

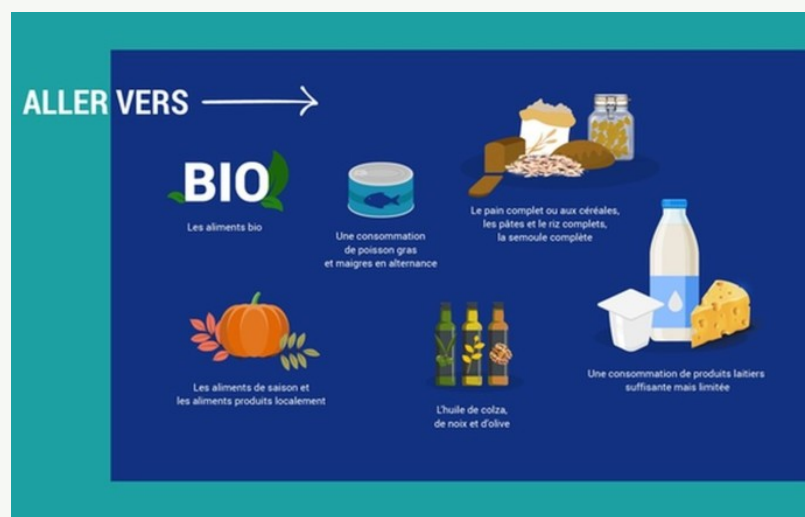


Comment allier santé et durabilité en relocalisant l'approvisionnement d'ingrédients à forte valeur nutritionnelle ajoutée ?

Épisode 1 : Focus sur les matières premières dont la consommation devrait être augmentée dans un objectif de prévention-santé

La crise du COVID19 aura au moins eu pour conséquence positive l'évolution des filières agroalimentaires vers des modèles plus durables. Le « Made in France » a plus que jamais le vent en poupe, en accord avec les nouvelles recommandations du Programme National Nutrition Santé qui nous invitent à aller davantage vers des aliments produits localement. Mais le niveau de production française est-il suffisant pour satisfaire des consommateurs de plus en plus attentifs à l'origine des produits ? Quelles initiatives sont menées pour structurer localement des filières à haute valeur nutritionnelle ?

Rappel des nouvelles recommandations nutritionnelles



Bio, Nutri-Score et aliments ultra-transformés s'invitent dans

le PNNS 4.

Dans le cadre du 4^{ème} Programme National Nutrition-Santé (PNNS)^[1], plusieurs nouveautés sont apparues dans les recommandations alimentaires visant à améliorer l'état de santé des Français via l'alimentation :

- Les **légumes secs** (lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.) forment désormais un groupe d'aliments à part entière, à consommer au moins 2 fois par semaine. Cette catégorie, auparavant englobée dans le groupe des féculents, dispose en effet de nombreux atouts nutritionnels : teneur élevée en protéines végétales et fibres, apport de vitamines du groupe B, minéraux... mais leur consommation reste en pratique limitée au regard de certains freins liés à leur utilisation (trempage nécessaire, temps de cuisson, manque d'idées recettes, etc.).
- Le repère des « 5 **Fruits et Légumes** par jour » avec une portion équivalent à 80-100g est toujours d'actualité, mais en privilégiant les légumes de saison, produits localement et si possible Bio.
- En plus des fruits et légumes, il est recommandé de consommer une petite poignée de **fruits à coque** par jour (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.), riches en acides gras polyinsaturés et en particulier en oméga 3 pour ce qui est des noix.
- Enfin, parmi les huiles végétales, **les huiles de colza et de noix**, et l'huile **d'olive** sont à l'honneur (à alterner pour profiter des bienfaits nutritionnels de chacune).

L'origine, un des principaux marqueurs de qualité pour les consommateurs

L'**origine** des denrées alimentaires est depuis plusieurs années un des marqueurs principaux de qualité pour le consommateur. L'origine locale est le critère le plus plébiscité, suivi du

La suite de cet article est réservée aux abonnés.

Se connecter

Déjà abonné? Connectez-vous.

Nom d'utilisateur

Mot de passe

[Mot de passe oublié?](#)

Se connecter

S'ABONNER



**Tous les contenus en illimité
à partir de 16€/mois**

[En savoir plus](#)

Pour en savoir plus, ne manquez pas l'intervention de Nutrifizz sur le prochain Forum des Ingrédients Biologiques au salon NATEXPO à Paris :

Dimanche 24/10/21 à 15h : **Vers une relocalisation des filières de matières premières & ingrédients Bio à valeur nutritionnelle ajoutée.**

Avec **Émilie Chanséaume-Bussière**, Responsable scientifique, NutriFizz & **Emmanuel Brehier**, co-fondateur, Hari&Co

^[1] <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>

^[2] IRI, données présentées lors des Bio'N Days 2021

^[3] [Article 26.3 du règlement \(UE\) n°1169/2011, Règlement d'exécution n°2018/775 du 28 mai 2018](#)

^[4] Les performances à l'export des filières agricoles et agroalimentaires en 2020, France Agrimer

^[5]

<https://www.reussir.fr/fruits-legumes/legumes-secs-un-fort-potentiel-de-developpement-de-filieres-francaises-mais-des-freins-a-lever-en>

^[6] Légumineuses : bilan 2019 et perspectives 2020 - Terres Inovia

^[7] <https://compagniedesamandes.com>

^[8] La noix en 2020-2021, Bilan de campagne France Agrimer

^[9] <https://www.reussir.fr/fruits-legumes/noisette-des-opportunités-de-developpement>

^[10] https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/noisette/?tab=allegations_nutritionnelles

^[11] Fiche Filière Oléiculture 2020-2021, France Agrimer