

Elles ont de nombreuses fonctions.

1.4. Fonctions des protéines

1.4.1. Synthèse de substances
- Enzymes
- Hormones
- Anticorps
- Acides nucléiques (Les bases) ADN

1.4.2. Matériel de construction tissulaire
- Muscles
- Peau
- Dents
- Os

1.4.3. Fonction de transport
- Oxygène et dioxyde de Carbone : hémoglobine.
- Transport de lipide : HDL, LDL, VLDL.

1.4.4. Fonction tampon, acide-base.

1.4.5. Source énergétique
- 4 cal/gramme moins que graisse et sucre

1.4.6. Fonction de stock.
- La ferritine stock le fer dans le foie. Ferritine: protéine qui fixe le fer

Tiré du manuel pédagogique « Nutrition/Module 1 »
rédigé par Manuel Fux, naturopathe et nutritionniste (2020)

Comment couvrir nos besoins en protéines?

1.8. Les sources protéiques principales

Animales	**Végétales**
Viande	Légumineuses
Poisson	Oléagineux
Le blanc d'œuf	Céréales complètes
Produit laitiers	Algues
	Pollen

Tabelle tirée du manuel pédagogique « Nutrition/Module 1 » rédigé par Manuel Fux, naturopathe et nutritionniste (2020)

Protéines d’origine animale et d’origine végétale: quelle différence?

Les produits de sources animales sont des protéines complètes.

- Ils contiennent **tous les acides aminés essentiels** nécessaires à la synthèse des protéines du corps.

Les végétaux n’apportent pas tous les acides aminés essentiels.

- **Pour obtenir une protéine complète, il faut les combiner!**
- Céréales + légumineuses (ex. lentilles + riz, haricots noirs + riz, tofu + riz)
- Légumineuses + oléagineux

Quels sont les Apports Nutritionnels Conseillés pour les protéines?

1.5.3. Les normes ANC selon l'âge.

Age	*ANC en Gramme/kg de poids idéal*
Nouveau-né	2.2g
bébé	1.8g
enfant	1.2g
Adolescent	1g pour les garçons 0.9g pour les filles
Adulte	0.8g pour hommes et femmes

Tabelle tirée du manuel pédagogique « Nutrition/Module 1 » rédigé par Manuel Fux, naturopathe et nutritionniste (2020)

Ex. pour une femme de 55 kg: 55kg x 0.8g = 44 gr de protéines/jr

Si vous voulez faire de savants calculs ☺

https://ciqual.anses.fr/#/constituants/25003/proteines-n-x-6.25-(g-100-g)

Ciqual ✖ protéines

Protéines, N x 6.25 (g/100 g)

Tri croissant/décroissant : Teneurs décroissantes

Filtrer par le nom de l'aliment : Nom

Nom	Teneur moyenne	Min	Max	Code confiance
Gélatine, sèche	86,9			C
Oeuf, blanc (blanc d'oeuf), en poudre	81,2	81,1	81,3	C
Spiruline (Spirulina sp.), séchée ou déshydratée	57,5			C
Oeuf, en poudre	47,9	47,1	49,4	C
Morue, salée, sèche	47,6	18	80,1	D
Gelée au madère, déshydratée	44,5	42	47	C
Levure de boulanger, déshydratée	44,5	40,4	48	B
Levure alimentaire	40,4			A
Boeuf, joue, braisée ou bouillie	39,2	34,3	44,6	A

Régimes alimentaires et climat: quelles sont les options?

1. Régime flexitarien
2. Régime végétarien
3. Régime végane

Régime flexitarien

Possibilités pour couvrir les besoins en protéines (quantités max/jr)

- 50gr de viande
- 20gr de poisson
- 350gr de lait ou produits dérivés
- 15gr d'œuf
- Sources végétales
  - Légumineuses + céréales complètes
  - Légumineuses + oléagineux
  - Algues
  - Pollen
- Des substituts de viande **brut**: tofu, tempeh, etc.

Régime végétarien

Possibilités pour couvrir les besoins en protéines (quantités max/jr)

- 350gr de lait ou produits dérivés
- 15gr d'œuf
- Sources végétales
  - Légumineuses + céréales complètes
  - Légumineuses + oléagineux
  - Algues
  - Pollen
- Des substituts de viande **brut**: tofu, tempeh, etc.

Régime végétalien

Possibilités pour couvrir les besoins en protéines

- Sources végétales
  - Légumineuses + céréales complètes
  - Légumineuses + oléagineux
  - Algues
  - Pollen
- Des substituts de viande **brut**: tofu, tempeh, etc.

Les substituts de viande: une alternative souhaitable?

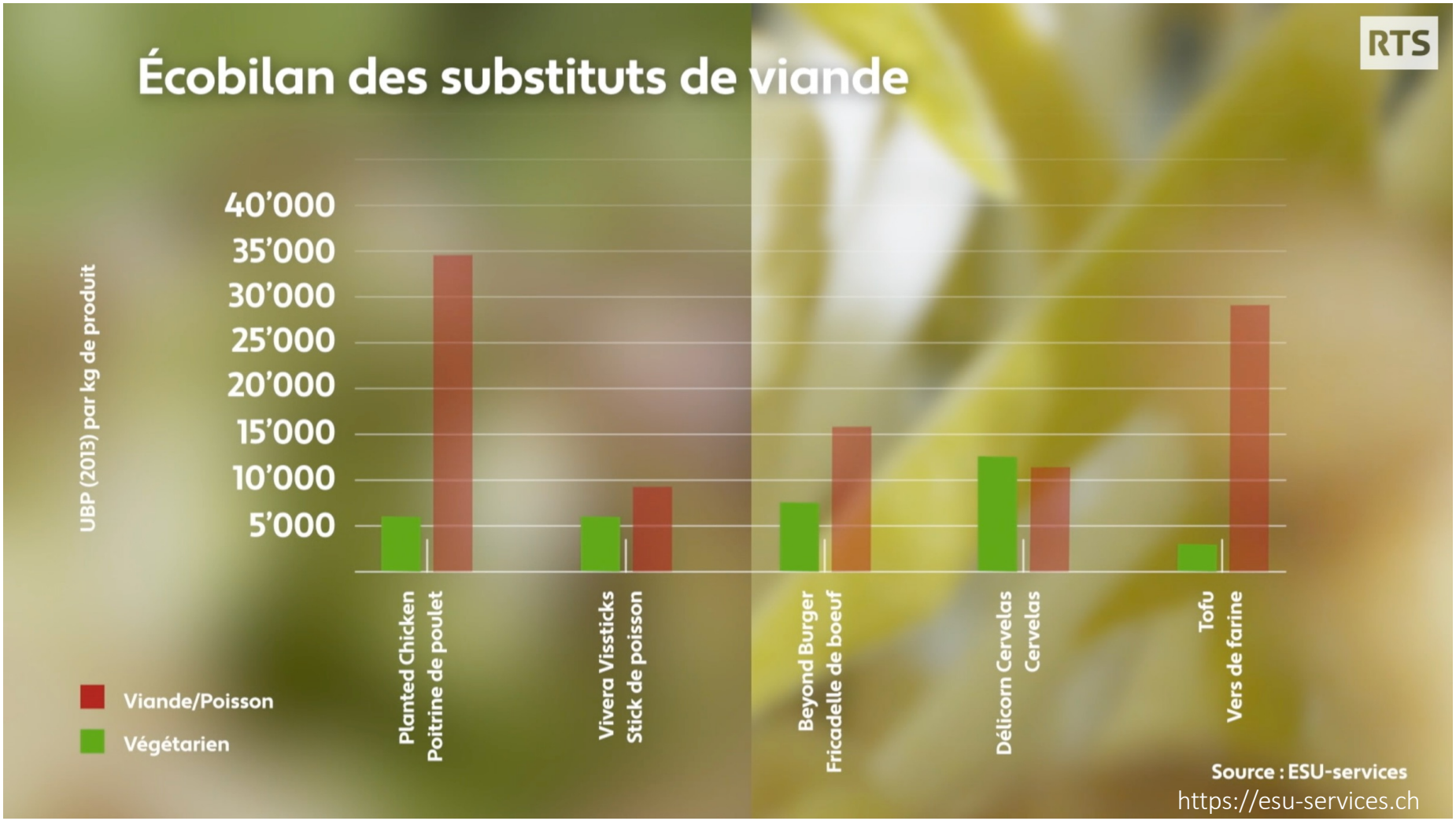
Souvent ultra-transformés

Trop de matière grasse

Trop de sel et de sucre

Mais l'écobilan est souvent meilleur!

A bon entendeur - Substituts de viande: de la bonne conscience, du sel et des graisses (mars 2022) https://www.rts.ch/play/tv/a-bon-entendeur/video/substituts-de-viande-de-la-bonne-conscience-du-sel-et-des-graisses?urn=urn:rts:video:12923094


Écobilan des substituts de viande
RTS
UBP (2013) par kg de produit
40'000
35'000
30'000
25'000
20'000
15'000
10'000
5'000
Planted Chicken
Poitrine de poulet
Vivera Vissticks
Stick de poisson
Beyond Burger
Fricadelle de boeuf
Délicorn Cervelas
Cervelas
Tofu
Vers de farine
Viande/Poisson
Végétarien
Source : ESU-services
https://esu-services.ch

Le soja, précieuse source de protéines

Légumineuse riche en protéines

Stocke l'azote de l'air dans le sol

Mais attention aux isofavones!

Emission A bon entendeur - Les risques du soja (août 2020)
https://pages.rts.ch/emissions/abe/11466405-les-risques-du-soja.html

Des questions?

Merci pour votre attention ☺

Anna Perret
Cheffe de projet L'alimentation, une clé pour la transition
annaperret@me.com
078 881 55 40

Différents types de projets sont possibles

- Des projets très concrets que vous initiez, portez seul-e ou avec d'autres personnes motivées

- Des projets qui visent à motiver d'autres personnes à lancer et porter des projets concrets

Description de tous les projets initiés
https://www.gpclimat.ch/lalimentation-une-cle-pour-la-transition-les-projets-locaux-collectifs/

Un exemple de projet concret

Le projet de Anne Kummer à Genève, initié en février 2023

Pour agir contre le gaspillage alimentaire

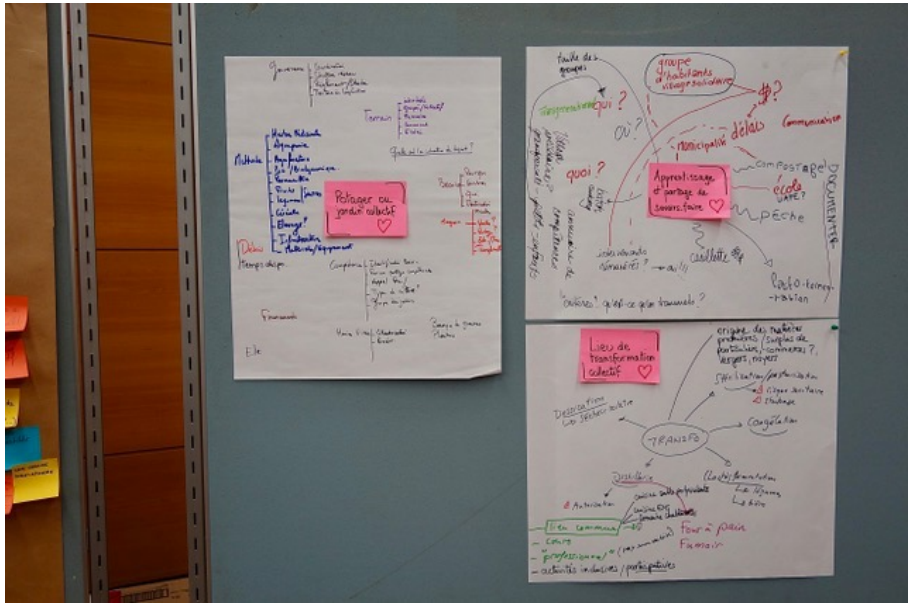
« Partager les fruits et légumes en surabondance dans un quartier »

Un exemple de projet pour motiver d'autres à agir

Le projet de Jeannette Reagan à Yvonnand, initié fin 2021

« Rassemblons nos cœurs autour de l'alimentation ! »

Organisation de soirées participatives, blog



https://www.gpclimat.ch/lalimentation-une-cle-pour-la-transition-coeurs-et-alimentation/

Nous vous accompagnons dans vos projets

- Définition du projet et mise en route
- Recherche de financement
- Expertise dans le domaine de l’alimentation
- Mise en relation avec des membres GPclimat
- Création d’une page web pour présenter vos projets

Sources
Nutrition & alimentation consciente

Oxford University, 2018. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers https://josephpoore.com/Poore%20and%20Nemecek%20(2018)%20Reducing%20foods%20environmental%20impacts%20through%20producers%20and%20consumers.pdf

Avenir Alimentaire Suisse, 2023. L'avenir de l'alimentation en Suisse https://sdsn.ch/wp-content/uploads/2023/02/Fesenfeld_etal_SDSN_Leitfaden_F.pdf

Le régime CO2:

- Calculateur de Christie Walker (EPFZ) https://clw208.github.io/nb1/User_Inputs.html
- La carte des aliments Eaternity https://www.ayce.earth
- Foodprint-Quiz https://www.srf.ch/wissen/nachhaltigkeit/foodprint-quiz-welches-essen-ist-am-besten-fuers-klima

Livre Manger en pleine conscience de Dr Joan Chozen Bays