



Encourager une cuisine équilibrée et durable

On mesure une tendance mondiale à vouloir manger plus sainement en respectant les principes de développement durable, s'agissant de certains aliments ou de l'alimentation de façon plus globale¹. Par l'approvisionnement respectueux de la planète et l'optimisation nutritionnelle, le Plan Unilever pour un Mode de Vie Durable nous amène à centrer nos efforts pour accompagner le consommateur et les cuisiniers dans une utilisation savoureuse, nutritionnelle et éco-responsable de nos produits.

Unilever s'engage à jouer son rôle pour améliorer les comportements alimentaires : inciter les consommateurs à cuisiner de façon plus équilibrée et plus durable et amener les praticiens de santé à s'aider de recettes pour étayer leurs conseils.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION DURABLE ?

La définition FAO* de l'alimentation durable repose sur 4 piliers dont la nutrition-santé, indissociable du concept de durabilité².



Les experts s'interrogent sur la bonne articulation entre alimentation durable et alimentation équilibrée, et certains constats semblent consensuels :

- les alimentations de type occidentales ne sont pas durables³ : épuisement des ressources, moindre biodiversité, empreinte carbone, impact santé,
- les aliments à haute densité nutritionnelle coûtent plus cher et génèrent plus de gaz à effet de serre que les "calories vides"^{4,5},
- une alimentation durable passe par la réduction de l'apport énergétique total et une assiette plus végétale⁶,
- le durable n'est pas suffisamment intégré aux recommandations nutritionnelles de la plupart des pays (sauf Brésil, Allemagne, Suède et Qatar)⁷.

CUISINER DE FAÇON SAIN ET DURABLE

Les choix de cuisson, les associations d'aliments en une même recette et les ajouts d'ingrédients tels que les matières grasses, le sel ou le sucre sont très variables d'un foyer à l'autre. Ce comportement des consommateurs dans leur cuisine, souvent absent des débats d'experts, est au cœur de l'expertise d'Unilever.

Cuisiner influence directement la qualité nutritionnelle de notre alimentation. Pour améliorer certaines habitudes bien ancrées, les professionnels de santé peuvent s'aider des modèles de changement, tel que **les 5 leviers du changement** développés par une équipe de recherche Unilever⁸, et appliqués à l'adoption d'une cuisine saine et durable aussi appelée "nutritious cooking".

LES 5 LEVIERS DU CHANGEMENT POUR UNE CUISINE SAIN ET DURABLE

Rendre le changement de comportement :

3. DÉSIRABLE

Envie d'essayer, modernité, meilleure image de soi

4. APPRÉCIABLE

Bénéfices immédiats pour le cuisinier et les mangeurs, rationnels et émotionnels

2. FACILE

Recettes simples et appétissantes

1. SENSÉ

Arguments qui font écho

5. HABITUEL

Incitation à répéter les nouveaux gestes

Actionner un ou plusieurs leviers selon les individus, leur motivation et leur contexte de vie.

* Les régimes alimentaires durables ont de faibles conséquences sur l'environnement et contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Ils contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines (FAO, 2010)².

Chiffre témoin Unilever

51%

de nos matières premières agricoles au niveau mondial sont approvisionnées selon notre code de l'agriculture durable⁹, à fin 2016.

Unilever s'engage pour une aliment

EN UTILISANT DE PLUS EN PLUS D'INGRÉDIENTS ISSUS D'UNE AGRICULTURE DURABLE

Le développement durable est le levier d'un cercle vertueux de croissance durable et responsable pour Unilever. Pour faire du Mode de Vie Durable un standard, nous nous engageons à ce que d'ici 2020, 100% de nos matières premières agricoles soient issues de l'agriculture durable. Pour accélérer ce changement, nous avons ouvert la voie à de nombreux programmes d'agriculture durable dans les petites exploitations de plusieurs pays sur des produits de base.

En France, nous cosignons un **code de l'agriculture durable** et co-crédons des normes responsables avec les agriculteurs qui nous approvisionnent. Ensemble, nous voulons réduire notre impact sur l'environnement et n'utiliser que des matières premières agricoles renouvelables.



En avez-vous dans votre ville ?

Unilever France a lancé le Collectif Knorr **Potageons Ensemble**, pour développer des potagers urbains solidaires et durables contribuant à recréer du lien social tout en mangeant plus de légumes.



Toutes les crèmes glacées Ben&Jerry's et toutes les mayonnaises Amora utilisent des œufs de poules élevées en plein air.

Depuis 2016, le thé contenu dans l'ensemble des sachets Lipton est issu de plantations vérifiées par Rainforest Alliance™.

Agriculture durable pour :

- 95% des 13 variétés de légumes et aromates les plus utilisées chez Knorr
- 40% des légumes du Velouté de 9 légumes



Les graines de moutarde Maille et Amora sont issues de l'agriculture durable.



EN ENCOURAGEANT UNE ALIMENTATION EQUILBRÉE ET DURABLE

Les modèles et recommandations d'équilibre alimentaire évoluent avec les époques. La Recherche et Développement Unilever contribue par la publication d'études scientifiques à établir ou à conforter ces recommandations et c'est tout naturellement que ces principes sont appliqués à l'élaboration de nos produits.

A portée de clic

Nous partageons cette vision avec le corps médical et paramédical et les professionnels qui œuvrent pour une meilleure santé par l'alimentation, au travers d'un site Internet dédié. Celui-ci, rassemble nos stratégies, nos progrès, et des documents scientifiques pointus ou vulgarisés¹⁰.

Nous favorisons certains courants qui répondent à la fois aux recommandations des pouvoirs publics et aux envies des consommateurs. Par exemple, **Unilever soutient une alimentation dont la base est végétale.**

→ Un Européen sur trois adopte un régime "flexitarien"¹¹, alternant des repas à base de viandes de qualité et des repas sans viandes. Ces changements supposent des produits, des recettes et des assiettes savoureuses, plus riches en légumineuses, céréales, fruits et légumes.

→ Depuis 2016, nous sommes partenaires de l'European Vegetarian Union (EVU) et quelques produits Unilever portent leur logo **V-label** affirmant ainsi convenir aux alimentations végétariennes et véganes¹².



Pour atteindre une consommation de 5 g de sel par jour comme le recommande l'OMS :

- ◆ ↘ 22% teneur en sel des soupes Knorr depuis 2000
- ◆ 35% portefeuille mondial respecte nos critères nutritionnels stricts en sel.



Fruit d'Or 100% végétal élargit sa gamme : "Noix" ou "Coco & Amande" (17 à 18% d'acides gras saturés), particulièrement adaptés à la pâtisserie en remplacement du beurre (55% saturés).



tation saine et durable



EN PROPOSANT DES RECETTES DE CUISINE SAINES ET DURABLES

Au travers d'études qualitatives, les consommateurs nous confient les raisons de leurs choix en rayon (goût, coût, santé, praticité...), les usages qu'ils font des aliments, la perception de l'alimentation et du bien-être. Pour parfaire nos produits et les consignes portées sur les emballages, nous étudions par ailleurs les habitudes de préparation et de cuisson à domicile : degré d'épluchage, assaisonnements dont l'ajout de sel, types et durées de cuisson... Nous savons ainsi que les trois préoccupations principales des consommateurs - plaisir alimentaire, équilibre nutritionnel et coût - impactent directement la qualité de leur assiette.

Progressivement, la dimension durable prend sa place parmi les critères qui importent. Pour encourager ces tendances sociétales, nous nous engageons désormais à créer et promouvoir des recettes de cuisine saines et durables, faites à partir de nos produits (programme "Healthy Recipes").

Les consommateurs et les professionnels de santé sont friands de recettes de cuisine et nous réalisons qu'elles sont un excellent vecteur de meilleures pratiques alimentaires.

Nous disposons de plus de 100.000 recettes de cuisine qui seront améliorées et diffusées pour donner continuellement de l'inspiration aux consommateurs : emballages des produits, sites Internet, publicités, sites de recettes partenaires...

"Healthy Recipes"... comment ça marche ?

Les nutritionnistes Unilever ont élaboré un guide interne pour la création de recettes équilibrées et l'amélioration des recettes existantes, qui seront classées en 3 catégories :

1. Recettes "purement plaisir" au bas de la pyramide. Nous nous engageons à n'évoquer aucun bénéfice nutrition ou santé sur ce type de recettes.
2. Recettes utilisant des aliments et ingrédients dont il faut encourager la consommation pour améliorer l'équilibre alimentaire global, selon les repères du PNNS* (légumes, céréales complètes...) et qui ont un approvisionnement durable.
3. Recettes respectant de surcroît des critères stricts Unilever concernant les nutriments par type de repas ou de recette (seuils de calories, sel, sucres, graisses saturés).

Exemple de critères stricts Unilever pour des recettes de collation ou de repas sur le pouce tels que sandwich, croque-monsieur, salade :

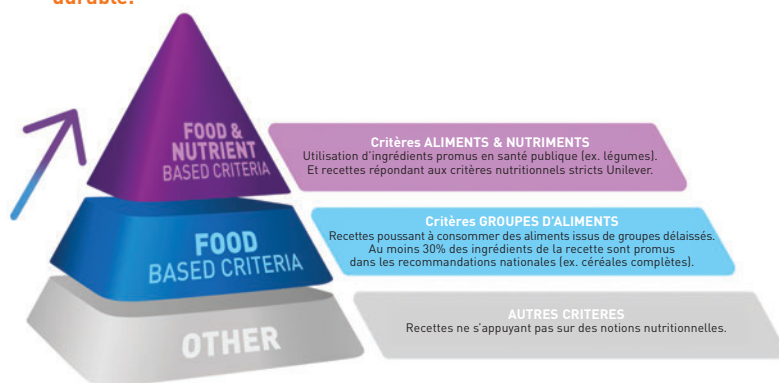
Energie	Sucres	Acides Gras Saturés	Sodium
≤ 400 kcal / portion	≤ 15% glucides totaux	≤ 10% de l'énergie	≤ 250 mg / 100 g

* PNNS : Programme national nutrition santé www.mangerbouger.fr

Résolument, les cuisiniers et les nutritionnistes Unilever intègrent des ingrédients durables, des préparations anti-gaspi, des cuissons économes en eau et en énergie, tout en optimisant le profil nutritionnel et les tailles de portion afin que la majorité des recettes Unilever progressent au sein de la pyramide.

Par exemple, on s'efforce d'être plus végétal en ajoutant une vraie portion de légumes ou de fruits, ou en substituant tout ou partie des viandes par des légumineuses. Aussi, on remplace les pâtes standard ou le pain blanc par des pâtes ou du pain complets, tout ou partie du sel par des épices, tout ou partie du beurre par des huiles et margarines... Ainsi, les recettes remontent peu à peu vers le haut de la pyramide. Les recettes du sommet de la pyramide seront communiquées de façon préférentielle au public et seront les seules autorisées à figurer sur les emballages.

Les produits Unilever ayant fait l'objet d'une optimisation nutritionnelle seront valorisés dans une cuisine équilibrée et durable.



Et en restauration hors foyer ?

Unilever s'engage aussi pour une alimentation équilibrée et durable lors des repas pris en collectivités ou au restaurant. Nos chefs et diététiciens cherchent à donner continuellement de l'inspiration aux chefs à travers le monde afin qu'ils créent des menus savoureux et répondent aux demandes de convives exigeant sur la qualité nutritionnelle des repas qu'ils consomment.

Risotto au potiron et aux cerneaux de noix.

En ligne sur Knorr.fr, utilisant notre Marmite de bouillon de légumes, cette recette apporte 0,78 mg sodium/100 g et respecte notre critère nutritionnel strict de moins de 1,6 mg de sodium/100 g pour les plats principaux.

Salade fraîche thon, pamplemousse et Savora.

Sur l'emballage, une recette Amora qui respecte un critère nutritionnel strict : moins de 10% de l'apport énergétique provenant des acides gras saturés (5,7% pour cette salade).



Plusieurs milliers d'espèces végétales ont été utilisées au cours de l'histoire pour l'alimentation humaine, mais aujourd'hui, on n'en cultive plus que 150 environ¹³.



Aude Paulmyer

Responsable Nutrition Europe,
Unilever France



Steve Hanot

Chef, Unilever France

Quels sont les progrès majeurs d'Unilever permettant une cuisine saine et durable ?

Premièrement, les agriculteurs partenaires nous approvisionnent de plus en plus en aliments issus d'une agriculture durable. Par exemple, 65% des soupes liquides vendues en France contiennent des légumes issus de l'agriculture durable et 11% de l'agriculture biologique. En parallèle, nous retravaillons les recettes pour qu'elles contiennent davantage de légumes et contribuent à l'équilibre alimentaire global. Ainsi en France, nos soupes en brique apportent en moyenne 108 g de légumes par portion, avec 61% des soupes couvrant une des 5 portions de légumes par jour recommandées par le PNNS (1 portion = 80 g de légumes).

Et en termes de changement de comportement, avez-vous une influence ?

Notre capacité de diffusion massive des messages et conseils est une grande opportunité de pédagogie. Avec une stratégie nutritionnelle transversale à tous les types de produits, nous sommes très cohérents dans nos messages émis sur nos différents outils et stands d'information... Souvent des recettes s'y trouvent. Ce contexte de plaisir peut faciliter l'adoption de comportements culinaires et d'habitudes alimentaires favorables. C'est notre chantier du moment qui s'avère très puissant pour améliorer l'équilibre alimentaire.



Sara Covés

Diététicienne-nutritionniste,
Responsable nutrition, Unilever France

Parlez-nous du nutritious cooking, en quoi est-ce primordial ?

Pour beaucoup de familles, c'est un vrai casse-tête d'élaborer des menus équilibrés jour après jour. Chez Unilever, nous souhaitons profiter du regain d'intérêt des Français pour la cuisine et leur proposer des recettes saines et durables. C'est précisément ce qu'ils recherchent sans forcément en avoir le mode d'emploi. Le "nutritious cooking" est une manière savoureuse de mettre en place les recommandations nutritionnelles des pouvoirs publics sans passer par l'injonction qui décourage tout le monde. Quand une recette est généreuse en herbes et épices, il n'est plus besoin de répéter "mangez moins salé", ça se fait naturellement.

Vous semblez dire que la recette fait partie du conseil nutritionnel ?

Pour manger équilibrer, il faut cuisiner équilibré ! Donc au détour d'un conseil diététique et alimentaire, il est somme toute assez logique et naturel d'aborder la cuisine, des astuces, des tours de main, des substitutions simples... Il y a encore beaucoup d'habitudes alimentaires à changer et l'information théorique seule n'est pas suffisante. Oui, les recettes sont nos alliées quand elles sont empreintes de bon sens nutritionnel. Une recette appétissante qui permet de débusquer des idées reçues est plus utile qu'une liste d'interdits. Les praticiens de santé s'intéressent de plus en plus à la qualité des ingrédients (pratiques agricoles, cueillette à maturité, lecture des listes d'ingrédients...), aux assaisonnements et cuissons et leur impact nutritionnels et environnementaux pour accompagner leurs patients jusque dans leur comportement culinaire. Notre service est là pour les informer et développer des outils pragmatiques car une recette bien expliquée vaut 10 conseils nutritionnels.

Comment mettez-vous votre expertise au service de la nutrition-santé ?

C'est important pour un chef cuisinier de transmettre les valeurs et les traditions culinaires françaises... et aussi de s'ouvrir aux nouvelles tendances qui nous viennent des 4 coins du monde. Et pour être moderne, les chefs et les consommateurs marmittons gardent une place incontournable à la nutrition et au respect de la planète. L'équipe de chefs Unilever a pour mission de développer des recettes pour accompagner les consommateurs et les chefs restaurateurs dans la bonne utilisation de nos produits. Nos binômes nutritionnistes nous expliquent les objectifs visés et ensemble, nous testons différentes versions des recettes à l'étude.

Quel est votre recette nutritionnelle Unilever préférée ?

Lors de mes premières missions chez Unilever, l'équipe de Fruit d'Or Pro Activ m'a commandé différentes recettes. Venant de grandes maisons et avec mes origines bretonnes, jamais je ne pensais un jour valoriser de la margarine... et j'ai été le premier surpris des résultats positifs ! Cette texture facile à travailler m'a permis de concocter des recettes parfumées en rajoutant facilement des herbes, des épices, des aromates voire même des graines... Donner du gourmand à un produit connoté "santé" me paraît primordial. Depuis, on a développé des modules de cuisine pour les salariés en interne (dont le marketing), avec cette margarine aux stérols végétaux comme produit star.

- 1 XTC / Kantar TNS. Etude FOOD 360°, présentée au SIAL 2016.
- 2 FAO, Biodiversité et régimes alimentaires durables, 2010. www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf
- 3 Sabate J and Soret S. Sustainability of plant-based diets: back to the future. Am J Clin Nutr 411:476S-482S, 2014. http://ajcn.nutrition.org/content/100/Supplement_1/476S.full.pdf+html
- 4 Drewnowski A et al. Energy and nutrient density in foods in relation to their carbon footprint. Am J Clin Nutr 101:184-191, 2015. <http://ajcn.nutrition.org/content/101/1/184.long>
- 5 Vieux F, Soler LG, Touazi D, Darmon N. High nutritional quality is not associated with low greenhouse gas emissions in self-selected diets of French adults. Am J Clin Nutr 97:569-83, 2013. <http://ajcn.nutrition.org/content/97/3/569.full.pdf+html>
- 6 Masset G, Vieux F, Verger EO, Soler LG, Touazi D, Darmon N. Reducing energy intake and energy density for a sustainable diet: a study based on self-selected diets in French adults. Am J Clin Nutr 99:1460-9, 2014. <http://ajcn.nutrition.org/content/99/6/1460.full.pdf+html>
- 7 Gonzalez Fischer C, Garnett T. Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. FAO document, 2016. <http://www.fao.org/news/story/fr/item/415056/icode/>
- 8 Inspiring sustainable living. Expert insights into consumer behaviour & Unilever's five levers for change. Unilever, 2011. https://www.unilever.com/Images/slp_5-levers-for-change_tcm244-414399_en.pdf
- 9 Infographie Knorr : Une agriculture durable. <http://developpement-durable.knorr.fr/>
- 10 Site Internet Unilever dédié aux professionnels s'intéressant à la nutrition et à la santé : www.unilever-pro-nutrition-sante.fr
- 11 Etudes Mintel, 2016. Plus d'infos sur <https://www.unilever.fr/news/press-releases/2016/regime-flexitarien.html>
- 12 Le V-label est coordonné par l'European Vegetarian Union (EVU). Plus d'info sur www.v-label.eu
- 13 FAO. La biodiversité au service de l'humanité. Archives en ligne. www.fao.org/docrep/004/V1430F/V1430F04.htm



L'équipe nutrition France anime un site Internet dédié au corps médical et aux professionnels qui œuvrent pour une meilleure santé par l'alimentation :

www.unilever-pro-nutrition-sante.fr

