

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”



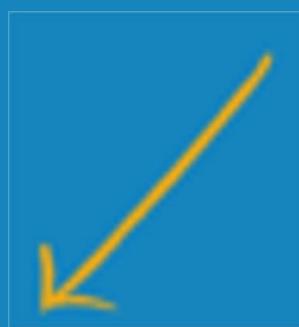
Imitations

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).

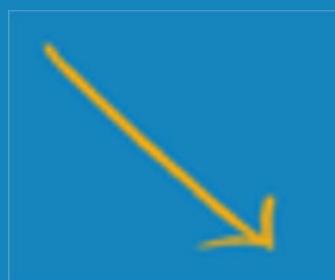
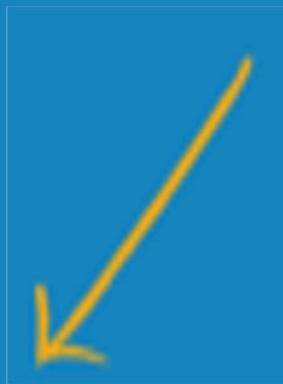
Alternatives aux produits laitiers



Boissons

« Fromages »
à base de végétaux

« Desserts lactés » à
base de végétaux



Les impacts...

...des boissons végétales (hors amande) semblent moins 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.

Nouvelles sources de protéines



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



Appréciation sociale, consommation des proches, culture



Praticité

Impacts sur la santé et l'environnement



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