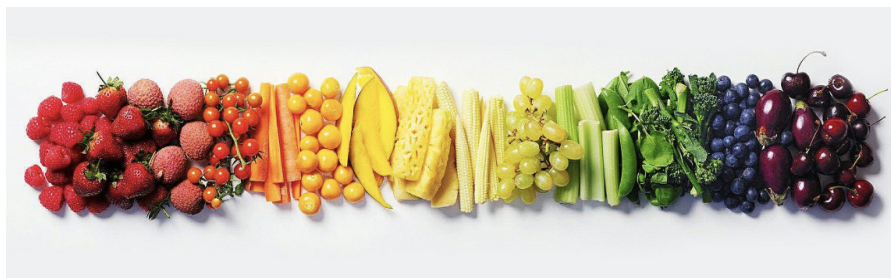


## « Mangez varié » : un conseil trop simple !!



Pinterest

Une recommandation que vous avez déjà entendue, lue... depuis des décennies, et qui ne s'avère pas si pertinente, si on en croit les derniers travaux de François Mariotti et son équipe<sup>1</sup>. Tous ceux qui émettent des conseils en nutrition devraient en prendre connaissance.

### Recommandations nutritionnelles officielles

Les recommandations nutritionnelles insistent souvent sur l'importance de la diversité alimentaire. Mais des travaux de recherche récents montrent que les effets sur la qualité nutritionnelle du régime dépendent crucialement de deux facteurs :

1. Le groupe d'aliments dans lequel on diversifie. (Fruits et légumes ou laitages)
2. La dimension de la diversité que l'on augmente : le nombre de sous-types (légumes à feuille, légumes racines...), l'uniformité de leur consommation, ou leur dissemblance nutritionnelle.

### Un message universel aux conséquences parfois néfastes

Cette nouvelle étude de microsimulation à partir des données françaises (INCA3) va plus loin que les observations précédentes (Eur J Nutr, 2024). Après avoir montré que la qualité des régimes était davantage liée à la quantité des groupes consommés qu'à la diversité, les chercheurs ont analysé ici les effets selon les différents groupes, et des profils distincts.

Par des expérimentations contrôlées in silico<sup>2</sup>, les chercheurs ont étudié l'effet de l'augmentation des différentes dimensions de la diversité (une à la fois ou toutes ensemble) au sein de 12 groupes d'aliments (un à la fois, à quantité totale constante) sur :

- **L'adéquation nutritionnelle** : la probabilité de couvrir vos besoins en nutriments indispensables

- **La modération** : la probabilité de ne pas excéder les limites pour les sucres, le sodium et les acides gras saturés, comme le recommande la santé publique nutritionnelle

### Conséquences nutritionnelles des messages de variété

Les principaux résultats obtenus distinguent des leviers positifs pour la variété alimentaire comme ces effets systématiquement favorables pour les groupes « Légumes », « Pain », et « Poissons & Fruits de mer » :

En effet, suivre les saisons de légumes vous permet un apport complémentaire et varié de micronutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments) alors que la quantité de fibres peut rester assez stable. Idem pour les pains : alterner les différents pains (complet, semi-complet, avec différentes céréales... ) permet d'avoir un éventail de micronutriments plus vaste et joue aussi – évidemment – sur la quantité et la qualité des fibres.



Betterave, carotte, chou, chou-fleur, épinard, kiwi, oignon, orange sanguine, navet, pamplemousse, cresson, endive, pomme, poireau, ... Manger, Bouger®

<sup>1</sup>Anaëlle BOLO, Sarah Chabert, Marion SALOMÉ, Eric Verger et Hélène Fouillet, François Mariotti - Le Journal de la nutrition Volume 156, Numéro 2 ,février 2026, 101316

<sup>2</sup>In silico : avec un algorithme / logiciel, par ordinateur.

# CONSULTATION NUTRITION

Côté poissons et fruits de mer, on sait qu'il est conseillé une portion par semaine de poisson bleu dit "gras", et une portion de poisson blanc. Les fruits de mer ont aussi des atouts très divers, hors iode : les coquillages sont riches en fer, zinc, les bulots et bigorneaux en magnésium, zinc, les crustacés apportent calcium, magnésium, zinc... et des protéines.



Homard, lieu noir, sardine, sole, huître, maquereau, poulpe, saumon, tacaud, ...Manger, Bouger®

Une plus grande diversité au sein de ces groupes améliore l'adéquation nutritionnelle, car ils sont très denses nutritionnellement (beaucoup de nutriments avec assez peu de calories), et sans effet délétère sur la modération.

Dans ces cas, la stratégie la plus efficace est d'augmenter le nombre de variétés consommées.

## Effets délétères des conseils de variété

Mais tout change pour d'autres catégories alimentaires, avec des effets contrastés ou défavorables pour les groupes « Viandes, Volailles, Œufs » et « Produits Laitiers ».

En effet, les viandes et volailles semblent riches en protéines, mais leur teneur en graisses est parfois très élevée sans que l'on ne s'en rende compte (une viande rouge a du gras entre les fibres musculaires, donc pas évident à percevoir), et surtout, un taux de graisses saturées parfois très élevé. Pour les produits laitiers, on jongle

entre un yaourt blanc à moins d'1% de matières grasses et une crème dessert à 8 ou 12 % de MG, d'un camembert 45 % de MG sur l'étiquette qui en fait, en apporte 21 %, jusqu'à un emmental affichant 45 % de MG qui en fait, en apporte 28,8 %.

Varié dans cette catégorie peut donc aller du pire au meilleur. D'autant que les portions sont les mêmes en général, quel que soit le fromage. On n'a plus de portions standard de 30 g, mais plutôt 60 g ou plus pour les gourmands. On peut aussi prendre 2 portions de fromage sur un plateau donc 60 à 100 g dans l'assiette !!

L'augmentation de la diversité tend à ne plus respecter la modération, ce qui aggrave vraiment les apports en acides gras saturés.

## Pourquoi la variété peut porter préjudice dans certaines catégories ?

Selon les chercheurs, les mécanismes sous-jacents et opposés proviennent des habitudes de consommation différentes au sein de chaque groupe alimentaire.

Les conclusions se précisent : promouvoir la diversité alimentaire de manière générique peut s'avérer contre-productif.

Il est nécessaire de préciser les recommandations selon les groupes d'aliments.

Par exemple : fruits et légumes, suivre les saisons. Les pains : varier selon les types de pain et de céréales utilisées.

Pour les produits laitiers, recommander un fromage et un laitage, en incitant à diversifier selon les variétés de fromages et les variétés de laitages (lait, yaourt, lait fermenté), en excluant les desserts lactés qui posent plus de problèmes de sucre.

## Conclusion

Dans tous les cas, il est nécessaire d'éviter de tout simplifier, car le simple devient simpliste et... erroné. Encore une fois, la nutrition et le comportement alimentaire complexe ne supportent pas l'universalisation des recommandations avec des concepts faussement simples qui aplanissent la complexité et rendent invisibles les repères de consommation.

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal

Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

alix@nutrimarketing.fr • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Manger Bourger - NutriMarketing - Pinterest - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°169 - Mars 2026 - Tous droits réservés.