

Les alternatives aux produits animaux

Tremplin vers une baisse de la
consommation de protéines animales

OU

Impasse nutritionnelle et
environnementale ?



Pourquoi l'élevage est remis en question ...

- L'agriculture utilise **75% des terres**
- L'élevage émet **14,5% des émissions de GES d'origine humaine**
- L'élevage utilise **70% de l'eau**



...et pourquoi il a sa place dans un **système durable**

Valorisation des biomasses non digestibles par l'homme

Utilisation d'espaces difficiles d'accès

Cercle vertueux permettant une réduction des intrants



Un questionnement philosophique



Spécisme : il ne peut y avoir de société évoluée qui tue les animaux

VS

L'homme peut-il survivre seul sans faire partie **harmonieusement** du système qui l'entoure ?



Traditionnelles

tofu, seitan,
légumineuses



Fonctionnelles

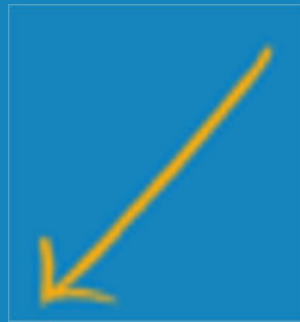
“galettes épinards fromage”,
“boulettes soja”



Imitations

similarité goût, texture
nutritionnelle

les “steaks” végétaux
semblent **plus vertueux**
quant à l'utilisation des
ressources naturelles



Le saviez vous?

Il existe déjà des
alternatives végétales
au foie gras à base de
noix de cajou et au
poisson!

- environ une **20aine d'ingrédients**.
- souvent des produits **ultra transformés**, avec plus de sel, et de sucre.
- recherchent une similarité énergétique et protéique, points importants pour le consommateur.
- **Grande variabilité** dans les macronutriments (glucides, lipides, protéines).



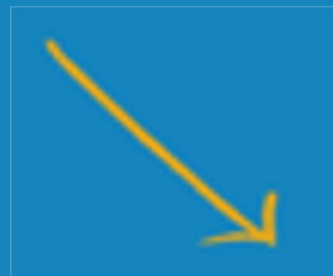
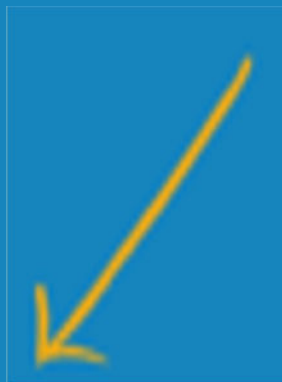
Boissons



**« Fromages »
à base de végétaux**



**« Desserts lactés » à
base de végétaux**



**Variabilité des profils nutritionnels
en fonction des matières premières**

Les impacts...

...des **boissons végétales**
(hors amande) semblent
moindres que celles du
lait de vache

...de l'**amande** sont
l'utilisation de l'**eau**

Soja

profil de macro-
nutriments le
plus similaire au
lait de vache

Riz

riches en
glucides
dont sucres

Coco

riches en acides
gras saturés
(comparable au
lait de vache)

**Les boissons végétales sont moins riches
en micronutriments que le lait de vache.**

Les boissons végétales sont souvent enrichies en Calcium, vitamine D et B12.



**Viande
cellulaire**



Insectes



**Algues,
organismes
unicellulaires**

Les insectes font partie
des alternatives **les plus
rentables d'un point de
vue environnemental.**

Les impacts **dépendent de l'énergie utilisée**

Quels **impacts nutritionnels** du remplacement des produits animaux ?

Protéines

Risque de réduction :

- De la quantité*
- De la qualité* : attention aux acides aminés essentiels

Lipides

- Moins riche en acides gras saturés
- Plus riche en oméga 3

Vitamines

- Moins riche en riboflavine et vit B12
- Plus riche en vit E et B9

Plus riche en fibres

Minéraux

Remplacement de
la viande

**moins riche
en Zinc et Fer**

Remplacement des
produits laitiers

**moins riche
en Calcium
et Iode**

***pour des adultes en bonne santé**

Comment choisissons-nous les alternatives ?

**Familiarité avec
l'alternative
consommée**



Praticité

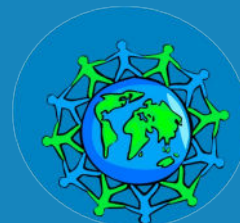
**Impacts sur la santé
et l'environnement**



**Appréciation sociale,
consommation des
proches, culture**



Goût



Quelques pistes d'amélioration de notre assiette ?

**Se placer dans le cadre d'une
alimentation alliant plaisir et
diversité**

**Riche en végétaux - fruits,
légumes, noix, oléagineux, ...**

**Quantités modérées de
sources animales**

**Privilégier des aliments bruts
et peu transformés**





**Eva
Lombard**



**Anne
Moïta Ngarboui**



**Yijie
Lu**

**En tant qu'étudiantes Agroparistech,
notre intérêt pour les technologies, les systèmes
agricoles et alimentaires du futur
nous a conduit à nous intéresser
aux alternatives aux produits animaux.**

Références

- FAO/ WHO. (2019). Sustainable healthy diets. Guiding principles. <http://www.fao.org/3/ca6640en/CA6640EN.pdf>
- FranceAgriMer. (2021, mars). Végétariens et Flexitariens en France en 2020. <https://www.franceagrimer.fr/content/download/66749/document/SyntheseVegetariensFlexitariensEnFrance2020>
- FoodPrint. (2021, septembre). The FoodPrint of Fake Meat. <https://foodprint.org/reports/the-foodprint-of-fake-meat/>
- Silva, A. R., Silva, M. M., & Ribeiro, B. D. (2020). Health issues and technological aspects of plant-based alternative milk. *Food Research International*, 131, 108972. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2019.108972>
- Environmental Impacts of Food Production». Our World in Data, 15 janvier 2020, <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
- The Planetary Health Diet. (2019). EAT. <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>
- Kraak, V. I. (2022). Perspective: Unpacking the wicked challenges for alternative proteins in the United States: can highly processed plant-based and cell-cultured food and beverage products support healthy and sustainable diets and food systems?. *Advances in Nutrition*, 13(1), 38-47