



12<sup>e</sup> édition

# CHAÎNE ALIMENTAIRE VÉGÉTALE & DURABILITÉ

une question d'équilibre!

BRUXELLES

3 DÉCEMBRE

2019

# QUE MANGERONS-NOUS DEMAIN: POURQUOI LA TENDANCE EST-ELLE AU VÉGÉTAL? #LBFCONFERENCE2019

Les Rencontres de la Fondation Louis Bonduelle ont réuni à Bruxelles un large panel d'experts en nutrition pour faire le point sur le rôle de l'alimentation végétale dans la réponse aux enjeux sociétaux actuels. Lutte contre le changement climatique, préservation des sols, transition nutritionnelle, plus d'équilibre dans le végétarisme... tout ce que vous devez retenir de cette 12<sup>e</sup> édition.

## LE RÉSUMÉ:

Après 50 années de promotion des **fruits et légumes dans les assiettes** des consommateurs du monde entier, de nombreux pays entament aujourd'hui une **deuxième transition nutritionnelle**. Face aux défis de durabilité de l'alimentation mondiale, la réponse se caractérise par une augmentation significative de la part de l'ensemble des aliments végétaux dans le régime alimentaire.

Avec des enjeux de taille: **couvrir les besoins nutritionnels** d'une population mondiale en croissance exponentielle, **ralentir le réchauffement climatique**, **préserver les sols** et **maintenir la qualité** de l'alimentation, le tout en induisant des **changements durables du comportement** des populations.

Les **RENCONTRES DE LA FONDATION LOUIS BONDUELLE** vous proposent un **état des lieux** de cette évolution mondiale vers une alimentation **de plus en plus riche en produits végétaux**.

Les 12<sup>e</sup> Rencontres de la Fondation Louis Bonduelle, présidée par la nutritionniste québécoise Catherine Lefebvre, s'intitulaient «**Chaîne alimentaire végétale et durabilité: une question d'équilibre!**». Accueillies exceptionnellement à Bruxelles, elles avaient pour objectif de **décrypter la transition nutritionnelle des systèmes alimentaires vers l'alimentation végétale** à travers le monde. Cet événement annuel de la Fondation était aussi l'occasion d'annoncer la lauréate du Prix de Recherche, ainsi que le lancement officiel d'un appel à projets d'un nouveau genre: la recherche participative.



## LES RENCONTRES EN IMAGE



Voici le **compte-rendu des principales interventions**. Vous pouvez également télécharger ci-dessous les **présentations des orateurs**. N'hésitez pas à partager ce rapport, nous espérons que vous l'apprécierez.



## ARMANDO PEREZ-CUETO, UNIVERSITÉ DE COPENHAGUE (Danemark)

### L'INTÉRÊT DU *NUDGING* DANS LA PROMOTION D'UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE DURABLE ET ÉTHIQUE.

Premier intervenant de la journée, le [Prof. Armand Cueto-Perez](#) (Université de Copenhague) a décrit, comment il était possible de **détourner la technique marketing du nudging pour favoriser spontanément l'alimentation végétale**. Les *nudges* («coups de pouce» en anglais) sont des méthodes d'influence douces pour inspirer de nouveaux comportements, en l'occurrence ici des comportements alimentaires plus sains, en **modifiant certains aspects de l'environnement**. En d'autres termes, utiliser un *nudge* consiste à mettre une évidence sous les yeux. Ce n'est pas une règle à appliquer ni un interdit.

**Pourquoi parler du nudge aujourd'hui?** Car si tout le monde s'accorde sur la transition nutritionnelle nécessaire vers plus de produits végétaux, dans la pratique, les **changements de comportements dans l'assiette se révèlent plutôt «lents» par rapport aux enjeux actuels**. Les leviers «éthique» et «durabilité» ne suffisent pas et **plusieurs barrières à ces changements demeurent**:

- les normes sociales,
- la perception d'un rôle important des protéines animales pour la santé,
- des idées reçues sur le goût des aliments végétaux, surtout ceux à base de protéines végétales,
- le manque de connaissance sur la façon de cuisiner ces derniers,
- l'âge: le fossé entre générations est important sur ce plan.

Pour le Prof. Perez-Cueto, les enseignements du projet de recherche européen [VeggiEAT](#), consacré à l'étude de l'acceptabilité des légumes chez les adolescents et les seniors, sont précieux. **L'étude s'est déroulée pendant 5 ans, dans 4 pays européens (l'Italie, l'Angleterre, le Danemark et la France) dans différents lieux de restauration** (universitaires, maisons de repos,...). Trois techniques de *nudging* ont été mises en place et se sont avérées significativement efficaces:

- L'ambiance «green» sur le lieu de restauration (plantes, plats verts): la technique a permis de diminuer le nombre de calories ingérées pendant le repas.
- Proposer une diversité de légumes en portions prédéfinies: la technique a augmenté significativement la consommation de légumes.
- Proposer un plat du jour végétarien.

Cependant, les techniques de *nudge* doivent aussi être adaptées selon les âges et l'origine géographique.

*«Il est tout à fait possible d'induire des changements significatifs et à long terme dans la consommation d'aliments végétaux, avec des petits changements du quotidien. Le nudging est non seulement efficace pour augmenter la consommation de produits végétaux, mais ce choix peut aussi perdurer dans le temps.»*



**TÉLÉCHARGER SA PRÉSENTATION**





## BENJAMIN ALLÈS, INRA (France)

### TOUS LES RÉGIMES VÉGÉTARIENS NE SONT PAS FAVORABLES À LA SANTÉ!

Benjamin Allès est épidémiologiste en nutrition et chercheur à l'INRA. Son intervention a apporté un **éclairage nouveau sur la qualité nutritionnelle des régimes végétariens et riches en aliments végétaux**. Commençons par le contexte: pour un nombre de plus en plus important de consommateurs, imaginer une planète sans viande, ou à tout le moins où la viande n'a plus la place qu'elle occupe aujourd'hui, est possible et une nécessité... urgente. Un jugement qui explique notamment pourquoi on observe **une progression importante du flexitarisme et des mouvements vegan à travers**

**le monde depuis plusieurs années**. Faut-il dès lors encourager et soutenir la généralisation de ce mouvement végétal et mettre l'humanité au régime «sans viande»?

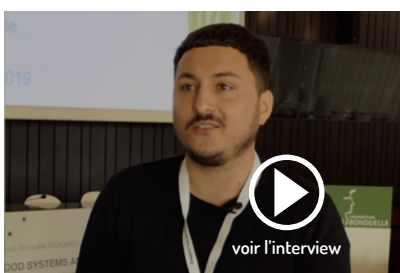
Deux nuances importantes sont à apporter à ce discours. **La première est environnementale**: la généralisation d'une alimentation végétale nécessiterait plus de terres pour nourrir la population qu'un régime modéré en viande. Un monde sans animaux d'élevage n'est pas non plus optimal, car ils jouent un rôle fondamental dans le transfert de la fertilité vers les cultures. Plutôt que de s'affranchir de l'élevage, il faut le repenser en le rendant moins intensif et encourager l'agroécologie, selon les experts.

**La seconde est nutritionnelle**: dans un régime végétarien, la qualité des aliments est aussi l'élément à prendre en compte. Or, c'est précisément où le bât blesse chez certaines catégories de végétariens suivis par Benjamin Allès dans l'étude Nutrinet-Santé, en France.

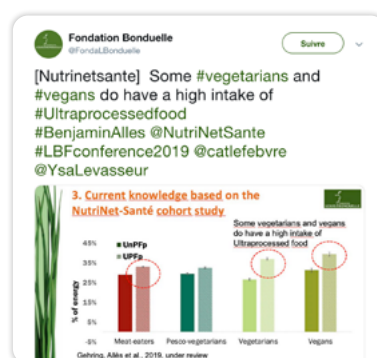
*«Chez le végétarien ou le vegan, comme chez l'omnivore, il importe aussi de réapprendre la modération et de prôner la diversité dans sa consommation, en limitant les aliments végétaux transformés.»*

En effet, à l'heure actuelle, on observe une grande diversité des régimes riches en aliments végétaux: végétaliens, lactovégétariens, ovo-lacto-végétariens, pesco-végétariens, flexitariens,... Cette grande variété des régimes végétariens n'est pas toujours sans conséquence pour la santé. Si plusieurs études épidémiologiques soulignent les bénéfices de l'alimentation végétarienne sur la prévalence du cancer, des maladies cardiovasculaires, de la cataracte ou encore le surpoids, peu d'entre elles font la distinction entre les différentes formes de végétarisme. Or, **l'effet d'une alimentation végétale sur la santé est fortement dépendant de sa composition nutritionnelle**, souligne Benjamin Allès. En effet, **il a été démontré que les personnes qui excluent la viande de leur alimentation, mais ne choisissent pas les bons aliments d'origine végétale, sont par exemple tout autant, voire plus exposées au risque de maladie coronarienne que les mangeurs de viande!**

En d'autres termes, si une alimentation végétarienne doit être bien équilibrée pour éviter les carences, **il est primordial de bien choisir les produits végétaux qui la composent**. Dans les travaux de Benjamin Allès, basés sur la cohorte NutriNet-Santé, le suivi des consommations alimentaires des populations de végétariens révèle, **chez les plus jeunes, une proportion élevée d'aliments végétaux «ultratransformés et/ou de faible qualité nutritionnelle»**.



**TÉLÉCHARGER SA PRÉSENTATION**





## WIM DEVRIES, UNIVERSITÉ DE WAGENINGEN, (Pays-Bas)

### POUR NOURRIR 10 MILLIARDS D'INDIVIDUS EN 2050, IL FAUT CHANGER DÈS MAINTENANT NOS SYSTÈMES ALIMENTAIRES

Le Prof. Wim de Vries, Université de Wageningen, Pays-Bas s'est, quant à lui, intéressé aux moyens à mettre en œuvre aujourd'hui et demain pour parvenir à nourrir durablement 10 milliards d'individus en 2050. Un objectif lointain? Peut-être, mais les changements à apporter pour l'atteindre sont déjà à opérer aujourd'hui! Depuis les années 1800, la demande et la production alimentaire n'ont cessé de croître. Or, **les ressources planétaires, elles, ont plutôt tendance à diminuer du fait de l'activité humaine et de nos régimes alimentaires.**

**L'un des enjeux est notamment de conserver des apports suffisants en azote.** Cet élément est indispensable à la vie et se trouve dans les sols. Il se renouvelle notamment grâce à l'activité des bactéries qui composent le sol. Mais celles-ci sont en diminution, en raison notamment de l'agriculture intensive. L'apport en azote nécessaire est en partie compensé par l'ajout de fertilisants sur les cultures.

**Mais cette méthode montre ses limites**, surtout en regard de la démographie mondiale (2 à 3 milliards d'individus à nourrir en plus en 2050), des habitudes alimentaires (augmentation de la demande pour la viande en Asie), mais aussi paradoxalement pour couvrir les besoins en biocarburants. **Le rendement global des cultures doit donc augmenter à l'échelle mondiale pour couvrir ses besoins, ce qui augmente fortement la pression sur l'agriculture.** Or si dans des régions comme l'Europe, le potentiel de rendement supérieur existe pour des céréales comme le blé, d'autres régions font face à **une stagnation des rendements, voire une diminution.** C'est le cas pour l'Inde, la Chine, l'Indonésie et les États-Unis pour le maïs et le blé. Des pays qui sont aussi parmi les plus peuplés de la planète...



Il ressort donc clairement de ces résultats qu'un **investissement considérable dans l'agriculture est nécessaire dans les décennies à venir pour relever les défis de la demande croissante de nourriture.** Simultanément, nous devons maintenir un environnement habitable pour l'Homme. **Les options proposées pour y parvenir sont les suivantes:**

- Contenir l'augmentation de la demande alimentaire, surtout en protéines animales
- Réduire l'élevage intensif et protéger la biodiversité
- Préserver et recycler les ressources en eau
- Développer et encourager l'alimentation d'origine végétale
- Réduire la dégradation des sols et favoriser leur régénération (en azote, bactéries,...)
- Diminuer significativement le gaspillage alimentaire
- Favoriser le recyclage des déchets (humains, animaux et végétaux)
- Développer l'économie circulaire dans l'agriculture



*«Une transformation radicale de nos systèmes alimentaires est nécessaire pour nourrir demain 10 milliards d'individus. Celle-ci implique de réduire de moitié le gaspillage alimentaire, de diminuer la consommation de protéines animales et d'augmenter légèrement les rendements des cultures. Le tout, simultanément.»*

**TÉLÉCHARGER SA PRÉSENTATION**





## JACYNTHE LAFRENIÈRE, UNIVERSITÉ DE LAVAL (Canada)

### AUGMENTER L'ADHÉSION AUX RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES IMPLIQUE D'AMÉLIORER L'ÉVALUATION ALIMENTAIRE

En dépit du nombre croissant de nouvelles recommandations alimentaires qui ont émané ces dernières années des instances officielles de différents pays, les habitudes alimentaires des populations ont peu évolué favorablement. Pour expliquer ce phénomène, il s'agit d'examiner les facteurs d'adhésion à ces recommandations.

Un travail méthodologique mené aujourd'hui par Jacynthe Lafrenière, candidate au doctorat de l'Université de Laval, au Canada. et lauréate du **Prix de Recherche de la Fondation Louis Bonduelle** en 2017.

L'évaluation de l'apport alimentaire est une pierre angulaire de la recherche nutritionnelle. Cependant, l'utilisation de méthodes d'évaluation alimentaire actuellement validées peut générer des résultats trompeurs. D'où l'objet de son travail de recherche à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels de l'Université de Laval, Québec. **Les stratégies utilisées impliquent l'observation directe de la prise alimentaire, la comparaison de la consommation rapportée** et des prises réelles avec des marqueurs sanguins de la consommation de légumes et de fruits.

*«Ces deux outils simples et rapides d'évaluation de la qualité de l'alimentation pourraient facilement être mis en œuvre dans un environnement de soins primaires, où l'évaluation de l'alimentation est très difficile en raison des ressources et de l'expertise limitées.»*

Les premiers résultats sont positifs. **Grâce à cet outil d'évaluation développé par Jacynthe Lafrenière et son équipe, les participants ont été en mesure de déclarer la grande majorité des articles qu'ils ont mangés et la taille de la portion sélectionnée était fortement corrélée à celle qu'ils ont reçue.** Cela suggère donc que cet outil d'évaluation alimentaire peut fournir une évaluation valide de l'apport alimentaire. Il est actuellement en test à plus grande échelle auprès d'une cohorte de 1 000 sujets de 5 villes différentes de la province de Québec.

Jacynthe a également développé **un outil d'évaluation de la qualité de l'alimentation simple et rapide qui identifie les individus à risque d'avoir une alimentation de mauvaise qualité.** Des études supplémentaires sont cependant nécessaires pour tester les performances de cet outil dans les établissements de soins primaires. L'objectif est de mettre ces deux méthodologies à disposition des professionnels de santé pour améliorer l'anamnèse et les nouvelles recommandations diététiques.



**TÉLÉCHARGER SA PRÉSENTATION**



**Fondation Bonduelle**  
@FondB.Bonduelle

[Quote] It was possible to evaluate which food patterns were associated with improved metabolic health profiles evaluated through blood measurements and anthropometric measurements #LBFconference2019 #jacynthelafreniere @universitelaval

**Fondation Bonduelle**  
@FondB.Bonduelle

[Quote] This new tool is currently being assessed with a cohort of 1,000 subjects from 5 different cities in the province of Quebec but preliminary results are quite good #JacyntheLafreniere @universitelaval #LBFconference2019 @catlefebvre

**Results**

- ✓ 90% of food items adequately reported
- ✓ Mean estimation bias of 3.2g
- ✓ < 10% difference in energy between the R24W and the food records
- ✓ 80% of participants classified in the same or the adjacent quartile for nutrient intake
- ✓ Doubts concerning assessment of niacin, vitamin C and zinc
- ✓ 80% of participant categorized as adequate reporters



## FEDERICA BARABINO, FONDATION LOUIS BONDUELLE (Italie)

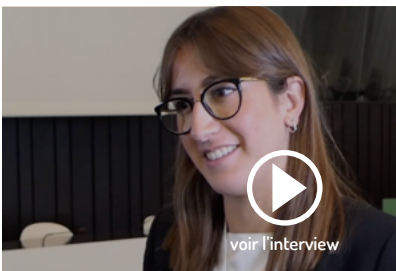
### «Giochi di inOrto», UNE ACTION DE TERRAIN À LONG TERME CHEZ LES ENFANTS

**Promouvoir une bonne alimentation et lutter contre le gaspillage alimentaire.**

Tels sont les deux objectifs de «Giochi di inOrto» de la Fondation Louis Bonduelle en Italie. Cette activité éducative et ludique a été créée en 2012 et a déjà impliqué plus de 3 000 enfants dans 85 événements à travers tout le pays. Il se compose d'un jeu de

30 grandes cases colorées qui indiquent le chemin à suivre pour créer, étape par étape, un véritable potager. Parallèlement à la préparation du sol, au semis, au soin et à la récolte des légumes, les enfants (6-12 ans) - répartis en équipes et encadrés par des animateurs - sont impliqués dans des jeux interactifs destinés à leur enseigner ainsi qu'à leurs parents comment réduire le gaspillage alimentaire. Il s'accompagne aussi d'expériences sensorielles autour des légumes pour augmenter leur familiarisation.

*«L'année 2019 a été un véritable succès, car "Giochi di inOrto" a rassemblé plus de 300 enfants dans 11 événements couverts par 185 articles dans la presse nationale et régionale.»*



**TÉLÉCHARGER SA PRÉSENTATION**





## LAURENCE DEPEZAY, FONDATION LOUIS BONDUELLE (France)

### COMMENT NOTRE RECHERCHE SCIENTIFIQUE FAIT ÉVOLUER NOTRE MÉCÉNAT

Ces 2 dernières années, l'équipe de recherche de la Fondation Louis Bonduelle a évalué l'impact d'ateliers pédagogiques pour les enfants autour de l'alimentation, et notamment sur la consommation de légumes et légumes secs.

Selon Laurence Depezay, responsable des relations scientifiques de la Fondation, la principale conclusion de ces travaux est qu'il est **toujours plus pertinent d'associer une formation à un atelier pratique, plutôt qu'adopter une seule activité, quel que soit le niveau de néophobie ou le type d'atelier** (culinaire, jardinage ou autre). Et la meilleure session de formation reste **l'acquisition de connaissances nutritionnelles**. Ces études démontrent aussi **qu'apprendre à cuisiner est probablement une des étapes clés chez l'enfant pour mieux manger**.

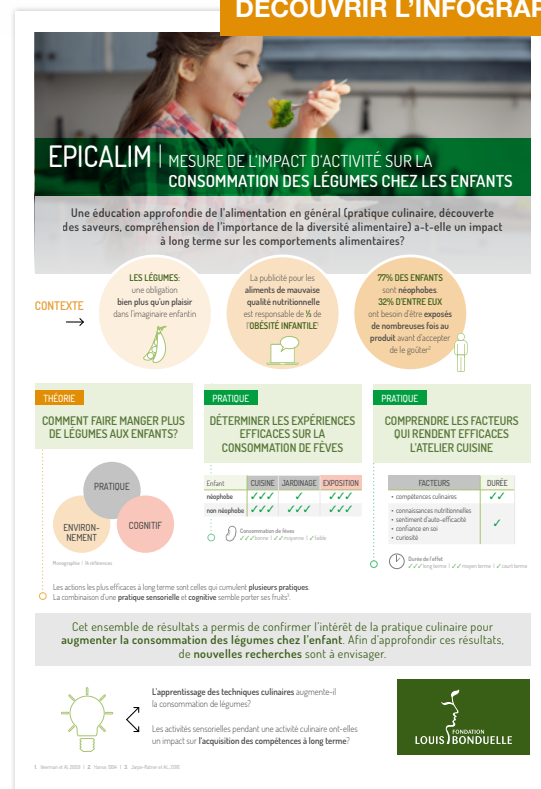
Les résultats de ces études, rassemblés sous l'acronyme EPICALIM, sont disponibles ci-dessous et résumés dans notre infographie:

- [Faire aimer les légumes aux enfants commence par cuisiner!](#)
- [Varier les méthodes pour une éducation alimentaire efficace](#)
- [Comment faire manger plus de légumes aux enfants?](#)
- [Éducation alimentaire: améliorer l'impact](#)

*«Les expériences d'EPICALIM ont été riches en apprentissages: elles montrent, entre autres, qu'il est de plus en plus pertinent de mieux connaître l'impact des actions de terrain, avec des mesures robustes. C'est pourquoi nous avons décidé d'explorer une nouvelle voie de financement de l'action et de la recherche avec un nouvel appel à projets intitulé: Recherche participative vers une alimentation plus végétale.»*



#### DÉCOUVRIR L'INFOGRAPHIE







## GUILLAUME DEBROSSE, DIRECTEUR GÉNÉRAL DU GROUPE BONDUELLE

### NOUS LANÇONS OFFICIELLEMENT NOTRE NOUVEL APPEL À PROJET DE RECHERCHE PARTICIPATIVE

À l'occasion des Rencontres, **Guillaume Debrosse a officiellement annoncé le lancement d'un nouvel appel à projets de La Fondation**: *«Grâce à ce nouveau programme de financement, la Fondation Louis Bonduelle entend participer au débat actuel et poursuivre ses actions, partout où elle est présente dans le monde, pour faire progresser les connaissances scientifiques tout en mobilisant le changement social.»*

Le **nouvel appel à projets** s'intitule *«Recherche participative vers une alimentation plus végétale»*. Il est désormais ouvert et pour y participer, il suffit de soumettre son projet sur le site Internet de la Fondation avant le 29 février 2020. Une façon innovante pour la Fondation de soutenir des projets portés par des collectifs de recherche d'un nouveau genre, constitués de citoyens et de chercheurs.

*«Ces appels à projets d'un nouveau genre offrent le double avantage de faire évoluer les connaissances scientifiques tout en impliquant les citoyens à la fois en tant qu'acteur du projet, mais aussi comme bénéficiaires.»*



**SOUMETTEZ VOTRE PROJET PARTICIPATIF  
DÈS MAINTENANT!**





## CHRISTOPHE BONDUELLE PRÉSIDENT DE LA FONDATION LOUIS BONDUELLE

**BRAVO À LUCIE WIART, LAURÉATE DU PRIX DE RECHERCHE 2019!**

En clôture des Rencontres, Christophe Bonduelle a remis le Prix de Recherche 2019 à Lucie Wiart, doctorante à l'Université de Lille, dont la thèse intitulée: «*Surconsommation de viande et alimentation durable: les produits similibarnés sont-ils des substituts envisageables?*», a retenu l'attention du Jury en 2019.

Elle bénéficiera du soutien financier de la Fondation pour mener à bien ses travaux et finaliser ses recherches.



**TÉLÉCHARGER SA PRÉSENTATION**



## CATHERINE LEFEBVRE NUTRITIONNISTE ET CHRONIQUEUSE (Canada)

**PRÉSIDENTE DES RENCONTRES 2019**

Catherine Lefebvre a clôturé cette 12<sup>e</sup> édition des Rencontres de la Fondation Louis Bonduelle. Cet événement était pour elle une occasion de s'interroger sur la **qualité de notre alimentation végétale**, mais également sur les autres facteurs liés l'alimentation, tels que la qualité des sols.



Pour suivre l'**ACTUALITÉ DES RENCONTRES 2019**,  
REJOIGNEZ-NOUS SUR TWITTER

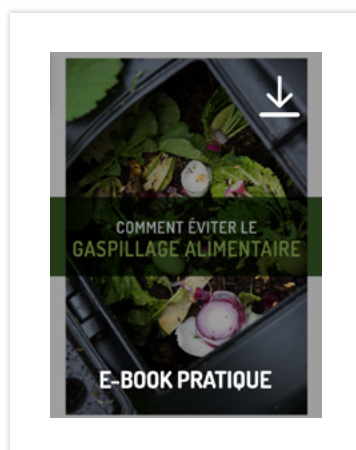
Envie d'en savoir plus,  
découvrez **les outils didactiques**

[#LBFConference2019](#)



[L'alimentation végétale:](#)  
[une question d'équilibre](#)

(Monographie)



[Comment éviter le](#)  
[gaspillage alimentaire](#)

(E-book)



[Comprendre l'évolution de nos](#)  
[comportements vers une](#)  
[alimentation de plus en plus végétale](#)

(Document de synthèse)