COMMENT LES PÂTES[1] SE POSITIONNENT-ELLES AU REGARD DES ENJEUX NUTRITIONNELS ET ENVIRONNEMENTAUX?

Matthieu MAILLOT[a] , Céline RICHONNET[b] , Romane POINSOT[a] , Jean-Michel LECERF[c]
[a]MS-Nutrition, 13005 Marseille, [b]LinkUp, 75008 Paris, [c]Institut Pasteur de Lille, 59019 Lille

INTRODUCTION

Alliant goût, praticité et accessibilité, les pâtes sont largement consommées en France en cœur de repas : 70% des Français en consomment au moins une fois par semaine[2].

CONCLUSION

Les assiettes de pâtes[1] accompagnées d'ingrédients végétaux/animaux sont de bonne qualité nutritionnelle et sources[3] de protéines. En cœur de repas, l'impact environnemental modéré de ces assiettes de pâtes renforce leurs atouts pour contribuer à une alimentation plus durable.

L'objectif de cette étude était d'analyser de manière croisée l'apport nutritionnel et l'impact environnemental de plats composés de pâtes et sauces Panzani habituellement consommés

MATÉRIEL ET METHODES

INGRÉDIENTS N=18

2 types de pâtes Panzani
(classiques, semi-complètes)

10 sauces Panzani
(pesto vert, carbonara, provençale, tomates légumes, bolognaise classique, bolognaise 100 % bœuf, bolognaise veggie, pulpe de tomates, coulis de tomates, sauce en tube)

5 ingrédients secondaires[4]
(poisson, bœuf, jambon, légumes secs, légumes)

Topping[4]: Fromage râpé

ASSIETTES N=520



"Coeur de repas" (CDR) x 40
- 100 g pâtes crues
- 100 g sauce
- +/- 20 g de fromage

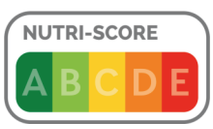


CDR+ ingrédient secondaire (**IS**) x 240
- 100 g pâtes crues
- 100 g sauce
- 40 à 80 g ingrédient secondaire
- +/- 20 g de fromage



"Accompagnement" (ACC)+ IS x 240
- 60 g pâtes crues
- 60 g sauce
- 80 à 100 g ingrédient secondaire
- +/- 20 g de fromage

INDICATEURS



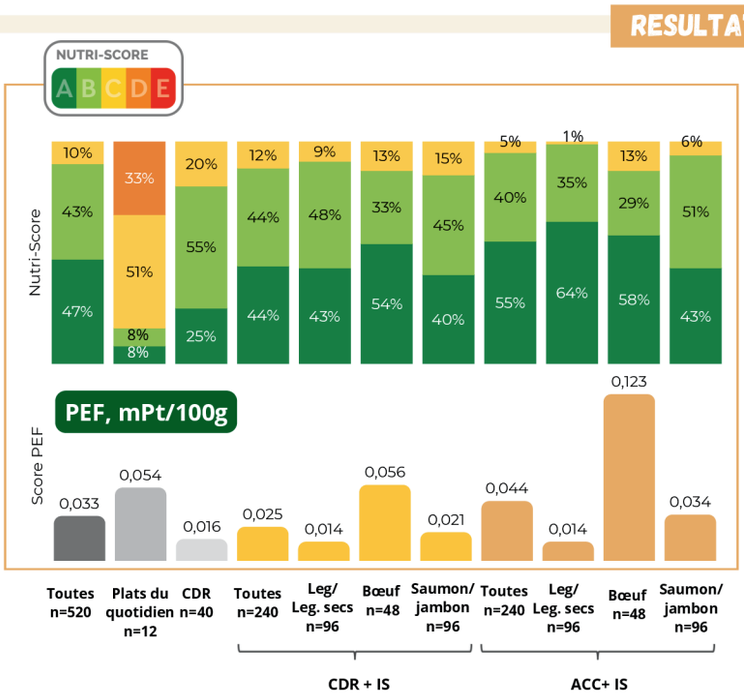
Environnement :

PEF, mPt/100 g

(Product Environmental Footprint)
Score développé par la Commission Européenne afin de mesurer la performance environnementale d'un produit sur tout son cycle de vie

Comparaison à 12 plats du quotidien[4] :
riz au poulet - salade de riz - couscous de légumes - pizza jambon fromage - pizza 4 fromages - endives au jambon
frites - hamburger - poulet basquaise - sandwich jambon beurre - saucisses lentilles - lentilles appertisées

RESULTATS CLÉS



- 90 % des assiettes de pâtes sont **Nutri-Score A ou B** contre 16 % pour les plats du quotidien. Elles présentent moins d'excès de sel et d'acide gras saturés
- L'utilisation de pâtes semi-complètes et de fromage améliore la densité nutritionnelle en **fibres** et en **calcium** *(non illustré ici)*
- **L'ajout d'ingrédients secondaires, même en petite portion (i.e. pâtes en CDR) améliore le classement Nutri-Score** des assiettes de pâtes
- Les assiettes de pâtes présentent un taux de **protéines** compris entre 2,9 et 6,4 g pour 100 g, soit en moyenne un niveau équivalent à un plat de riz et poulet (4,2 g/100 g)
- Les assiettes de pâtes (sauf celles avec du bœuf) ont en moyenne un **PEF 1,2 à 4 fois inférieur à celui des plats du quotidien**
- Les assiettes **CDR ont un impact environnemental modéré** par rapport aux assiettes ACC

1 : Pâtes Panzani ayant fait l'objet d'une étude par LinkUp et MS-Nutrition. 2 : Chambre d'Agriculture Française, 2022. 3 : Selon le réglement CE n° 1924/2006 . 4 : A partir des base de données Ciqual et Agribalyse