

■ L'Institut For a Positive Food (IPF), qu'est-ce que c'est ?

C'est une association d'intérêt général proposant **une vision positive de l'alimentation** qui allie santé, plaisir, convivialité et responsabilité. Il s'agit d'une alimentation diversifiée et équilibrée, accessible au plus grand nombre. Cet institut a été créé en octobre 2020 par Savencia, groupe industriel agroalimentaire spécialisé dans l'univers fromager et laitier et dans les domaines de la charcuterie, des produits de la mer et du chocolat.

L'IPF s'appuie sur **un conseil scientifique pluridisciplinaire et de haut niveau**, présidé par Daniel Tomé, Professeur Honoraire en Nutrition Humaine, entouré d'experts.



Dr Pascale HÉBEL
Directrice du Pôle
Consommation &
Prospective du Credoc



Pr Philippe LEGRAND
Directeur Laboratoire
de Biochimie & Nutrition
humaine, Agrocampus-
Ouest



Dr Jean-Louis PEYRAUD
Directeur Scientifique
Adjoint Agriculture,
INRAE



Dr Yvette SOUSTRE
Directrice Nutrition du
CNIEL



Pr Daniel TOMÉ
Professeur Honoraire de
Nutrition humaine

Ses objectifs ?

- **Soutenir scientifiquement la vision positive et holistique de l'alimentation** en s'appuyant sur les principes directeurs de l'Organisation Mondiale et la Santé de « régimes alimentaires sains et durables ». Ils promeuvent toutes les dimensions de la santé et du bien être ; ont un faible impact environnemental ; sont accessibles et abordables ; s'inscrivent dans la culture et les pratiques alimentaires locales.
- **Produire, diffuser et vulgariser des données scientifiques** en se focalisant sur l'importance d'allier plaisir et santé dans l'alimentation ; la nécessité de privilégier les produits alimentaires bruts, traditionnels et peu transformés ; le besoin d'intégrer les dimensions locales et culturelles de l'alimentation.
- **Favoriser l'échange entre les acteurs du secteur alimentaire** pour faciliter et stimuler l'élaboration et la réalisation d'actions spécifiques contribuant à l'adoption d'une telle alimentation.

■ Parmi les premières actions concrètes :

Une charte Positive Food en faveur d'une alimentation saine et durable

Nouveau ! La charte Positive Food vient d'être publiée. Elaborée **par le conseil scientifique de l'IPF**, elle analyse les **axes majeurs de la transition alimentaire**. Elle définit également quelques principes pouvant orienter les **actions à mener** et autour desquelles les acteurs sont amenés à se fédérer.

[Découvrez la Charte ici.](#)



ADHÉRER À LA CHARTE POSITIVE FOOD C'EST :

Adopter une vision globale de l'alimentation associant la santé et le plaisir de manger

Être acteur de la diffusion de messages cohérents et scientifiquement fondés, pour la promotion d'une alimentation saine et durable

Eviter les approches trop réductrices classant les aliments en « bons » ou « mauvais » tout en privilégiant des aliments peu transformés

Faciliter les changements de comportements vers une alimentation plus durable alliant au mieux la santé humaine et celle de la planète via :

- l'offre alimentaire en prenant en compte l'ensemble de la chaîne alimentaire et les différents aspects de l'alimentation saine et durable
- des actions de Nudges (coup de pouce basé sur les sciences comportementales) en faveur de changements réalistes, non brutaux s'inscrivant dans les traditions alimentaires

Promouvoir la vision du "nouvel omnivore" : celui qui n'oppose pas l'animal et le végétal et qui se pose des questions de portions tout en privilégiant une alimentation diversifiée

S'adresser au plus grand nombre, en tenant compte des spécificités des habitudes de consommation et des pratiques alimentaires locales et culturelles

Un webinaire consacré à la végétalisation de l'alimentation

L'IPF a organisé son premier webinaire dédié à l'alimentation durable fin juin 2021 et plus précisément sur le sujet : **« Entre Nutrition et Environnement, jusqu'où peut-on végétaliser notre alimentation ? »**

Autour de la table :



Pierre-Marie Aubert

Coordinateur de l'initiative
Politique publique pour
l'agriculture européenne, IDDRI



Jean-Louis Peyraud

Directeur Scientifique Adjoint
Agriculture, INRAE



Nicole Darmon

Directrice de Recherche à
l'INRAE, spécialiste de la
nutrition au sein de l'Unité
pluridisciplinaire MOISA

Une alimentation saine et durable c'est quoi ?

"C'est un ensemble de pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement. Elle doit notamment être accessible économiquement et rémunératrice, être en adéquation avec la diversité des attentes sociales et culturelles et maintenir la capacité des générations futures à produire"

(à partir de la définition de la FAO- Biodiversité et régimes alimentaires durables, 2010)

Messages clés du webinaire

1. La démarche de végétalisation de l'alimentation doit tenir compte simultanément des 4 dimensions nutrition/santé, culture, économie et environnement même si cela n'est pas simple !

2. Il n'y a pas d'agriculture durable sans élevage

- **L'impact carbone de l'élevage est souvent surévalué et ne tient pas compte de ses effets favorables sur l'environnement**

L'outil de l'ACV (Analyse du Cycle de Vie) pointe les impacts négatifs de l'élevage mais ne prend pas en compte les nombreux points positifs que certains systèmes d'élevage peuvent avoir comme **l'entretien de la fertilité des sols et la biodiversité mais aussi le stockage du carbone**. Il est donc nécessaire de développer des méthodes permettant d'évaluer de manière plus globale les systèmes agro-écologiques.

- **Un système alimentaire mondial 100% végétal n'est pas envisageable d'un point de vue agronomique et socio-économique**

L'élevage est nécessaire au **recyclage de la biomasse et au transfert de fertilité**. Il valorise des coproduits ou sous-produits des filières végétales qui ne sont pas consommables directement par l'Homme en les transformant en produits de bonne qualité nutritionnelle. Il fournit aussi des effluents pour la **fertilisation des sols**.

La production animale joue un rôle d'un point de vue économique en pourvoyant de nombreux emplois, de l'amont (agriculture) à l'aval (industriel), et elle est génératrice de valeur ajoutée. Une évolution des pratiques alimentaires concomitante d'une réduction des volumes de production doit être prise en charge d'un point de vue socio-économique. Ceci en faisant évoluer la nature de la production et en compensant cette réduction par un accroissement de la qualité. **Manger moins de protéines animales mais mieux !**

3. Contrairement aux idées reçues, l'animal et le végétal ne sont pas nécessairement en compétition quand on parle de systèmes alimentaires durables

Certains animaux (notamment vaches laitières ou encore les porcs) **produisent plus de protéines consommables par l'Homme** (via le lait, les œufs, ou la viande) **qu'ils n'en consomment**.

Par exemple : une vache laitière produit environ 2 kg de protéines animales pour 1 kg de protéines végétales consommées (et consommable par l'Homme).

- **La durabilité de nos systèmes alimentaires nécessite une complémentarité animal / végétal**

Il y a nécessité d'une **reconnexion entre élevages et cultures** pour repenser la durabilité de nos systèmes alimentaires. Il faut sortir d'une vision simpliste opposant plante et animal.

La réduction de la consommation de produits animaux, dans la limite permettant la couverture des besoins nutritionnels des populations, est une des voies d'action pour **réduire l'impact environnemental** de nos régimes et aller vers **une alimentation plus durable et saine**. Une évolution de la consommation des produits animaux (en particulier pour les gros consommateurs de viande), de façon à atteindre en moyenne un **rapport de 1 pour 1 entre protéines d'origine animale et végétale** (au lieu de 2 pour 1 aujourd'hui, en moyenne) permettrait de réduire l'impact environnemental de nos régimes tout en assurant un apport adéquat en protéines. Ce ratio doit être réajusté selon **les besoins nutritionnels spécifiques** à chaque population « cible » (âge, sexe, état physiologique). Notons que le rééquilibrage entre produits animaux et produits végétaux doit être conduit de façon à permettre non seulement la couverture des **besoins en protéines**, mais aussi celle de tous les **autres nutriments d'importance pour la santé** (vitamine B12, Fer, Zinc, Iode, DHA et oméga-3, vitamine A, Calcium, folates, vitamine C et fibres ...), et en tenant compte du budget et des habitudes alimentaires de chacun.

4. Parler d'aliment durable n'a pas de sens

- La durabilité de l'alimentation se joue à l'échelle du **système alimentaire** et non de l'aliment

L'alimentation durable n'a de sens que si elle se base sur des systèmes alimentaires durables.

"Ce n'est pas parce que l'on va manger sain que l'on va manger durable" mais il est possible d'avoir une alimentation bonne pour la santé de l'Homme, la santé de la planète et la santé des animaux.

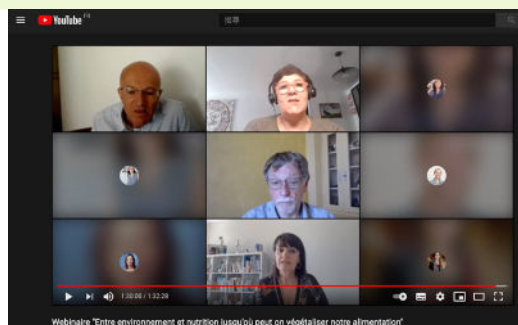
L'équilibre alimentaire est une caractéristique centrale du concept d'alimentation durable, car, à travers nos choix alimentaires, nous pouvons tenter de concilier les **exigences de la durabilité sur les plans de la nutrition, l'économie, la culture et de l'environnement**.

- **Un critère très important pour l'alimentation durable est l'acceptabilité** : Si on ne tient pas compte de l'acceptabilité culturelle, il n'y a pas d'alimentation durable car l'alimentation ne sera pas adoptée !

5. Il est possible de manger plus sain et plus durable à moindre coût

Certains aliments considérés comme « **favorables** » pour la santé et l'environnement comme le poisson, les fruits et légumes sont effectivement plus chers. Mais la **végétalisation de l'alimentation** et notamment la **baisse de consommation de viande**, est un des leviers pour lever cette différence socio-économique (on mange moins mais mieux). Il existe également une concordance entre **l'impact carbone des aliments** (pour 100kcal) et **leur prix** (les catégories d'aliments les moins chères sont souvent les moins impactantes).

6. Les résultats des études convergent pour indiquer qu'une alimentation diversifiée et sans excès, avec des quantités modérées de produits animaux, peut permettre dès aujourd'hui d'améliorer la durabilité de notre alimentation tout en assurant la couverture des besoins nutritionnels.



Regardez en replay le webinaire :
urlz.fr/fZDt



dossier de presse

INSTITUT FOR A POSITIVE FOOD

Pour une Alimentation Positive alliant **Bien-être, Convivialité et Responsabilité**

Nos experts se tiennent à votre disposition pour répondre à vos questions ou apporter un éclairage à vos articles.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

 **For A Positive Food**

 **@In_PositiveFood**

Contact :

Nikta Vaghefi

contact@institutforapositivefood.org

01.34.58.67.10

SAVE THE DATE !

**Notre prochain webinaire aura lieu le 22 octobre
sur le sujet « Emergence d'un nouvel omnivore, Comment favoriser des
comportements alimentaires sains et plus durables ? »
Bientôt plus d'informations sur nos réseaux !**

