FOCUS

La règle des trois V : Végétal, Vrai, Varié

Alimentation et Agriculture

Mise à jour de cette page :
24/10/2022

Auteur INRAE *31320 Auzeville-Tolosane* Acteur local ESE

De plus en plus d'études scientifiques montrent que le degré de transformation des aliments est le facteur prépondérant impactant leur potentiel santé. À des fins de santé publique, il faut donc repenser la classification des aliments selon leur degré de transformation et proposer des recommandations alimentaires plus holistiques intégrant le degré de transformation des aliments, mais aussi le bien-être animal et la protection de l'environnement. Il ne suffit plus de manger sain pour soi seul mais aussi pour la planète.

Les 3 règles d'or

À cette fin Anthony FARDET a développé, à destination du grand public, la règle des 3V (Végétal, Vrai, Varié) ou les Trois Règles d'Or pour une alimentation saine, durable et éthique [(1)]. Ces règles sont à la fois scientifiques et holistiques : scientifiques car toute la science concourt à montrer que le régime protecteur universel est riche en produits végétaux (V1), peu transformés (V2) et variés (V3) ; holistique car en respectant ces trois règles, vous être sûr de protéger votre santé, de couvrir vos besoins nutritionnels, de diminuer la maltraitance animale et de protéger l'environnement (biodiversité et climat).

Si les règles V1 et V3 sont en général du bon sens la deuxième règle demande des explications car la transformation alimentaire n'a jamais été mise en avant pour guider le choix des consommateurs. Les pouvoirs publics brésiliens sont les premiers à avoir proposé des recommandations alimentaires holistiques basés sur le degré de transformation des aliments mettant l'accent sur les aliments ultra-transformés dont il faut limiter la consommation. C'est la classification internationale NOVA mondialement utilisée par les chercheurs et reconnue par certaines autorités publiques comme un indicateur de la qualité nutritionnelle de nos aliments (par exemple la FAO : Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture). Elle distingue 4 groupes technologiques : les aliments pas/peu transformés, les ingrédients culinaires, les aliments transformés, les aliments ultra-transformés.

Des nouvelles classifications

Convaincu de la pertinence de cette classification NOVA au regard de la santé publique, nous avons développé la classification Siga et développé quatre nouveaux sous-groupes **(Figure 1)** afin d'aider les industriels, la distribution et autres acteurs de l'alimentation à développer, par palier, des aliments moins transformés. Siga classe les aliments de façon holistique en neuf groupes technologiques du moins au plus transformés **(Figure 1)**.

Dans Siga nous avons pris en compte le degré de transformation des aliments et des ingrédients ajoutés, l'effet « matrice » (bien que de composition identique un produit entier ou broyé n'a pas le même effet sur la santé), les teneurs en sel, sucre et gras, et le nombre, la fonction et le risque des additifs. Siga a déjà permis auprès de distributeurs et de transformateurs d'améliorer le degré de transformation de leurs produits. Dans un futur proche, Siga permettra de mettre en avant les produits les moins transformés auprès du consommateur. La réflexion est en cours…

Des nouvelles recommandations

Selon NOVA et Siga, les aliments ultra-transformés sont « caractérisés dans leur formulation par l'ajout d'ingrédients et/ou additifs cosmétiques à usage principalement

industriel, ayant subi un procédé de transformation excessif pour imiter, exacerber ou restaurer des propriétés sensorielles (texture, goût et couleur) du produit fini » (Voir le projet Siga pour la première classification holistique mondiale du degré de transformation des aliments). Bref la présence d'un colorant, texturant ou exhausteur de goût d'origine strictement industrielle est la marque de l'ultra-transformation. Je recommande de ne pas dépasser 15% de calories quotidiennes d'aliments ultra-transformés, soit un maximum de deux portions par jour, idéalement une. Ces aliments sont en effet très riches en calories, élèvent rapidement le sucre dans le sang (sucres « rapides »), sont peu rassasiants et contiennent des composés exogènes non familiers à notre organisme (additifs et néoformés).

Lorsque consommés régulièrement, cela fait le lit de l'obésité, du diabète de type 2 et de la stéatose hépatique, menant à des maladies chroniques beaucoup plus graves…

Pour la règle V1 je recommande de ne pas dépasser 15% de calories animales par jour, soit deux portions par jour. Enfin pour la règle V3, Mangez Varié, on peut rajouter « si possible bio, local et de saison » pour apporter à votre organisme le maximum de composés bioactifs protecteurs qui agissent en synergie à dose nutritionnelle pour prévenir des dérégulations métaboliques.

Avec ces trois règles vous n'avez plus besoin de vous préoccuper des glucides, lipides, protéines, fibres, minéraux, vitamines et vous pouvez consommer en toute sérénité et joyeusement. En outre, moins l'humanité consommera d'aliments ultra-transformés, plus la durabilité des systèmes alimentaires sera renforcée : santé humaine, bien-être animal, protection de l'environnement, de la vie sociale, des traditions culinaires et des petits paysans. Le consommateur a donc le pouvoir entre ses mains et possède un levier d'action très facile et rapide à actionner : tout le monde devient acteur d'un changement planétaire en bas de chez lui…

(1)

Fardet A, Rock E (2018) Reductionist nutrition research has meaning only within the framework of holistic thinking. Advances in Nutrition. 10.1093/advances/ nmy044

Fardet A (2018) Les aliments ultra-transformés : un indicateur holistique de la détérioration de la durabilité des systèmes alimentaires. L'Ecologiste. Octobredécembre 2018 (N°50).

Source :

Cet article est issu du « Dossier-ressources Agriculture & Alimentation » et édité par le Réseau Régional Éduquer en Santé-Environnement Occitanie.