

ALIMENTATION DURABLE EN ETABLISSEMENTS DE SOINS

Jean-Michel Lecerf

Institut Pasteur de Lille

Académie d'Agriculture de France

Liens d'intérêt

- Membre de conseils scientifiques
- Aprifel, Bel, Fict, Holder, IOT, Nutrition et santé
- Intervenant pour Dr Schär, Amgen , Lilly , Novo-Nordisk
-

ALIMENTATION SAIN ET DURABLE EN ETABLISSEMENT DE SOINS

- CONCILIER L'IMPERATIF SANITAIRE DE L'ALIMENTATION A L'HOPITAL
 - = lutter contre le risque de dénutrition
 - = végétaliser d'avantage notre alimentation
- ET LA NECESSITE DE LA DURABILITE DE TOUTES NOS ACTIVITES

POURQUOI VEGETALISER ?

- Pour accroître les **nutriments protecteurs** du monde végétal
 - ce ne sont pas que les protéines qui sont concernées
 - mais les aliments végétaux et animaux n'apportent pas les mêmes nutriments
- Si l'on accroît les PV on peut réduire les PA mais il n'existe pas de consensus sur le **rapport PA/PV** .
Aujourd'hui 2/3-1/3. On pourrait descendre à 1/1 mais pas en dessous chez les sujets âgés et fragiles

DURABLE?

- Pour quoi ? Pour qui ?

Parce que nous n'avons qu'une seule terre. C'est notre maison commune

Parce qu'elle nous est donnée

Nous en sommes les intendants

Parce que nous devons préserver la Création .

Afin qu'elle continue à être habitable pour tous.

ON RESPECTE LA NOURRITURE SI ELLE EST
RESPECTABLE

DURABLE ?

- Pourquoi ?

- Parce que la terre donne des signes de fatigue liés à une **exploitation inappropriée** de ses ressources , de son sol , de son eau

- Parce que le **réchauffement climatique** met en péril la production agricole

- Parce que trop de personnes souffrent encore de la **faim** alors qu'il faudrait partager la nourriture

SAINE

- La nutrition est essentielle pour le maintien de la santé à tous les âges, dans toutes les conditions
- Durable mais non saine n'aurait pas de sens
- Durable et saine sont compatibles

UNE ALIMENTATION BONNE pour

- le corps
- la planète

UNE APPROCHE HOLISTIQUE (concept « *One Health* »)

A quoi sert-il de manger ?

- Nourrir et soigner
 - Réjouir
 - Réunir
- } 3 fonctions indissociables

Reflet de notre humanité

Une réalité à atteindre si possible aussi
pour le patient hospitalisé

Jean-Michel Lecerf

La joie de manger



cerf

NOUS NE SOMMES PAS DES TUBES DIGESTIFS

- Mais des êtres de relation
- Le repas partagé est une fête
- Manger est une culture
- Les aliments nous racontent et nous rappellent une histoire

*Un aliment doit être bon à manger et bon à
penser* Claude Levi-Strauss

LE BON A PENSER

- Va aujourd'hui au-delà de l'aspect culturel et psychologique
- Il englobe cette attention à son impact sur l'environnement
- Il doit aussi servir à combattre les scandales de la faim dans le monde liés à nos égoïsmes

NOUS NE MANGEONS PAS DES NUTRIMENTS MAIS DES ALIMENTS

- Les aliments sont plus qu'une somme de nutriments
- Leur **complexité** est extrême
- Elle se traduit par l'**effet matrice**
- Elle a pour corolaire de les respecter et de ne pas (trop) les raffiner , alléger, appauvrir , enrichir, transformer...

MAIS TOUTE TRANSFORMATION N'EST PAS
MAUVAISE

QUELLES CONSEQUENCES ?

- **Le choix des aliments**
 - leur origine
 - leur qualité
 - leur goût
 - leur mode de production
- **La lutte contre le gaspillage**
 - à toutes les étapes

LE CHOIX DES ALIMENTS

- Légumes et fruits

- si possible « locaux »

- si possible de saison

- si possible bio ou permaculture pour leur bénéfice environnemental

VARIES +++

UN OU DEUX PAR REPAS

La pomme de terre est un légume ! De même que la banane est un fruit

LE CHOIX DES ALIMENTS

- Légumes secs

Intérêt environnemental: enrichissent le sol en azote

Attention tolérance , monotonie et volume

- Céréales

Atout nutritionnel si complet+++

Faible source de protéines et déficitaire en Lysine

Mais attention à l'excès de graines

- Oléagineux

Privilégier les origines locales si possible (noix)

respectueuses de l'eau (attention avocats ...)

LE CHOIX DES ALIMENTS

- **Viande rouge**

- Viande ovine et bovine **de pâturage de nos territoires**

- le pâturage est un puits à carbone

- sans élevage il n'y a pas d'engrais organiques pour

le bio

- le pâturage a des effets bénéfiques sur la lutte contre l'érosion, les feux de forêt, le maintien des haies, de la biodiversité et des paysages, la traction.

Malheureusement baisse de 30% depuis 1970

- l'élevage permet la production de lait

LE CHOIX DES ALIMENTS

- **Viande, charcuterie sur le plan nutritionnel**
 - Protéines de qualité
 - Très bonne **acceptabilité** de la charcuterie
 - PAS PLUS DE 500 gr de VIANDE ROUGE /sem (actuellement en France 50gr de viande de boucherie /j soit 350 gr / sem)
- Attention au **mode de cuisson**. Privilégier viande mijotée, bouillie / grillée, poêlée
- PAS PLUS DE 150gr de CHARCUTERIE / sem (actuellement environ 200 gr/ sem). Attention 450 spécialités très différentes des « *processed meats* »

CHOIX DES ALIMENTS

- **Volaille-Œufs**

- Atouts nutritionnels

- Elevage en plein air= plus de contaminants environnementaux mais meilleure qualité organoleptique. Plus de de risque microbien et parasitaire

- Acceptabilité élevée mais moindre qualité organoleptique si recherche de productivité

- La question de la bien-traitance animale doit être posée

CHOIX DES ALIMENTS

- Le poisson

De pêche durable ou d'aquaculture

Atouts majeurs iode et AGPI omega 3 LC

- Le soja

Protéines de qualité

Au-delà du tofu comment le cuisiner

Pas de risque lié aux isoflavones chez l'adulte

- Les huiles

Vierges si possible

Mais coût et goût

CHOIX DES ALIMENTS

-Les produits laitiers

-Vache , chèvre , brebis ...

-Bio= pâturage sur le plan nutritionnel

TROIS PORTIONS PAR JOUR

VARIABLES : yaourts +++, fromage fermentés et non pas pseudos

INTERET MAJEUR DANS LA LUTTE CONTRE L'OSTEO-SARCOPENIE

-Les jus végétaux de substitution

Excepté le jus de soja tous pauvres en protéines

Tous pauvres en calcium sauf si enrichis

LES SUBSTITUTS VEGETAUX DE VIANDE OU DE POISSON

- Composition hétérogène: de 3 à 20g de protéines /100gr
- Bons à penser ?
- Quelle dénomination ?
- Bons au goût ? Sel ? Sucres ?
- Très nombreux ingrédients et nutriments d'assemblage **Jusqu'à 23 ingrédients et additifs**
- **Aliments Ultra Transformés**

LES ULTRA-TRANSFORMES

- Qualité nutritionnelle altérée
Additifs...
- Perte du bénéfice santé de la réduction des aliments carnés
- Acceptabilité variable (goût- bon à penser – représentation)
- Bilan énergétique et environnemental négatif

PROTEINES ANIMALES /VEGETALES

- Les besoins en protéines sont des besoins en acides aminés correspondant à la protéine idéale théorique
- Ils sont de **0,83** g/kg/j . Et de **1,1** g/kg chez la personne âgée ou ayant une résistance anabolique et de **1,5g/kg** à **2,2** g/kg chez la personne dénutrie
- Leur efficacité pour la **synthèse protéique** dépend de la composition en AA, de la résistance anabolique et de l'extraction splanchnique
- Les protéines animales et surtout lactiques sont supérieures aux protéines végétales pour la **synthèse protéique**
- Si l'on privilégie les PV il faut accroître la quantité (1.5g/kg) pour compenser la moindre efficacité

LES IDEES FAUSSES

- - Il faut réduire la part de soja importé dans l'alimentation animale: **vrai**. Cela concerne surtout le porc (le soja représente 4,5% de l'aliment de l'élevage porcin)

Mais au niveau mondial il ne représentent que 0,6 % de l'alimentation des bovins

- - La transformation des protéines végétales en protéines animales est de 6 à 1 pour les bovins: **vrai**

Mais en tenant compte du fait qu'il consomment du fourrage et de l'herbe non consommables par l'homme on arrive au niveau mondial à un rapport de 1,1 pour 1 et en France à 2/1 (bœuf) -1/1 (œuf)

LES IDEES FAUSSES

- L'empreinte hydrique d'un kilo de viande de bœuf est de 15 000 litres : **faux**

Si l'on ne tient pas compte de l'eau de pluie et si on la rapporte **au kilo de protéines** elle est de

- 3000 litres pour 1kg de protéines de bœuf
- 6000 litres pour 1kg de protéines de riz
- 3000 litres pour 1kg de protéines de pâtes

LES IDEES FAUSSES

- La taille des élevages de bovins en France est de 60 têtes par exploitation en moyenne: **vrai**
Elle atteint 5000 en Allemagne
Plusieurs dizaines de milliers ou plus en Chine
ou aux USA

LES IDEES FAUSSES

- L'alimentation représente 24 % de l'empreinte carbone France dont 67% liée à l'agriculture :
vrai
- L'élevage représente 13 % de l'empreinte carbone (GES) mais elle n'est plus que de 8,8% en tenant compte du stockage du carbone par les prairies

VEGETARIEN

ou ovo-lacto-végétarien

- **Moins d'impact sur l'environnement** (surface utilisée, eau, énergie, GES)
- Meilleure santé cardio-métabolique
- Risque d'ostéoporose et de fractures modérément accru
- Risque modéré de déficit en fer, zinc, calcium , vit B12, (iode , omega 3 (sauf si pesco-végétarien))
- Plus de fibres et de micronutriments et microconstituants à effet anti-oxydant
- Microbiote plus diversifié

VEGETALIEN

- PROTEINES : apport **inadapté** sur le plan qualitatif et quantitatif chez les personnes âgées, malades et dénutries
- Risque important de statut nutritionnel déficitaire en fer, calcium, zinc, iode, omega3 LC, vitamine D et de **carence en vitamine B12**
- Forte augmentation du risque d'ostéoporose et de **fractures**

LES NOUVELLES SOURCES DE PROTEINES

- Insectes

 - Oui pour l'alimentation animale

- Viande in vitro

 - Bilan énergétique inconnu

 - Ultra -transformé

 - Pas « bon à penser »

- Les ingrédients issus de nouvelles sources de protéines végétales

 - Attention tolérance, allergie, goût

 - Perte de l'effet matrice si concentré ou isolats

MEDITERRANEEN

- **Atouts environnementaux**

- 33 à -72% indicateurs surface, eau, énergie et GES

- Saes –Almendo 2013*

- 14 à - 41 % indicateurs surface, eau , énergie et GES

- Fresan 2018*

- **Atouts nutritionnels**

- + de produits végétaux

- pas d'exclusion

- **Atouts santé**

- dans sa forme traditionnelle

BIO pas BIO

- Les consommateurs bio + attentifs à leur mode de vie et alimentation
- Peu de différence nutritionnelle (+ polyphénols, + omega 3)
- Pas de bénéfice santé établi (résultats contradictoires et qualité des études)
- **Intérêt et environnemental** (qualité des sols- biodiversité ...)
- Santé des personnes directement exposées aux pesticides (femmes enceintes)
- Moindre rendement pour la production d'œufs et de viande donc pas de bénéfice par kg de protéine produite et donc pas de bénéfice de surface cultivée

LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE

- **En amont**

30% de ce qui est produit est perdu après récolte (ravageurs , champignons...)

- **En cuisine**

Des préparations palatables et faciles à manger

Importance de la texture

Des recettes qui ont du sens (souvenirs)

- **A table**

Tout manger ou ne pas laisser ?

L'accompagnement du patient

La personnalisation de la ration

L'importance du goût et de la présentation

DES TEXTES REGLEMENTAIRES

- Loi EGALIM 2018
 - + de produits « durables »
 - 1 menu végétarien /sem
- Loi AGEC anti-gaspillage 2020
- Loi Climat et Résilience 2021

EN PRATIQUE

- Nécessité de nouvelles procédures d'achat et d'approvisionnement pour les produits locaux et de saison auprès des entreprises du territoire.

Anticiper

- Collaborer avec les producteurs locaux
- Former les cuisiniers
- Sensibiliser le personnel (y compris à la façon d'en parler)
- IMPORTANCE DU LIBRE-CHOIX MAIS AUSSI DE LA MODIFICATION DE L'OFFRE

CONCLUSION

- Il est bon d'avoir une réflexion plus globale sur les liens entre notre alimentation, les pratiques de production agro-alimentaire , l'environnement (sol, plantes, animaux) et notre santé
- Végétaliser oui mais pas n'importe comment et ne pas abandonner les produits animaux
- L'homme est un mangeur
 - omnivore
 - gourmand
 - social
 - et intelligent

LA SANTE DU PATIENT HOSPITALISE RESTE LA PRIORITE

MERCI DE VOTRE ATTENTION