

[FARDET, Anthony]  
[anthony.fardet@inrae.fr]  
[INRAE Auvergne-Rhône-Alpes], [France]  
Forum Origine, Diversité et Territoires  
[Atelier n° 3], [Session n°1]

## **[La règle des 3V pour aborder de manière efficace et holistique la vision One health dans les territoires]**

[Sur la base d'une approche empirico-inductive<sup>1</sup>, nous avons observé que la relation " One health-diet " est régie par trois dimensions inclusives et interconnectées<sup>2,3</sup> : le degré de transformation des aliments (c'est-à-dire la métrique Vrai/Real food), le ratio aliments végétaux/animaux (c'est-à-dire la métrique Végétal/vegetal food) et la diversité alimentaire (la métrique Varié/varied food). On atteint alors un seuil optimal global d'environ 15% de calories ultra-transformées et d'origine animale par jour<sup>4</sup>, qui permet de répondre à l'ensemble des besoins nutritionnels des enfants, des adultes et des personnes âgées<sup>4-6</sup>. Alors que la métrique Real s'intéresse à l'effet de matrice alimentaire (qui régit les effets des nutriments sur le métabolisme et la santé<sup>7</sup>), les métriques Vegetal et Varied s'intéressent à la composition des aliments au niveau de l'alimentation. Autrement, dans la chaîne agroalimentaire, les producteurs sont les premiers fournisseurs de nutriments aux populations (à travers les métriques Végétal et Varié), et l'industrie alimentaire propose aux consommateurs des aliments réels ou ultra-transformés. Parmi les trois métriques, la métrique Vrai est donc la plus importante pour fournir des nutriments sains à l'organisme humain ; et la préservation de la matrice alimentaire apparaît comme un concept clé pour contribuer à l'approche One health<sup>7</sup>.

La règle des 3V constitue donc un cadre simple, éthique et holistique pour guider la politique alimentaire, la santé publique et la durabilité du système alimentaire en proposant de réduire les aliments ultra-transformés et d'origine animale tout en améliorant la diversité alimentaire. Elle est aujourd'hui utilisée dans deux plans alimentaires territoriaux français au niveau local comme base pour améliorer la santé humaine (c'est-à-dire augmenter les années de vie en bonne santé) et la durabilité du système alimentaire. Nous avons également calculé dans les hypermarchés français qu'un caddie basé sur les 3V est 5% moins cher qu'un caddie standard contenant 62% de calories ultra-transformées et 41% de calories animales, c'est-à-dire loin de la durabilité<sup>8</sup>. Enfin, nous avons également observé en France<sup>9</sup> et en Chine<sup>10</sup> que plus la population s'éloigne de la règle des 3V, plus la prévalence des maladies chroniques est élevée. Ainsi, l'approche descendante et holistique de la règle des 3V permet d'éviter d'aborder la vision One health par une vision réductionniste étouffée.]

### **Références Bibliographiques**

1. Fardet A, Lebretonchel L, Rock E (2021) Empirico-inductive and/or hypothetico-deductive methods in food science and nutrition research: which one to favour for a better global health? Crit. Rev. Food Sci. Nutr. DOI: 10.1080/10408398.2021.1976101.
2. Fardet A, Rock E (2018) Reductionist nutrition research has meaning only within the framework of holistic thinking. Advances in Nutrition 9(6):655–670.

3. Fardet A, Rock E (2020) Ultra-processed foods and food system sustainability: what are the links? *Sustainability* 12(15):6280.
4. Fardet A, Rock E (2020) How to protect both health and food system sustainability? A holistic 'global health'-based approach via the 3V rule proposal. *Public Health Nutr.* 23(16):3028-3044.
5. Fardet A, Ferreira M, Rock E (2021) Adéquation nutritionnelle du régime « Vrai, Végétal, VariéBio,Local,Saison (3VBLS) chez les personnes âgées (> 65 ans) en France. *Information Diététique* 2:18-31.
6. A. Fardet, E. Guillou, E. Rock (2020) Adéquation nutritionnelle du régime Végétal, Vrai, VariéBio,Local,Saison (3VBLS) chez les enfants de 3-10 ans en France. *Information Diététique* 3:19-28.
7. Fardet A, Rock E (2022) Chronic diseases are first associated with the degradation and artificialization of food matrices rather than with food composition: calorie quality matters more than calorie quantity. *Eur. J. Nutr.*
8. Fardet A, Desquilbet M, Rock E (2021) The compliance of French purchasing behaviors with a healthy and sustainable diet: a 1-yr follow-up of regular customers in hypermarkets. *Renewable Agriculture and Food Systems* 37(1):49-59.
9. Fardet A, Thivel D, Gerbaud L, Rock E (2021) A Sustainable and Global Health Perspective of the Dietary Pattern of French Population during the 1998–2015 Period from INCA Surveys *Sustainability* 13(13):7433.
10. Fardet A, Aubrun K, Rock E (2021) Nutrition transition and chronic diseases in China (1990-2019): industrially processed and animal calories rather than nutrients and total calories as potential determinants of the health impact. *Public Health Nutr.* 24(16):5561 - 5575.