

LES PROTÉINES DANS L'ALIMENTATION : VERS UN ÉQUILIBRE ANIMAL - VÉGÉTAL

On assiste depuis quelques années à un débat tendant à opposer protéines animales et protéines végétales avec pour conséquence une montée du *flexitarisme, végétarisme, végétalisme...*

Pour apporter sa pierre au débat, le Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé (FFAS) vient d'établir un état des lieux scientifique sur les protéines animales et végétales. Différents aspects y sont traités : couverture des besoins, santé, environnement...

- ✓ **1er constat : la quasi-totalité des adultes français consomme assez de protéines.**

On constate cependant que les proportions respectives de protéines animales et végétales dans l'alimentation des Français se situent autour de 60 /40 alors que les recommandations sont de 50/50.

- ✓ **2ème constat : sur le plan nutritionnel, les protéines d'origine animale et végétale ont chacune leurs caractéristiques. Elles sont complémentaires et participent ensemble à une alimentation saine et équilibrée.**

. *Les protéines d'origine animale* ont une teneur plus importante en acides aminés indispensables, ces acides aminés que notre corps ne fabrique pas et qui doivent être apportés par notre alimentation.

. *Viande, poisson, œufs et produits laitiers* apportent un certain nombre de nutriments (fer, oméga 3, vitamine B12, calcium...), absents ou présents en faible quantité dans les produits végétaux.

. *Les produits végétaux* apportent d'autres nutriments (fibres, vitamine C, polyphénols...), absents ou présents en faible quantité dans les produits animaux.

- ✓ 3ème constat : **L'élevage émet plus de gaz à effet de serre que les cultures mais il rend aussi des services agro-environnementaux et sociaux.**

Exemples : stockage de carbone par les sols de prairies et les haies, retour de carbone et fertilisation des sols par recyclage des fumiers et lisiers, entretien de la biodiversité et de la diversité des paysages par l'élevage de ruminants...

- ✓ 4ème constat : **Les atouts nutritionnels et environnementaux des nouvelles sources de protéines (insectes, algues...) ont besoin d'être confirmés** et les risques d'allergie ne sont pas écartés.

Conclusion : une augmentation des protéines végétales dans le régime alimentaire des Français, pour parvenir à une répartition à parts égales entre protéines animales et végétales, apparaît justifiée tant au regard des recommandations nutritionnelles que du point de vue des objectifs de réduction des impacts environnementaux. C'est un pas vers une alimentation à la fois plus saine et plus durable.

Contact presse :

VIVACTIS PUBLIC RELATIONS

Houney Touré Valogne

LD : 01 46 67 63 55 / PORT : 06 10 80 72 96

h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr