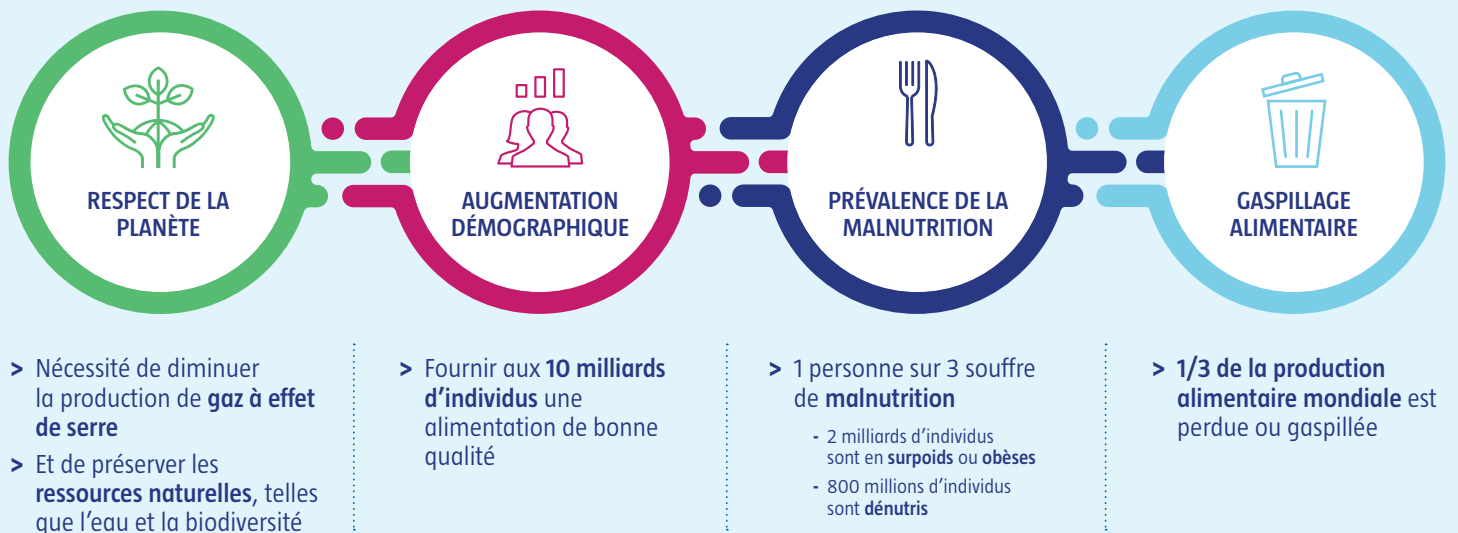


Produits laitiers & alimentation durable

Les grands défis



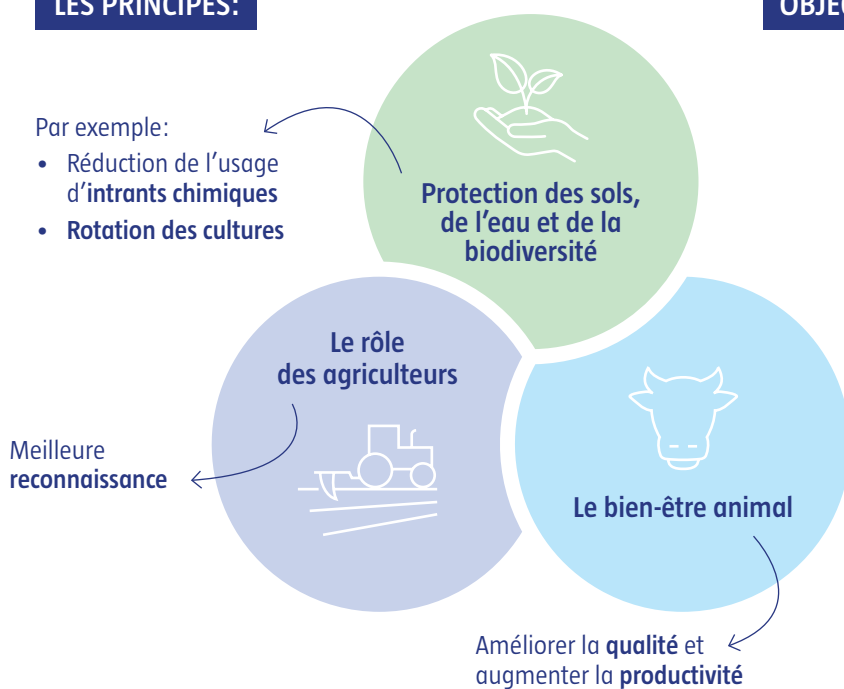
Les actions pour un système alimentaire durable

1. STIMULER UNE AGRICULTURE RÉGÉNÉRATRICE

LES PRINCIPES:

Par exemple:

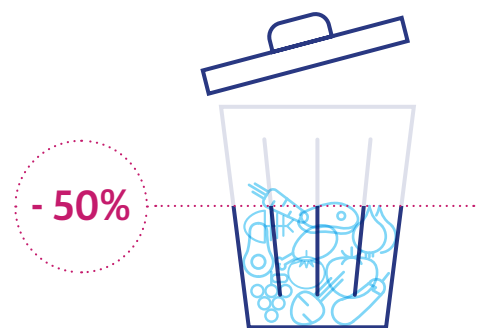
- Réduction de l'usage d'intrants chimiques
- Rotation des cultures



2. DIMINUER LE GASPILLAGE ET LES PERTES ALIMENTAIRES

OBJECTIF:

Réduire le gaspillage et les pertes alimentaires **d'au moins 50%**



3. ADAPTER LE RÉGIME ALIMENTAIRE

Selon la *Food and Agriculture Organization* (FAO), les régimes alimentaires durables sont «des régimes alimentaires ayant de **faibles conséquences sur l'environnement**, qui contribuent à la **sécurité alimentaire et nutritionnelle** ainsi qu'à une **vie saine** pour les générations présentes et futures.»

Les habitudes à adopter:

- ÉVITER la **surconsommation** et ADAPTER ses **besoins énergétiques** selon l'âge, l'activité physique, l'état de santé
- FAVORISER les **produits d'origine végétale**: fruits & légumes, céréales, noix et graines
- LIMITER les **calories vides**, les **sucres ajoutés** et les **viandes rouges et transformées**
- MAINTENIR un apport suffisant en **produits laitiers**
- PRIORISER les **produits de qualité, locaux et de saison**

L'alimentation est un puissant levier pour avoir un impact positif sur la santé de l'Homme et de la planète.

La place des produits laitiers dans une alimentation durable et équilibrée

Les produits laitiers concernent les **4 piliers** de l'alimentation durable, telle que définie par la FAO:



SANTÉ & NUTRITION

> **Produits laitiers d'une haute densité nutritionnelle:**

- **Micronutriments:** minéraux (Ca, K, P,...) et vitamines (B2, B12,...)
- **Macronutriments:** protéines de haute qualité

Yaourt:

Sa consommation peut être corrélée à la diminution des risques de maladies chroniques et est compatible avec une intolérance au lactose, grâce à ses ferments vivants*.



ENVIRONNEMENT

Les produits laitiers, tels que le yaourt, fournissent des **protéines animales de qualité** dont la production a un **impact environnemental moindre** que celle de la viande rouge.



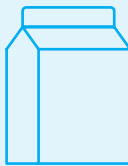
ÉCONOMIQUE

Le secteur des produits laitiers offre des produits à un **prix abordable par rapport à leur haute densité nutritionnelle**. Les **20 000 emplois directs et indirects** pourvus par ce secteur participent à la richesse économique de la Belgique.



SOCIÉTAL

Le yaourt est très présent dans les **habitudes alimentaires** à travers le monde. Il peut être consommé à **différents moments et de différentes manières**: petit-déjeuner, collation, dessert, sauce,...

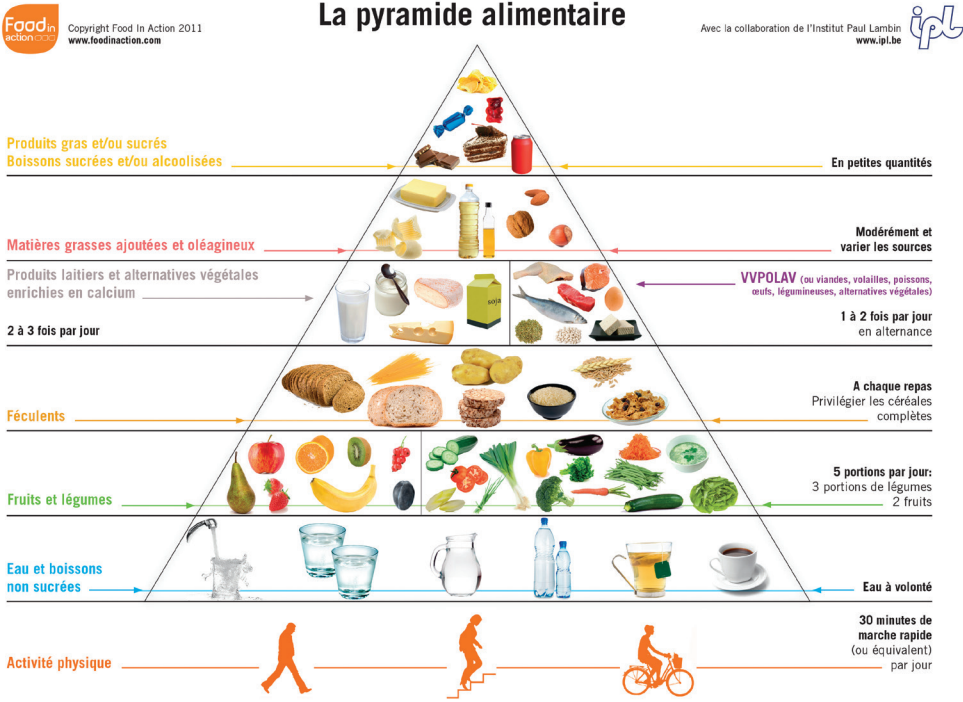
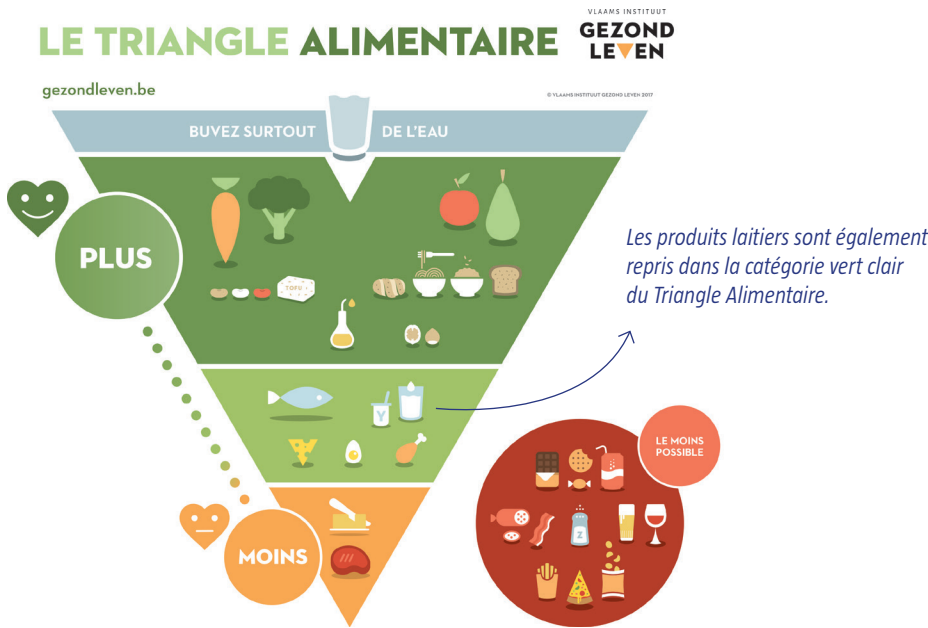


Un régime durable en Belgique



En Belgique, les **recommandations nutritionnelles et alimentaires actuelles sont en ligne avec une alimentation durable**. Un meilleur respect des recommandations de l'OMS et du Conseil Supérieur de la Santé permettrait de se rapprocher d'un **régime alimentaire durable**. Cependant, l'alimentation de la population belge ne suit pas suffisamment ces recommandations pour les produits laitiers.

Les produits laitiers sont les premiers contributeurs à l'apport en calcium, dont les **recommandations nutritionnelles ne sont atteintes que par 2% de la population belge****.



D'après la Pyramide Alimentaire, il est recommandé de consommer 2 à 3 portions de produits laitiers par jour.

* Les ferments vivants du yaourt améliorent la digestion du lactose du produit pour les personnes ayant des difficultés à digérer le lactose. À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain et sous avis médical.
** ISP, Enquête de consommation alimentaire belge, 2014-2015