

Travail de fin d'études

« Deux semaines de menus autour de l'Assiette saine planétaire de EAT-Lancet », un e-book de trente recettes pour encourager vos patients à adopter une alimentation durable et flexitarienne.

Hélène Mambourg et Alexandra Gatel | 16/10/2022

Compte tenu du réchauffement climatique actuel, la création d'un système alimentaire durable est devenue indispensable et urgent. Les diététiciens ont un rôle essentiel à jouer dans la transition écologique afin de sensibiliser leurs patients à adopter une alimentation respectueuse de la planète et de leur santé. A l'initiative du Groupe des Diététiciens pour l'Écologie Alimentaire (GDEA), un fréquentiel et un e-book de deux semaines de menus ont été réalisés autour de l'Assiette saine planétaire de EAT-Lancet.

Hélène Mambourg, diététicienne agréée

Alexandra Gatel, diététicienne agréée, maître de formation pratique au sein de la Haute École Léonard de Vinci - Département diététique

Cet e-book a été réalisé dans le cadre du travail de fin d'études d'Hélène Mambourg à la Haute École Léonard de Vinci - Département diététique, encadré par Madame Alexandra Gatel, diététicienne-nutritionniste.

Ce projet est une initiative du GDEA, avec l'asbl AKTINA soutenue par l'Agence pour une Vie de Qualité (AViQ) pour son application Batra « Comprendre pour manger en paix » et pour la campagne « C'est trop Bon ! - Bon à manger, Bon pour mon corps, Bon pour la planète » avec Pascale Marcoux, diététicienne-nutritionniste.

Présentation de EAT-Lancet

Fondation internationale à but non lucratif, EAT-Lancet est une plateforme mondiale scientifique qui œuvre pour transformer le système alimentaire actuel en un système juste et durable au service de l'humanité et de la planète.

Selon EAT-Lancet, « l'alimentation est le levier le plus puissant pour optimiser la santé humaine et la durabilité environnementale ». Notre système agroalimentaire actuel menace à la fois la stabilité de notre planète et la santé humaine car la production alimentaire constitue le principal facteur de dégradation environnementale. De nombreuses preuves scientifiques établissent des liens entre le système alimentaire, la santé humaine et la durabilité de l'environnement.

Cependant, il n'existe aucun objectif scientifique universel en faveur d'un système alimentaire au service de la durabilité de la planète et de la santé humaine.

C'est pour cette raison que la Commission EAT-Lancet a réuni 37 experts de différents domaines (santé publique, agriculture, sciences politiques, durabilité environnementale, etc.) provenant de 16 pays afin de définir des objectifs mondiaux et de les traduire en actions concrètes. L'objectif est d'atteindre d'ici 2050 une production alimentaire durable et une alimentation saine pour une population mondiale de 10 milliards d'habitants en poursuivant l'Accord de Paris pour le Climat et les objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies (1).

Un objectif : nourrir de manière saine et durable 10 milliards d'humains en 2050

La plupart des études qui analysent les impacts environnementaux de l'alimentation concluent qu'une alimentation riche en végétaux (fruits, légumes, noix, céréales complètes) et qui contient une petite proportion d'aliments d'origine animale présente des avantages à la fois en termes de santé et d'environnement.

En effet, l'adoption d'une alimentation saine permettrait d'épargner environ 11 millions de décès prématurés par an (1).

L'Assiette saine planétaire adaptée à la Belgique

L'Assiette saine planétaire fournit par catégorie d'aliments la quantité moyenne à consommer. Cette quantité a été ajustée en fonction des habitudes alimentaires des Belges (2) et des recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (3, 4, 5) sur base d'un apport énergétique moyen de 2000kcal par jour pour un adulte (18-64 ans) en bonne santé ayant une activité physique modérée.

Une alimentation saine : moins de viande et plus de fruits, de légumes et de légumineuses

Le nouveau système alimentaire durable prévoit de doubler la consommation mondiale de fruits, légumes, noix et légumineuses et de diminuer de moitié la consommation de viande rouge et de sucre. L'Assiette saine planétaire sera composée d'une demi-assiette de fruits et légumes tandis que la deuxième moitié sera composée principalement de céréales complètes, de protéines végétales, de matières grasses insaturées et de quantités limitées de protéines animales, de céréales raffinées, d'aliments hautement transformés et de sucres ajoutés (1).



Figure 1 : Le nouveau système alimentaire durable

Dans cet e-book, les repas ont été élaborés avec des ingrédients locaux, de saison (automne-hiver), majoritairement bruts et issus de l'agriculture biologique. Les quelques produits n'entrant pas dans cette catégorie ont été sélectionnés en fonction de leur caractère équitable et selon leur moyen de transport à faible impact en carbone.

Dans la liste des ingrédients, leur provenance (pays où ils sont cultivés) est mentionnée ainsi que le nom de leurs fournisseurs à titre indicatif.



PATATE DOUCE RÔTIE AU CHÈVRE, ÉPINARDS & POIS CHICHES

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 1 H. 10 MIN.

INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Patate douce (Belgique)	400g	800g
Pois chiche cuits (France - Saint Eloi)	300g	600g
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	4 càs	8 càs
Origan (Hors Europe - Cook)		
Cumin (Hors Europe - Cook)		
Piment d'Espelette (France - BiPia)		
Paprika fumé (Hors Europe - Le Comptoir Africain)		
Epinards (Belgique)	200g	400g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Muscade (Hors Europe - Cook)		
Chèvre cendré* (Belgique - Le Gros Chêne)	30g	60g
Poivre (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers		
Energie		
541 kcal/ 2,3kJ		
Graisses	dont acides gras saturés	
29g	4,8g	
Glucides	dont sucres	
45g	9,8g	
Fibres	Protéines	Sel
14,0g	18g	0,6g

ÉTAPES

- Coupez la patate douce en 2 dans sa longueur. Avec la pointe d'un couteau, réalisez un quadrillage sur la surface coupée de la patate douce.
- Dans un plat qui va au four, d'un côté du plat mettez les pois chiches, de l'autre posez les morceaux de patate douce sur la partie ronde.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, l'origan, le cumin, le piment d'Espelette, le paprika fumé et du poivre. Versez le tout sur les pois chiches et sur les faces lisses de la patate douce (étalez si besoin avec le dos d'une cuillère ou un pinceau).
- Enfournes la patate douce et les pois chiches pendant environ 45min à 1h à 180°C (à adapter selon votre four). Pour savoir si votre patate douce est cuite, piquez-la avec la pointe d'un couteau pour vérifier qu'elle s'enfonce facilement. Les pois chiches sont cuits lorsqu'ils sont légèrement croquants.
- Pendant ce temps, faites revenir très rapidement dans une casserole les pousses d'épinards avec un petit fond d'eau et de l'ail. Ajoutez de la muscade.
- Coupez le chèvre en petits cubes.
- Une fois la cuisson terminée, disposez la patate douce dans une assiette, ajoutez les épinards, les pois chiches et les petits cubes de chèvre. Poivrez.



SALADE DE BLÉ, CHÈVRE, PETIT ÉPEAUTRE & LÉGUMES RACINES

PRÉPARATION : 20 MIN. | CUISSON : 20 MIN.



INGRÉDIENTS

Petit épeautre* en grains (Italie - Markal)
Miel (Belgique - Beelgium)
Huile d'olive (Grèce - Eleos)
Vinaigre balsamique (Italie - Terra Verde)
Thym frais (Belgique - Herbio)
Romarin frais (Belgique - Vegobel)
Panaïs (Belgique)
Betterave chioggia (Belgique)
Chou rave (Belgique)
Pomme (Belgique)
Oignons rouge (Belgique)
Ail frais (Belgique)
Salade de blé (Belgique)
Chèvre frais* (Belgique - Le Gros Chêne)
Noix* (Belgique)
Huile de noix* (France - Vigean)
Vinaigre balsamique (Italie - Terra Verde)
Poivre (Hors Europe - Cook)

2 PERS.

160g
2 càc
2 càs
2 càs
qqes brins
qqes brins
100g
100g
100g
1/2 pomme
40g
1 gousse
40g
70g
25g
2 càs
2 càs

4 PERS.

320g
4 càc
4 càs
4 càs
qqes brins
qqes brins
200g
200g
200g
1 pomme
80g
2 gousses
80g
140g
50g
4 càs
4 càs

Pour 1 pers

Énergie		
748 kcal/ 3,1kJ		
Graisses	dont acides gras saturés	
37g	7,2g	
Glucides	dont sucres	
76g	24,5g	
Fibres	Protéines	Sel
15,4g	20g	0,2g

ÉTAPES

- La veille, faites tremper l'épeautre dans un grand volume d'eau. Cela permet de réduire le temps de cuisson et d'attendrir la graine.
- Rincez et laissez égoutter le petit épeautre. Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition dans une casserole. Versez les grains de petit épeautre et laissez cuire 30 minutes. Egouttez et réservez.
- Préparez la marinade en mélangeant le miel, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le thym et romarin frais.
- Epluchez et coupez les légumes (panais, betterave, chou rave) en bâtonnets ou en tronçons. Coupez les pommes (non épluchées) en gros cubes et les oignons en 8 quartiers. Ecrasez les gousses d'ail, coupez-les en deux et enlevez le germe.
- Placez le tout dans un saladier et versez la marinade par-dessus ; si vous avez le temps, laissez mariner une heure.
- Préchauffez le four à 180°C. Ensuite, enfournez les légumes marinés à 180 °C pendant 10 minutes.
- Lavez et essorez la salade de blé. Coupez le chèvre en petits cubes.
- Placez dans une assiette creuse le petit épeautre, la salade de blé parfumée d'une vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre balsamique, déposez-y les légumes. Parsemez de cubes de chèvre et de quelques noix. Poivrez.

L'application Batra, "Comprendre pour manger en paix"

Cette application permet de scanner les codes-barres alimentaires et d'accéder aux informations obligatoires avant tout acte d'achat. Cette application 100% belge et gratuite permet de configurer des alertes en paramétrant des préférences personnalisées et anonymes telles que des valeurs nutritionnelles, des scores, labels, certifications, des allergènes et des additifs. (6)

C'est simple, sain, bon, durable et c'est indispensable !

Bibliographie

(1) Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., de Vries, W., Majele Sibanda, L., Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

(2) De Ridder, K., Bel, S., Brocatus, L., Lebacqz, T., Ost, C., & Teppers, E. (2016). *Enquête de consommation alimentaire 2014-2015*. Institut Scientifique de Santé Publique.

https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/Resume_FR_finaal_web.pdf

(3) Conseil Supérieur de la Santé. (2016). *Recommandations nutritionnelles pour la Belgique* – 2016 (CSS n° 9285).

(4) Conseil Supérieur de la Santé. (2019). *Recommandations alimentaires pour la population Belge adulte* – 2019 (CSS n° 9284).

(5) Conseil Supérieur de la Santé. (2021). *Alimentation végétarienne* – 2021 (CSS n° 9445). https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/210409_css-9445_alimentation_vegetarienne_vweb.pdf

(6) Batra (s.d.). *Comprends ce que tu achètes avec Batra !* Batra. <https://batra.be/application-alimentaire/>