

# Le régime de santé planétaire EAT-Lancet : comment se compare-t-il aux recommandations nutritionnelles canadiennes?

## LA NUTRITION EST UN FACTEUR CLÉ À CONSIDÉRER AU MOMENT DE PROPOSER DES MODÈLES ALIMENTAIRES SAINS ET DURABLES

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), les régimes alimentaires sains et durables sont ceux qui promeuvent toutes les dimensions de la santé et du bien-être et contribuent à la prévention de toutes les formes de malnutrition incluant les carences en micronutriments, tout en considérant l'impact environnemental et l'acceptabilité culturelle<sup>1</sup>. Ils doivent être également accessibles et abordables<sup>1</sup>.

Selon la FAO/OMS: «Les régimes alimentaires sains et durables doivent associer toutes les dimensions de la durabilité afin d'éviter toute conséquence indésirable<sup>1</sup>.»

En 2019, la Commission EAT-Lancet sur l'alimentation, la planète et la santé a proposé un nouveau modèle alimentaire : le régime de santé planétaire<sup>2</sup>. Ce régime est basé sur quatre modèles alimentaires, équilibrés en énergie, à savoir les modèles flexitarien, piscivégétarien, végétarien et végétalien<sup>3</sup>. Or, en pratique, il est important de déterminer comment ces modèles alimentaires cadrent avec les recommandations canadiennes actuelles en ce qui a trait aux nutriments essentiels.

### MODÈLES ALIMENTAIRES DE LA COMMISSION EAT-LANCET<sup>3</sup> :

- **Flexitarien** : pas de viande transformée, viande rouge (1 portion par semaine), quantités modérées de volaille, de poisson et de produits laitiers, et quantités généreuses de fruits, de légumes, de légumineuses et de noix;
- **Piscivégétarien** : remplacement de la viande par 2/3 de poisson et de fruits de mer et 1/3 de fruits et légumes;
- **Végétarien** : remplacement de la viande par 2/3 de légumineuses et 1/3 de fruits et légumes;
- **Végétalien** : remplacement de tous les aliments d'origine animale par 2/3 de légumineuses et 1/3 de fruits et légumes.

## COMMENT LES MODÈLES ALIMENTAIRES EAT-LANCET SE COMPARENT-ILS AUX APPORTS NUTRITIONNELS RECOMMANDÉS (ANR)?

La Commission EAT-Lancet a évalué la teneur en nutriments de ses modèles alimentaires, mais a utilisé une seule valeur moyenne pour chaque nutriment au lieu d'utiliser les apports recommandés spécifiques basés sur l'âge, le sexe et l'étape de la vie<sup>3</sup>. L'analyse de la Commission EAT-Lancet a démontré que ses quatre modèles alimentaires ne permettent pas d'atteindre la valeur qu'elle a établie pour la **riboflavine** et que les modèles alimentaires végétaliens et végétariens ne permettent pas d'atteindre leur valeur établie pour la **vitamine B<sub>12</sub>**. Par ailleurs, leur valeur établie pour le **calcium** n'est pas atteinte non plus avec le modèle alimentaire végétalien<sup>3</sup>.

Lorsque l'on compare l'analyse nutritionnelle effectuée par la Commission EAT-Lancet de leurs quatre modèles alimentaires aux ANR actuels, les résultats sont préoccupants. En effet, les modèles alimentaires EAT-Lancet ne permettent pas d'atteindre les recommandations canadiennes pour certains nutriments essentiels, notamment **le calcium, le fer, le zinc, la riboflavine, la vitamine A et la vitamine B<sub>12</sub>**.

**Le calcium est un nutriment qui suscite une préoccupation particulière au Canada. Plusieurs Canadiens ont un apport insuffisant en calcium, mettant ainsi à risque la santé de leurs os<sup>5</sup>.**

### LE SAVIEZ-VOUS?

Pour les personnes qui adoptent une alimentation végétarienne ou végétalienne, l'**ANR pour le fer est 1,8 fois plus élevé** et l'**ANR pour le zinc est 1,5 fois plus élevé** en raison de leur biodisponibilité réduite dans les aliments d'origine végétale<sup>4</sup>. La Commission EAT-Lancet n'a pas pris cet élément en considération dans son analyse<sup>3</sup>.

La Commission EAT-Lancet **a établi une valeur de 520 mg/jour pour le calcium**, ce qui est largement inférieur aux ANR canadiens pour le calcium qui varient entre 1000 et 1300 mg par jour pour les personnes de 9 ans et plus, selon l'étape de la vie<sup>4</sup>.



### UNE PERSPECTIVE MONDIALE :

L'OMS recommande un apport quotidien en calcium allant de **1000 à 1300 mg pour les personnes de 10 ans et plus** et de 500 à 700 mg pour les enfants de 1 à 9 ans, selon l'étape de la vie<sup>6</sup>.

# ÉVALUATION DES MODÈLES ALIMENTAIRES EAT-LANCET COMPARÉS AUX ANR CANADIENS

NUTRIMENT	GRUPE D'ÂGE	ANR	FLEXITARIEN	PISCI-VÉGÉTARIEN	VÉGÉTARIEN	VÉGÉTALIEN
Calcium (mg)	9-18 ans	1300	✗	✗	✗	✗
	19-50 ans	1000	✗	✗	✗	✗
	51-70 ans (F)	1200	✗	✗	✗	✗
	51-70 ans (M)	1000	✗	✗	✗	✗
	71 ans et plus	1200	✗	✗	✗	✗
	Femmes enceintes, 19-50 ans	1000	✗	✗	✗	✗
	Femmes qui allaitent, 19-50 ans	1000	✗	✗	✗	✗
Fer* (mg)	9-13 ans	8	✓	✓	✓	✓
	14-18 ans (F)	15	✓	✓	✗	✗
	14-18 ans (M)	11	✓	✓	✗	✓
	19-50 ans (F)	18	✓	✓	✗	✗
	19-50 ans (M)	8	✓	✓	✓	✓
	51 ans et plus	8	✓	✓	✓	✓
	Femmes enceintes, 19-50 ans	27	✗	✗	✗	✗
Femmes qui allaitent, 19-50 ans	9	✓	✓	✓	✓	
Zinc* (mg)	9-13 ans	8	✓	✓	✗	✗
	14-18 ans (F)	9	✓	✓	✗	✗
	14-18 ans (M)	11	✗	✗	✗	✗
	19 ans et plus (F)	8	✓	✓	✗	✗
	19 ans et plus (M)	11	✗	✗	✗	✗
	Femmes enceintes, 19-50 ans	11	✗	✗	✗	✗
	Femmes qui allaitent, 19-50 ans	12	✗	✗	✗	✗

NUTRIMENT	GRUPE D'ÂGE	ANR	FLEXITARIEN	PISCI-VÉGÉTARIEN	VÉGÉTARIEN	VÉGÉTALIEN
Riboflavine (mg)	9-13 ans	0,9	✓	✓	✓	✓
	14-18 ans (F)	1,0	✗	✓	✗	✗
	14-18 ans (M)	1,3	✗	✗	✗	✗
	19 ans et plus (F)	1,1	✗	✗	✗	✗
	19 ans et plus (M)	1,3	✗	✗	✗	✗
	Femmes enceintes, 19-50 ans	1,4	✗	✗	✗	✗
	Femmes qui allaitent, 19-50 ans	1,6	✗	✗	✗	✗
Vitamine A (µg)	9-13 ans	600	✓	✓	✓	✓
	14 ans et plus (F)	700	✗	✗	✗	✓
	14 ans et plus (M)	900	✗	✗	✗	✗
	Femmes enceintes, 19-50 ans	770	✗	✗	✗	✗
	Femmes qui allaitent, 19-50 ans	1300	✗	✗	✗	✗
Vitamine B12 (µg)	9-13 ans	1,8	✓	✓	✗	✗
	14 ans et plus	2,4	✓	✓	✗	✗
	Femmes enceintes, 19-50 ans	2,6	✗	✓	✗	✗
	Femmes qui allaitent, 19-50 ans	2,8	✗	✓	✗	✗

✗ = n'atteint pas l'ANR | ✓ = atteint l'ANR | M = garçons/hommes | F = filles/femmes

Cette analyse exclut les enfants de 1 à 8 ans, car le niveau proposé d'énergie établi par la Commission EAT-Lancet d'environ 2 100 kcal ne serait pas approprié pour ce groupe d'âge\*. \*Pour les alimentations végétarienne et végétalienne, l'ANR pour le fer est 1,8 fois plus élevé et l'ANR pour le zinc est 1,5 fois plus élevé en raison de la biodisponibilité réduite dans les aliments d'origine végétale<sup>4</sup>. Cet élément a été considéré lorsque les modèles alimentaires végétarien et végétalien ont été comparés aux ANR.

## TENEUR EN NUTRIMENTS DES MODÈLES ALIMENTAIRES EAT-LANCET<sup>5</sup>

NUTRIMENT	FLEXITARIEN	PISCI-VÉGÉTARIEN	VÉGÉTARIEN	VÉGÉTALIEN
Calcium (mg)	621	660	630	489
Fer (mg)	18,8	19,3	19,5	21,1
Zinc (mg)	10,4	10,4	10,2	10,3
Riboflavine (mg)	0,9	1,0	0,9	0,9
Vitamine A (µg)	627	679	694	703
Vitamine B12 (µg)	2,4	3,7	0,8	0

**Les faits :** Les ANR ont été établis pour aider à prévenir les déficiences en nutriments essentiels. « L'ANR est l'apport nutritionnel quotidien moyen permettant de combler les besoins nutritionnels de la quasi-totalité (97 à 98 %) des sujets en bonne santé appartenant à un groupe donné, défini en fonction de l'étape de la vie et du sexe<sup>6</sup>. »

## EN RÉSUMÉ :

- **CALCIUM :** Les quatre modèles alimentaires ne permettent pas d'atteindre les ANR à la fois chez les hommes et les femmes, pour tous les groupes définis en fonction de l'âge, du sexe et de l'étape de la vie.
- **FER :** Les modèles alimentaires végétarien et végétalien proposés ne permettent pas d'atteindre les ANR chez les filles et les femmes de 14 à 50 ans. De plus, le modèle végétarien ne permet pas non plus d'atteindre les ANR pour le fer chez les garçons de 14 à 18 ans. Les quatre modèles alimentaires ne permettent pas d'atteindre les ANR chez les femmes enceintes.
- **ZINC :** Les quatre modèles alimentaires ne permettent pas d'atteindre les ANR chez les garçons et les hommes de 14 ans et plus et chez les femmes enceintes ou qui allaitent. Les modèles végétarien et végétalien ne permettent pas d'atteindre les ANR chez tous les garçons et les hommes et chez toutes les filles et les femmes de 9 ans et plus.
- **RIBOFLAVINE :** Tous les modèles alimentaires ne permettent pas d'atteindre les ANR ou encore permettent à peine de les atteindre chez les filles et les femmes ainsi que chez les garçons et les hommes de 14 ans et plus, de même que chez les femmes enceintes ou qui allaitent.
- **VITAMINE A :** Les modèles flexitarien, piscivégétarien et végétarien ne permettent pas d'atteindre les ANR chez toutes les personnes de 14 ans et plus, et le modèle végétalien ne permet pas de les atteindre chez les garçons et les hommes de 14 ans et plus ainsi que chez les femmes enceintes ou qui allaitent.
- **VITAMINE B12 :** Le modèle flexitarien ne permet pas d'atteindre les ANR chez les femmes enceintes ou qui allaitent, et les modèles végétarien et végétalien ne permettent pas de les atteindre chez les personnes de tous les groupes définis en fonction de l'âge, du sexe et de l'étape de la vie.



CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES  
SAVOIRLAITIER.CA

Références : 1. FAO et OMS. 2020. *Régimes alimentaires sains et durables – Principes directeurs*. Rome. | 2. Willet W et coll. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet* 2019;393:447-492. | 3. Springmann M et coll. Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *Lancet Planet Health* 2018;2:e451-461. | 4. Santé Canada. Tableaux des ANREF. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux.html>. Consulté le 24 novembre 2020. | 5. Vatanparast H et coll. Calcium intake from food and supplemental sources decreased in the Canadian population from 2004 to 2015. *J Nutr* 2020;150:833-841. | 6. World Health Organization. Vitamin and mineral requirements in human nutrition 2004. | 7. U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines 2015-2020. Annexe 2. Estimated Calorie Needs per Day, by Age, Sex, and Physical Activity Level. <https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/appendix-2>. Consulté le 8 décembre 2020.