



Communiqué de presse – 24 mars 2020

Suivi des recommandations nutritionnelles : un impact positif confirmé sur l'environnement

En 2017, les recommandations nutritionnelles françaises ont été mises à jour et ont inclus, pour la première fois, la préservation de l'environnement. Des scientifiques d'INRAE, de l'Inserm, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de Solagro ont conduit une évaluation multicritère des nouvelles recommandations nutritionnelles françaises en se basant sur les données de 28 340 participants de l'étude de cohorte NutriNet-Santé. Leurs résultats, publiés le 23 mars dans *Nature Sustainability*, démontrent que le suivi de ces nouvelles recommandations nutritionnelles a un impact positif tant sur la santé que sur l'environnement.

Les régimes alimentaires occidentaux sont caractérisés par des apports importants en sucre, sel, graisses saturées et viande ainsi qu'une forte consommation d'aliments transformés. Au-delà des conséquences pour la santé, les systèmes alimentaires actuels sont responsables de près d'un tiers des émissions de gaz à effet de serre (GES) et contribuent de façon importante à la pollution de l'eau et des sols et à la perte de biodiversité. Dans ce contexte, changer les habitudes de production et de consommation alimentaires est une nécessité. Ce constat a conduit à la définition de l'alimentation durable par la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) comme « protectrice et respectueuse de la biodiversité et des écosystèmes, culturellement acceptable, accessible, économiquement juste et abordable, saine et équilibrée, répondant aux besoins humains, tout en optimisant les ressources humaines et naturelles »¹.

Depuis 2001, la France élabore des recommandations nutritionnelles via le Programme national nutrition santé (PNNS) qui vise à améliorer la santé de la population en agissant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition (alimentation et activité physique). Les recommandations nutritionnelles de 2001 visaient, entre autres, à augmenter la consommation de fruits et légumes et à favoriser la consommation de produits laitiers pour le calcium. Ces recommandations ont été mises à jour en 2017² en accord avec la littérature scientifique actualisée et soulignent la nécessité d'intégrer la dimension environnementale de l'alimentation. En 2017, le Programme national nutrition santé recommande, entre autres, de diminuer sa consommation de viande rouge et de charcuterie, de produits sucrés, un apport suffisant mais limité de produits laitiers, une limitation des apports d'alcool et d'augmenter sa consommation d'aliments d'origine végétale (fruits et légumes, légumineuses, produits céréaliers complets) et de favoriser les aliments issus de l'agriculture biologique. De nouvelles catégories d'aliments ont également été prises en compte comme les fruits à coque non salés. Dans cette étude les scientifiques ont cherché à évaluer l'impact des recommandations nutritionnelles sur la santé mais également sur l'environnement en comparant les groupes

¹ Garnett T. *Where are the best opportunities for reducing greenhouse gas emissions in the food system (including the food chain) ?* Food Policy 36, S23-S32 (2011)

² <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2019/sante-publique-france-presente-les-nouvelles-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

d'individus qui suivaient les recommandations et ceux qui ne les suivaient pas ou peu. Ils ont également comparé la durabilité des recommandations de 2001 et de 2017.

Une analyse multicritère pour comprendre l'influence des recommandations nutritionnelles sur la santé et l'environnement

Pour analyser l'impact des recommandations nutritionnelles de 2001 et 2017 sur la santé et l'environnement, les scientifiques ont associé plusieurs indicateurs en se basant sur des critères nutritionnels (nombre de calories, type d'aliments consommés...), environnementaux (émission de GES, ressources utilisées, occupation des sols...), économiques (coût de l'alimentation) et toxicologiques (exposition aux résidus de pesticides). L'objectif était double : comprendre l'influence du suivi des recommandations de 2017 sur la santé et l'environnement et pouvoir comparer l'impact relatif de ces recommandations par rapport de celles de 2001.

Leurs résultats montrent que les participants qui suivent (comparés à ceux qui les suivent moins) les recommandations nutritionnelles de 2017 réduisent l'impact global sur l'environnement de leur alimentation de 50% (au travers des 3 indicateurs étudiés). En comparaison, ceux qui suivaient les recommandations de 2001 réduisaient de seulement 25% leur impact sur l'environnement. En termes d'impact sur la santé, l'application des recommandations nutritionnelles de 2017 est également plus performante que celles de 2001 : le suivi des recommandations de 2017 permettrait de prévenir 35 000 morts prématurées, principalement liées à des maladies cardiovasculaires, 10% de plus que les recommandations de 2001. Cependant au niveau économique, le coût de l'alimentation pour les personnes suivant le mieux les recommandations de 2017 est légèrement plus élevé (un peu moins de 1€ de coût supplémentaire par jour et par personne).

En termes de santé publique et dans le contexte du changement climatique, ces résultats confirment le co-bénéfice des recommandations nutritionnelles pour la promotion de la santé individuelle et la préservation de l'environnement. Si elles sont adoptées par une large partie de la population, les recommandations nutritionnelles de 2017 pourraient contribuer à la prévention de maladies chroniques comme le diabète, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers tout en réduisant les impacts environnementaux liés à l'alimentation.

L'étude NutriNet-Santé

Il s'agit d'une étude de cohorte nationale réalisée sur une large population d'adultes volontaires (qui deviennent des Nutrinautes après inscription) lancée en 2009, dont l'objectif est d'étudier les relations nutrition-santé.

Le recrutement de nouveaux volontaires pour participer à l'étude NutriNet-Santé se poursuit. Il suffit pour cela de s'inscrire en ligne (www.etude-nutrinet-sante.fr) et de remplir des questionnaires, qui permettront aux chercheurs de faire progresser les connaissances sur les relations entre nutrition et santé et ainsi d'améliorer la prévention des maladies chroniques par notre alimentation.

L'étude NutriNet-Santé est coordonnée par l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN), UFR SMBH, Bobigny, Université Sorbonne Paris Nord, (U1153 Inserm/U1125 INRAE/Cnam, Université Sorbonne Paris Nord, Centre de Recherche en Epidémiologie et Statistiques Université de Paris).

Référence

Emmanuelle Kesse-Guyot, Dan Chaltiel, Juhui Wang, Philippe Pointereau, Brigitte Langevin, Benjamin Allès, Pauline Rebouillat, Denis Lairon, Rodolphe Vidal, François Mariotti, Manon Egnell, Mathilde Touvier, Chantal Julia, Julia Baudry, Serge Hercberg, *Sustainability analysis of French dietary guidelines using multiple criteria*, Nature Sustainability, 23 Mars 2020.

DOI : [10.1038/s41893-020-0495-8](https://doi.org/10.1038/s41893-020-0495-8)

Contact scientifique :

Emmanuelle Kesse-Guyot - emmanuelle.kesse-guyot@inrae.fr
Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (CRESS-EREN)
UMR U1153 Inserm / U1125 Inrae / Cnam / Université Sorbonne Paris Nord
Département scientifique Alimentation Humaine
Centre INRAE Ile-de-France-Jouy-en-Josas-Antony

Contact presse :

Service de presse INRAE : 01 42 75 91 86 – presse@inrae.fr

A propos d'INRAE

INRAE, l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement, est un acteur majeur de la recherche et de l'innovation créé le 1er janvier 2020. Institut de recherche finalisé issu de la fusion entre l'Inra et Irstea, INRAE rassemble une communauté de 12 000 personnes, avec 268 unités de recherche, service et expérimentales implantées dans 18 centres sur toute la France. L'institut se positionne parmi les tout premiers organismes de recherche au monde en sciences agricoles et alimentaires, en sciences du végétal et de l'animal, et se classe 11ème mondial en écologie-environnement. Il est le premier organisme de recherche mondial spécialisé sur l'ensemble « agriculture-alimentation-environnement ». INRAE a pour ambition d'être un acteur clé des transitions nécessaires pour répondre aux grands enjeux mondiaux. Face à l'augmentation de la population, au changement climatique, à la raréfaction des ressources et au déclin de la biodiversité, l'institut construit des solutions pour des agricultures multi-performantes, une alimentation de qualité et une gestion durable des ressources et des écosystèmes.

A propos de l'Inserm

Créé en 1964, l'Inserm est un établissement public à caractère scientifique et technologique, placé sous la double tutelle du ministère de la Santé et du ministère de la Recherche. Dédié à la recherche biologique, médicale et à la santé humaine, il se positionne sur l'ensemble du parcours allant du laboratoire de recherche au lit du patient. Sur la scène internationale, il est le partenaire des plus grandes institutions engagées dans les défis et progrès scientifiques de ces domaines.

A propose de l'Université Sorbonne Paris Nord

L'université Sorbonne Paris Nord est un pôle majeur d'enseignement et de recherche au nord de Paris. Implantée sur 5 campus (Argenteuil, Bobigny, la Plaine Saint-Denis, Saint-Denis et Villetaneuse) et pluridisciplinaire, elle accueille plus de 24 500 étudiants, en formation initiale ou continue, dans tous les domaines : Santé, Médecine et Biologie humaine -Lettres, Langues, Sciences Humaines et des Sociétés -Droit, Sciences politiques et sociales -Sciences de la communication -Sciences économiques et de gestion. Elle comprend 5 UFR, un institut (l'institut Galilée), 3 IUT, un Département d'activités physiques et sportives et compte pas moins de 28 laboratoires. L'université Sorbonne Paris Nord met en résonance la recherche, la formation et les relations internationales avec une exigence d'excellence.

A propos de Solagro

Solagro contribue depuis de nombreuses années aux réflexions et innovations clés pour la mise en œuvre des transitions agro-écologiques, alimentaires et énergétiques, en France et en Europe, avec un investissement majeur sur les dossiers environnementaux et climatiques. Solagro a développé une expertise spécifique sur l'analyse des impacts environnementaux de notre chaîne alimentaire. Cette expertise a posé les fondations de travaux prospectifs systémiques de premier plan sur l'empreinte climatique et énergétique de notre alimentation.

Pour en savoir plus : consultez [le blog Afterres2050](#), [le projet CECAM](#) (empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France) et [le revers de notre assiette](#) (empreinte environnementale de notre alimentation)