

Du champ à l'assiette : comment se construit la qualité nutritionnelle d'un aliment ?

Le Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) a organisé, le 1^{er} décembre 2021, une seconde session de conférence sur le thème « Du champ à l'assiette : comment se construit la qualité nutritionnelle d'un aliment ? ». Après avoir traité le sujet des aliments d'origine animale, le FFAS s'est intéressé à la qualité nutritionnelle des aliments d'origine végétale. En effet, dans le cadre d'une alimentation durable, la végétalisation de notre alimentation constitue une réponse aux enjeux environnementaux et de santé publique. Il importe donc de s'interroger sur les recommandations de consommation des produits végétaux et sur leur qualité nutritionnelle.

Catherine Renard – Directrice de recherche INRAE et Directrice de l'institut Carnot Qualiment – et Didier Rémond – Directeur de recherche INRAE en nutrition humaine – ont souligné la grande variabilité des compositions, des impacts du système de culture et des procédés technologiques sur la qualité nutritionnelle des aliments d'origine végétale. Pour optimiser leur qualité, tous les leviers d'amélioration, du choix des variétés au choix du mode de préparation, doivent être pris en compte.

La qualité à la récolte résulte d'une interaction entre le potentiel génétique, les conditions pédoclimatiques (température, sol...) et le système de culture choisi par l'agriculteur, c'est-à-dire le mode de culture et les pratiques culturales (irrigation, engrais, pesticides...).

Après récolte et jusque dans l'assiette, la qualité évolue, notamment au cours du stockage pour les fruits et légumes. Les traitements industriels permettent de stabiliser la qualité nutritionnelle. Pour bénéficier au maximum des atouts nutritionnels des fruits et légumes, des céréales et légumineuses, le choix des pratiques domestiques est par ailleurs tout aussi important. La qualité de l'aliment fluctue cependant en fonction des traitements appliqués et des nutriments. Par exemple, pour les fruits et légumes, la cuisson peut avoir à la fois des effets positifs sur la biodisponibilité des caroténoïdes, et des effets négatifs sur les vitamines C et B9, surtout si la cuisson est conduite à l'eau. De même, la digestibilité des protéines végétales peut être améliorée par des procédés technologiques tels que la cuisson qui peut aussi avoir des effets négatifs en diminuant la biodisponibilité de la lysine (un des acides aminés indispensables).

Quant à la qualité nutritionnelle de l'apport protéique végétal, elle s'évalue d'abord par la capacité des protéines végétales à couvrir les besoins en acides aminés indispensables, afin d'assurer la synthèse et le renouvellement des protéines corporelles nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Avec les habitudes de consommation actuelles, la lysine est un facteur limitant lorsque la part des protéines végétales dans l'alimentation est augmentée. La complémentarité des sources végétales en termes de composition en acides aminés doit donc être prise en considération pour un apport protéique végétal de qualité.

La conférence a montré l'importance de la diversité alimentaire. Dans un contexte de rééquilibrage de l'apport protéique et de végétalisation de l'assiette, il est indispensable de consommer des aliments de sources végétales complémentaires, des fruits et légumes variés et sous tous les modes possibles (frais, cuits, surgelés, en conserve...).

L'intégralité de la conférence peut être consultée sur le site internet du FFAS :

<https://alimentation-sante.org/>

Service de Presse du Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé :


Vivactis Public Relations - Houney Touré Valogne

LD : 01 46 67 63 55 – Port : 06 10 80 72 96

h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr

À propos du Fonds Français pour l’Alimentation et la Santé :

Le Fonds français pour l’alimentation et la santé (FFAS) est une instance scientifique qui a pour objectifs d’apporter aux consommateurs, ainsi qu’aux décideurs publics et privés, des connaissances scientifiques et des éclairages sur les relations entre alimentation et santé, afin de permettre au plus grand nombre d’individus d’être en bonne santé à tous les âges de la vie, grâce à une alimentation et à un mode de vie adaptés.

Suivez l’actualité : www.alimentation-sante.org /  @FFAS_Fr