



WORKING  
TOGETHER FOR  
HEALTHY PEOPLE  
AND A HEALTHY  
PLANET



# Un équilibre des choix alimentaires sains et durables pour la France, l'Espagne et la Suède

— Résumé

Une Planète en bonne santé pour des Hommes en bonne santé.



Les Assiettes LiveWell for LIFE  
ont été développées par WWF en  
collaboration avec  
Ribble Consultants and associates.  
Auteur : Duncan Williamson

Pour plus d'informations et le rapport  
complet, visitez le site [www.livewellforlife.eu](http://www.livewellforlife.eu)  
ou contactez-nous à [infolivewell@wwf.org.uk](mailto:infolivewell@wwf.org.uk)

WWF se trouve au cœur d'une lutte  
internationale contre les problèmes  
environnementaux les plus importants  
au monde. Nous collaborons avec des  
communautés, des entreprises et des  
gouvernements qui œuvrent pour le bien des  
êtres humains et de la nature. Ensemble, nous  
protégeons la nature, nous luttons  
contre le changement climatique et nous  
aidons les êtres humains à ne puiser que leur  
juste part dans les ressources naturelles.

[www.wwf.org.uk](http://www.wwf.org.uk)  
[www.wwf.eu](http://www.wwf.eu)

## Préambule

---

Cette publication fournit les résultats du rapport "Un équilibrés des choix alimentaires sains et durables pour la France, l'Espagne et la Suède", fruit du travail sur le projet LiveWell for LIFE ayant pour but de définir des régimes durables nationaux pour les trois pays européens.

Ce résumé a pour objectif de permettre aux parties prenantes du projet de comprendre facilement les résultats de la recherche initiale et de soutenir les futurs engagements énoncés dans les étapes suivantes du projet LiveWell for LIFE. Il fournit une image concise du travail accompli jusqu'à présent, définit les régimes durables à faible teneur en carbone en illustrant et en soulignant la composition des LiveWell Plates (Assiette du bien-vivre). Il sert de guide général sur la manière de mettre en pratique la recherche détaillée dans le rapport.

Les résultats de notre recherche ont été présentés aux membres prenantes du Réseau des parties prenantes du secteur alimentaire européen lors de notre premier atelier « Un fort appétit de changements » qui s'est tenu à Bruxelles le 18 septembre 2012. Les membres du Réseau ont été également invités à commenter et à partager leurs points de vue sur le rapport pendant une période de consultation de trois semaines. Nous avons reçu un grand nombre de contributions dont nous sommes très reconnaissants.

Nos réponses aux commentaires et requêtes du Réseau collectés pendant la période de consultation, ainsi que les modifications des étapes suivantes du projet, sont disponibles dans le rapport d'évaluation du LiveWell Plate.

# Les impacts de la production alimentaire et de la consommation

L'alimentation est au cœur de nombreuses questions clés sur l'environnement et la santé qui nous préoccupent actuellement. Cultiver, produire et importer des aliments contribuent de manière considérable au changement climatique. C'est le moteur de l'habitat et de la perte de biodiversité et une charge énorme pour les ressources en eau. L'évolution du régime occidental vers un régime riche en viande, en produits laitiers et en aliments transformés est un phénomène récent qui s'est développé depuis les années 1940 et coïncide avec une augmentation de pathologies comme l'obésité, le diabète de type II et les maladies cardiovasculaires. Simultanément à l'intensification de l'agriculture et au développement de l'élevage industriel, notre système alimentaire a conduit à la dégradation de l'environnement.

La population mondiale a doublé depuis 1960 et devrait dépasser les neuf milliards d'ici 2050. La pression mise sur le climat et les écosystèmes pour parvenir à nourrir une population grandissante n'a jamais été aussi importante.

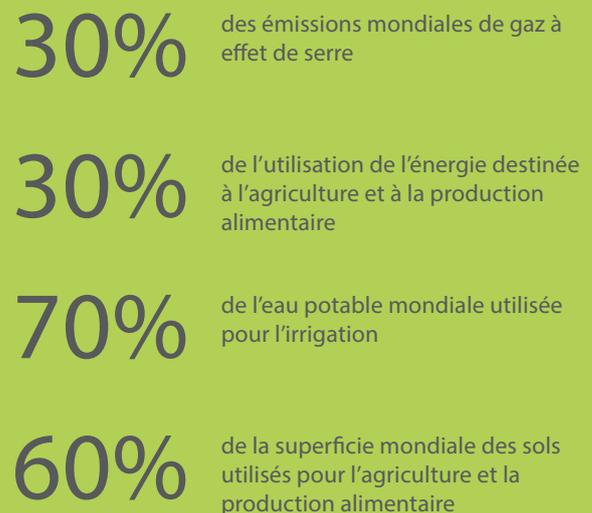
L'accès mondial à l'alimentation est inégalement réparti : la moitié de la population mondiale est soit sous-alimentée, soit suralimentée.

D'une part, on compte environ un milliard de personnes sous-alimentées et un autre milliard qui souffre de « faim cachée », c'est-à-dire d'une privation de nourriture alors même que la nourriture est abondante. D'autre part, le surpoids et l'obésité touchent entre 1,5 et 2 milliards de personnes et environ 33 % des aliments produits sont gaspillés dans le monde.

Heureusement, nous disposons déjà de quelques solutions pour lutter contre ces problèmes. Il n'y a pas si longtemps, les Nations Unies suggéraient, dans le scénario le plus pessimiste, que nous devrions produire 70 % de nourriture en plus d'ici 2050, en fonction de critères commerciaux. Cependant, les récentes estimations de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) montrent qu'il nous suffira d'augmenter la production agricole de 60 % pour pouvoir nourrir une population croissante selon l'approche habituelle du commerce<sup>1</sup>.

Si nous luttons contre les problèmes comme les pertes après les récoltes et le gaspillage des consommateurs et de l'industrie, et que nous améliorons les questions de la distribution et de la consommation, de la productivité des petits exploitants et de l'égalité des genres, une forte production des denrées alimentaires ne sera pas nécessaire. En réalité, notre production actuelle peut déjà nourrir une population de plus de neuf milliards de personnes.

Et, alors que les changements en matière de production et de technologie sont essentiels, nous ne pourrions pas nourrir le monde sans un changement des modèles de consommation alimentaire. Plusieurs des rapports publiés par le WWF au cours



des dernières années mettent ceci en évidence. La population de bien des régions dans le monde devrait manger moins de viande et d'aliments transformés tandis que la consommation alimentaire par habitant en Afrique sub-saharienne et en Asie du Sud devrait augmenter.

<sup>1</sup> FAO (2012) Vers l'avenir que nous voulons – [www.fao.org/docrep/015/an894e/an894e00.pdf](http://www.fao.org/docrep/015/an894e/an894e00.pdf)

<sup>2</sup> Le Rapport Planète Vivant 2012 du WWF fait état de la nécessité de réduire la consommation de viande : « Nous pouvons produire l'alimentation dont nous avons besoin. Des solutions existent dans les domaines comme la réduction des déchets ; l'utilisation de meilleures semences et de meilleures techniques de culture ; le retour à la production des sols dégradés ; et le changement des régimes, en particulier en abaissant la consommation de viande dans les pays

à hauts revenus ». Dans le Rapport Énergie 2011 du WWF, nous soutenons que nous ne pouvons atteindre notre objectif de 100 % d'énergies renouvelables d'ici 2050 que si les régimes alimentaires occidentaux deviennent moins exigeants en ressources. En 2009, WWF-UK a produit How low can we go? qui a étudié le rôle que le système alimentaire pouvait jouer pour atteindre les cibles de carbone établis par le gouvernement du R.U. d'ici à 2050. Dans le rapport, WWF-UK a reconnu que l'objectif de zéro déforestation d'ici 2020 exigerait un changement alimentaire.

## Qu'est-ce qu'un régime « durable » ?

---

Ce projet ne représente qu'une première étape vers la définition d'un régime durable. Il se penche aussi sur la santé, la nutrition, le carbone et des prix adorables. Son objectif consiste à ouvrir le débat sur ce sujet et à obtenir des parties prenantes importantes de la chaîne d'approvisionnement alimentaire et des décideurs nationaux et européens d'introduction de régimes durables dans leurs futurs agendas politiques.

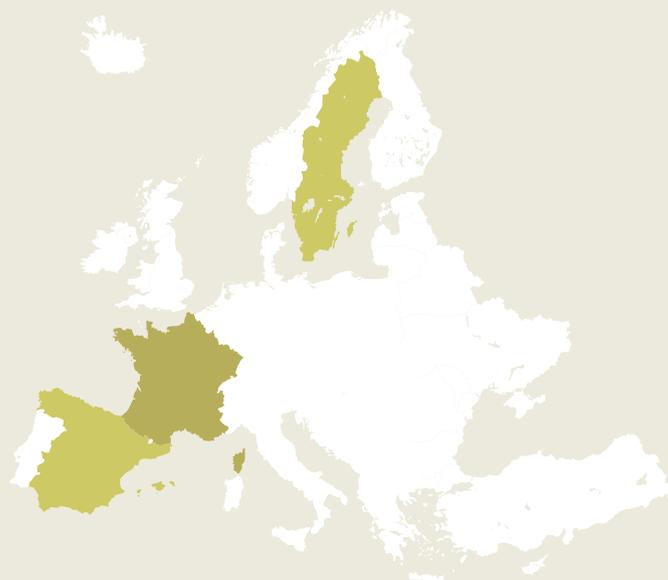
Ce que nous pouvons affirmer à ce stade c'est que le régime LiveWell est équilibré et accessible, et qu'il conduirait à 25 % de réduction des émissions de gaz à effet de serre des chaînes d'approvisionnement alimentaire des pays pilotes d'ici 2020. Le résultat le plus visible s'obtiendra en diminuant notre consommation d'aliments à fort impact, comme la viande ou les produits laitiers, pour une alimentation à faible impact comme les légumes. Ces aliments sont moins exigeants en sols, en eau et en engrais et l'adoption d'un régime LiveWell aurait un impact bénéfique sur les autres problèmes liés à l'environnement.

Pour être véritablement durable, nous devons observer tous les impacts environnementaux, sociaux et économiques des aliments que nous consommons<sup>3</sup>. Cette tâche d'envergure n'entre pas dans le cadre du rapport. D'autres domaines tels que l'eau, les sols, l'azote et la biodiversité n'entrent pas non plus dans l'étude du rapport. Nous reconnaissons qu'ils doivent être inclus dans la définition d'un régime durable et nous soutenons les autres groupes de travail qui s'y attèlent.

3 <http://www.fao.org/food/human-nutrition/sustainable-diets-and-biodiversity/en/>.

## Le LiveWell Plate (L'Assiette du bien-vivre) : bon pour les hommes et l'environnement

Le LiveWell Plate rédigé par WWF-UK en 2010 était la première étape vers la recherche de régimes plus durables<sup>4</sup>. En se fondant sur ces résultats, le WWF dirige à présent le projet LiveWell pour un faible impact alimentaire en Europe (ou LiveWell for LIFE) en utilisant le LiveWell Plate comme outil de définition des régimes durables spécifiques aux pays dans toute l'UE. Nous avons adapté le LiveWell Plate aux régimes traditionnels de trois autres pays — la France, l'Espagne et la Suède — pour établir un régime qui puisse fournir un maximum de bienfaits pour la santé et contribuer à réduire les émissions de gaz à effet de serre des chaînes d'approvisionnement alimentaire européennes. Nous avons sélectionné ces pays pour la grande diversité de leurs régimes alimentaires ainsi que leurs différents niveaux d'accueil politique à l'adoption d'un concept de régime durable.



Si le projet est adopté, nous pensons que LiveWell Plate pourrait permettre une réduction de 25 % des émissions de gaz à effets de serre provenant de la chaîne d'approvisionnement alimentaire dans les pays pilotes avant 2020. Les pays pilotes étant de grands producteurs d'aliments, ils contribueront significativement à l'objectif global de la Communauté européenne qui vise une réduction de 20 % des gaz à effets de serre avant 2020.

<sup>4</sup> Le régime a le potentiel pour réduire les émissions de gaz à effet de serre de 25 % de la chaîne d'approvisionnement alimentaire du R.U avant 2020 par rapport aux niveaux de 1990.



## Résultats clés

Le rapport prend en compte les régimes actuels de la France, de l'Espagne et de la Suède. Il démontre que le concept LiveWell est transférable et qu'il est possible de redéfinir un régime plus durable (plus spécifiquement, à faible carbone) quel que soit l'endroit, la culture alimentaire et les traditions.



© Jiri Rezac / WWF-UK

La préparation des LiveWell Plates s'est basée sur la collecte et l'analyse d'un ensemble de données, notamment des informations sur les modèles de consommation actuels et les recommandations nutritionnelles (tels que détaillés dans le rapport précédent "Modèles alimentaires et recommandations nutritionnelles en Espagne, en France et en Suède"<sup>5</sup>), ainsi qu'un guide nutritionnel public, les émissions de gaz à effet de serre de certains aliments, et des informations générales sur les prix. La qualité et l'exhaustivité des données varient largement selon les pays et, au besoin, des hypothèses ont été élaborées pour fournir une réponse. Plus d'informations sur les limites de la recherche sont disponibles dans "Un équilibre des choix alimentaires sains et durables pour la France, l'Espagne et la Suède" et le rapport d'évaluation LiveWell Plate.

Le présent rapport indique clairement, pour les trois pays, qu'une alimentation plus équilibrée peut s'accorder avec les objectifs environnementaux. Il est possible de développer un régime LiveWell pour chaque pays qui :

- réduit les émissions de gaz à effets de serre de 25 % par rapport au régime actuel moyen.
- ne coûte pas plus cher que les modèles alimentaires actuels.
- se conforme strictement aux exigences nutritionnelles nationales<sup>6</sup>.
- ressemble étroitement aux modèles nutritionnels actuels.

Nous observons un certain nombre de similitudes générales entre ces régimes à faibles émissions de gaz à effet de serre :

- Tous les régimes indiquent une réduction de la quantité totale de viande consommée. Cela est inévitable puisque ces aliments ont le taux le plus élevé de GES. D'autre part, nous démontrons que la quantité de viande/poisson présente dans le régime reste suffisante pour atteindre une réduction de 25 % tout en respectant les recommandations nutritionnelles et en conservant les plats et les modèles de repas traditionnels.
- Tous les régimes indiquent une hausse de la consommation de légumineuses comme source de protéines. Cela est également inévitable car les légumineuses dégagent un taux inférieur d'émissions de gaz à effet de serre comparativement à la plupart des autres sources de protéines, même si elles sont importées sur de longues distances. En outre, le budget alimentaire peut être constant, voire inférieur, car les légumineuses sont souvent peu onéreuses.
- Tous les régimes indiquent une augmentation des céréales et des féculents, généralement le pain, les pâtes et les pommes de terre.
- Les niveaux de consommation des produits laitiers restent relativement similaires à la consommation actuelle.

<sup>5</sup> "Modèles alimentaires et recommandations nutritionnelles en Espagne, en France et en Suède" est un rapport qui a été publié précédemment par le projet qui a étudié les comportements alimentaires en Espagne, en France et en Suède, les pays pilotes du projet. Il a ensuite comparé ces résultats au régime que la population de ces pays devrait adopter selon leurs directives nutritionnelles nationales. [http://www.livewellforlife.eu/wp-content/uploads/2012/05/LiveWell\\_A4-Food-Patterns-Report\\_web.pdf](http://www.livewellforlife.eu/wp-content/uploads/2012/05/LiveWell_A4-Food-Patterns-Report_web.pdf)

<sup>6</sup> Pour la Suède, nous nous sommes appuyés sur le "Swedish Nutritional Recommendations Objectified". Pour l'Espagne, nous avons utilisé les recettes et les directives de la Foundation for the Mediterranean Diet. Pour la France, les directives alimentaires ont été introduites dans la liste des contraintes nutritionnelles. Nous soulignons cependant que les exigences concernant certains facteurs sont très différentes entre les pays.

## Quelles sont les prochaines étapes ?

Définir le LiveWell Plate et prouver qu'il ne constitue qu'une première étape dans notre projet triennal. Les résultats de ce rapport et leur consultation joueront un rôle essentiel dans l'élaboration des étapes suivantes du projet. Avec la collaboration des parties prenantes, nous nous attacherons à :

- Identifier les défis et les opportunités socio-économiques pour l'adoption de régimes durables dans l'UE
- Développer des options politiques publiques pour aider l'Europe à faciliter l'adoption de régimes durables à travers l'UE.
- Trouver des moyens pratiques pour la mise en œuvre du LiveWell Plate et des régimes durables dans les pays pilotes et l'UE.
- Diffuser les LiveWell Plates, les options de mesure et les moyens de mise en œuvre dans les pays pilotes et l'UE.

## Qu'est-ce que cela signifie en pratique ?

---

Des informations contradictoires peuvent parfois semer la confusion chez le consommateur sur les meilleurs choix à faire en termes de santé et d'environnement. Parmi la multitude de fausses informations, nous avons réussi à établir une vérité : qu'un régime équilibré à base de produits frais et de peu de viande ou d'aliments transformés constitue un régime durable.

Concernant notre alimentation, ce projet a démontré que, pour les trois pays, la première chose à faire est de consommer plus de fruits et de légumes et moins de viande et de produits hautement transformés qui, contiennent souvent des taux importants de sel, de lipides ou de sucres.

Au Royaume-Uni, nous avons utilisé cinq principes pour communiquer ces résultats. Notre recherche montre que ces principes sont universels et pertinents à la consommation alimentaire à l'échelle européenne.

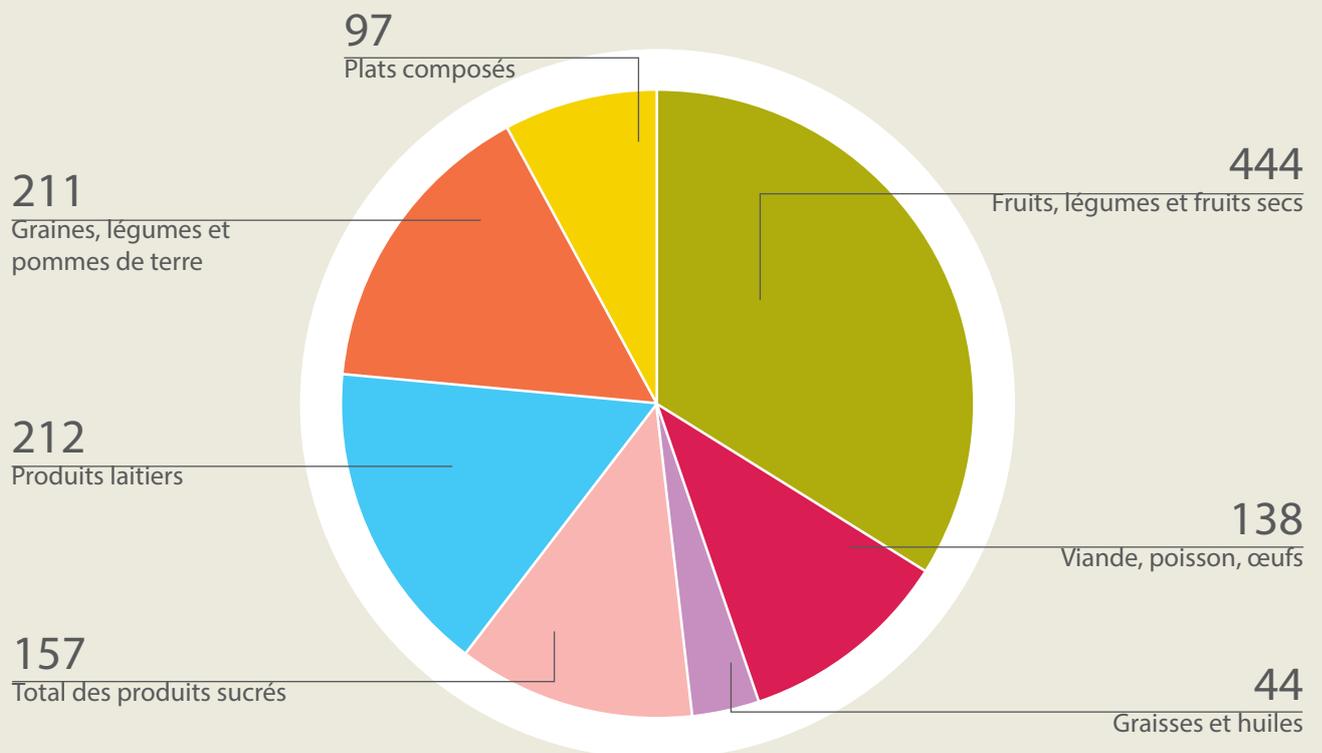
### Principes LiveWell pour le Royaume-Uni

- 1) Manger plus de produits d'origine végétale : profiter des fruits et légumes. La principale recommandation est d'introduire plus de produits d'origine végétale comme des fruits, des légumes, des haricots, des noix, des graines dans nos régimes.
- 2) Gaspiller moins de nourriture. 33 % de la nourriture est perdue ou gaspillée au Royaume-Uni et les chiffres dans plusieurs autres pays européens sont tout aussi alarmants.
- 3) Manger moins de viande. La viande, rouge ou blanche, peut être un complément goûteux plutôt que l'ingrédient central d'un bon repas.
- 4) Manger moins d'aliments transformés. Les produits transformés tendent à être gourmands en ressources en termes de production et contiennent souvent des taux importants de sucres, de lipides et de sel.
- 5) Manger des aliments certifiés. Acheter, si possible, des aliments qui respectent une norme certifiée et agréée, comme le MSC pour le poisson ou le RSPO pour l'huile de palme.

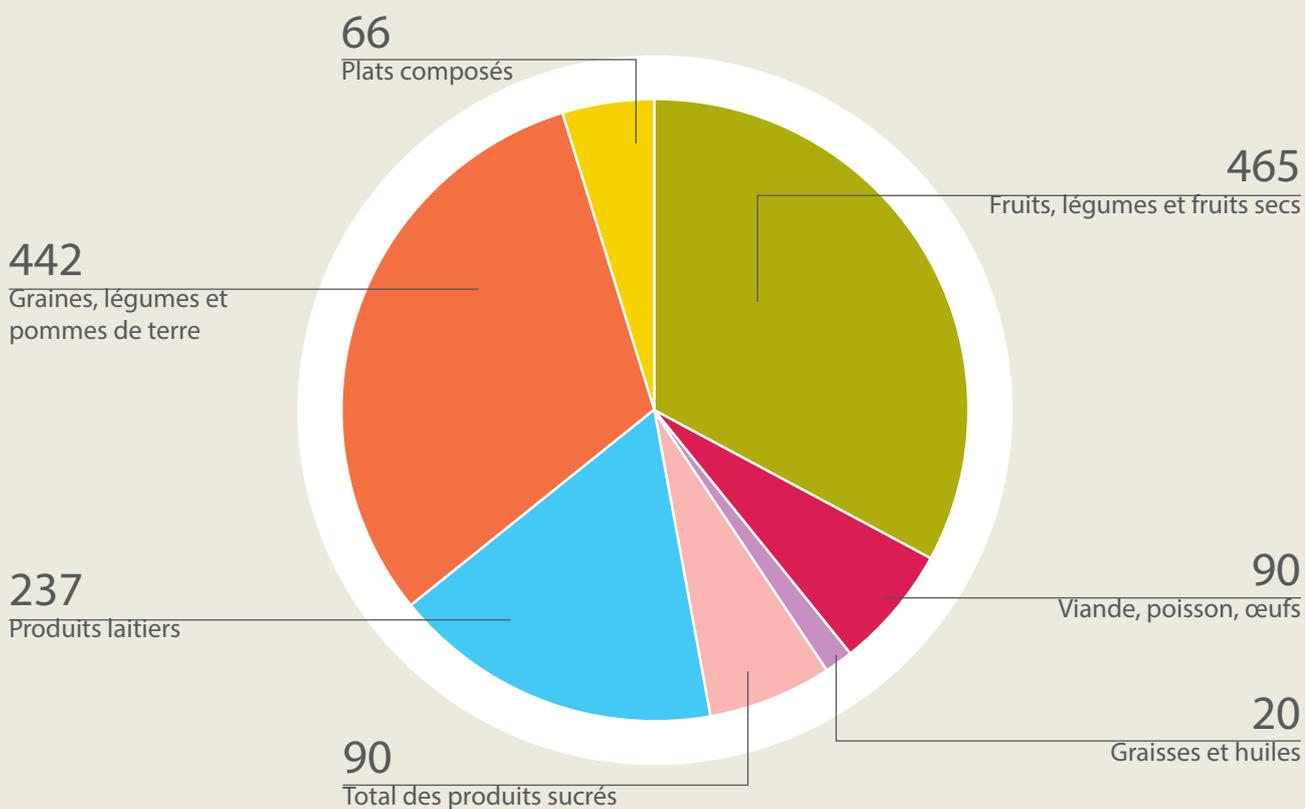
## Etude de cas — France

Le régime LiveWell pour la France permettrait de réduire les émissions de gaz à effet de serre de 25 % et baisserait les dépenses alimentaires journalières d'un individu moyen de 4,90 € à 4,36 € par jour. Par rapport au régime français actuel, la consommation de légumineuses et de céréales augmente considérablement dans le LiveWell Plate. En revanche, les plus importantes baisses de consommation touchent la viande et les produits à base de viande ainsi que les produits sucrés fortement transformés comme les gâteaux. La consommation de produits laitiers augmente, mais modestement.

### Consommation actuelle en France



## LiveWell Plate en France



Unité : grammes (par personne par jour)



### Emissions de carbone

Le tableau compare les émissions de gaz à effets de serre pour le LiveWell Plate à celles du régime actuel moyen en France.

Pays	Régime actuel moyen gCO <sub>2</sub> équivalent/jour	LiveWell Plate gCO <sub>2</sub> équivalent/jour
France	3 478	2 609

### Coût

Les coûts du LiveWell Plate sont comparés aux coûts du régime actuel moyen en France.

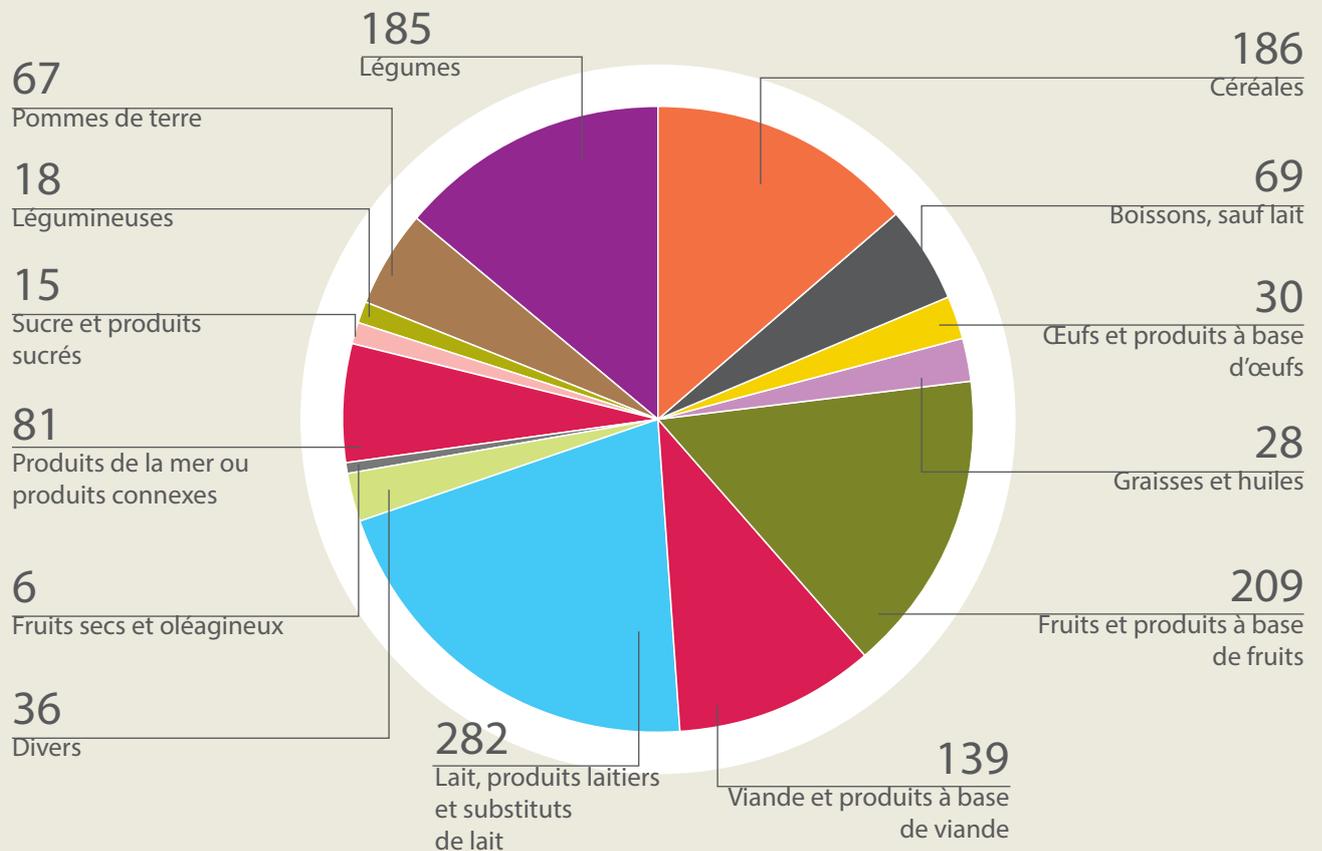
Pays	Coût moyen par jour	Coût LiveWell Plate
France	4.90€	4.36€

Unité : grammes (par personne par jour)

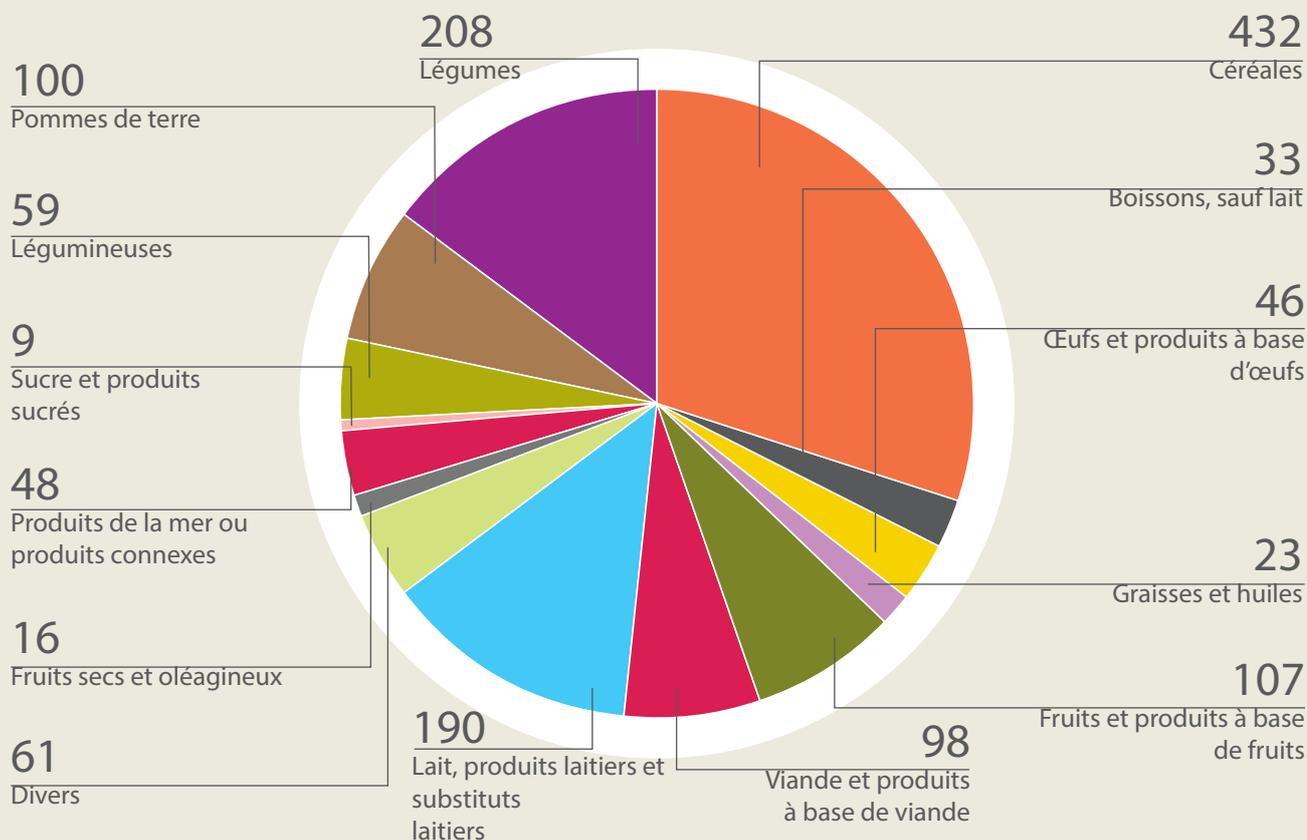
## Etude de cas — Espagne

Le régime LiveWell pour l'Espagne réduirait les émissions de gaz à effets de serre d'environ 27 % et coûterait le même prix que le régime actuel. Pour s'orienter vers un régime LiveWell, les Espagnols doivent modifier leurs habitudes. Et manger moins de viande, de produits laitiers, de produits sucrés et, étonnamment, moins de fruits et de produits à base de fruits. En revanche, ils doivent consommer plus de légumes, de céréales et de fruits secs.

### Consommation actuelle en Espagne



## LiveWell Plate en Espagne



Unité : grammes (par personne par jour)

### Emissions de carbone

Le tableau compare les émissions de gaz à effets de serre du LiveWell Plate à celles du régime actuel moyen en Espagne.

Pays	Régime actuel moyen gCO <sub>2</sub> équivalent/jour	LiveWell Plate gCO <sub>2</sub> équivalent/jour
Espagne	3 753	2 710

### Coût

Les coûts du LiveWell Plate sont comparés aux coûts du régime actuel moyen en Espagne.

Pays	Coût moyen par jour	Coût LiveWell Plate
Espagne	3,479 €	3,479€

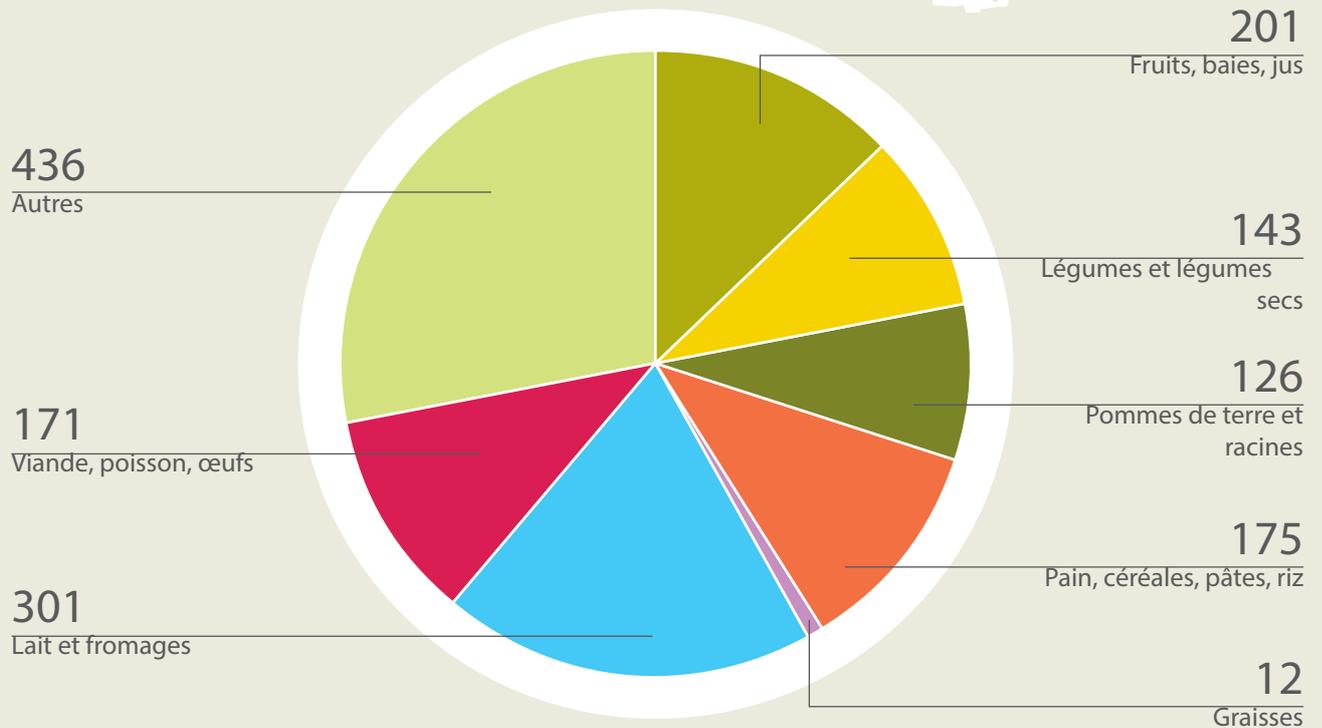
Unité : grammes (par personne par jour)

## Etude de cas — Suède

Le régime LiveWell pour la Suède réduirait les émissions de gaz à effet de serre de 25 % pour un coût légèrement inférieur à celui du régime actuel. Nous avons basé notre comparaison sur les catégories qui composent le Food Circle 17 en Suède – qui recommande de manger au moins un aliment de chaque secteur tous les jours. Le régime LiveWell révèle une baisse de la consommation de viande et une hausse de la consommation de légumes. La composition des catégories change réellement avec plus de lentilles et de carottes et une consommation de bœuf et de porc qui baisse au profit du poulet.

Les Suédois devraient manger plus de poissons et d'œufs pour obtenir des apports corrects en protéines et réduire les émissions de gaz à effets de serre. La consommation de fromages baisse dans le régime LiveWell, mais celle d'autres produits laitiers, comme les yaourts en particulier, augmente.

### Consommation actuelle en Suède



## LiveWell Plate en Suède

287

Légumes dont légumes secs

190

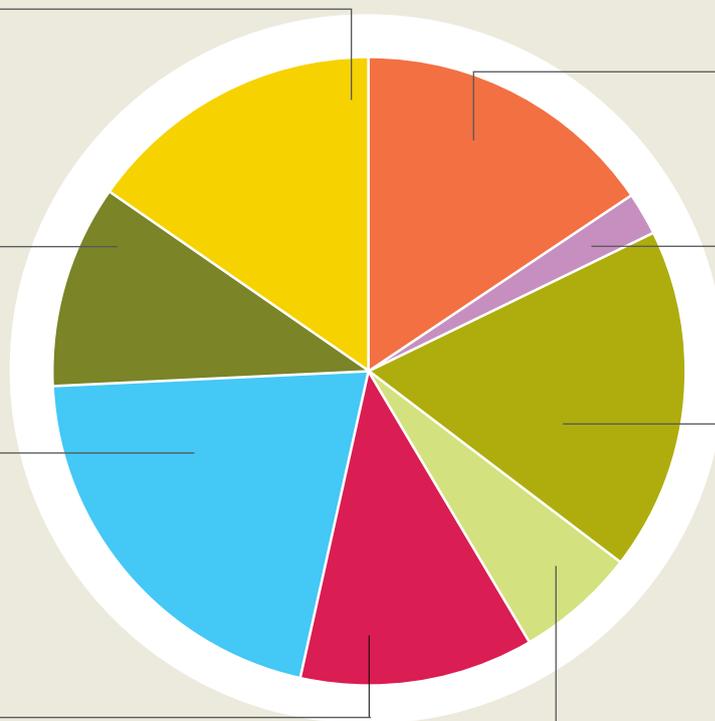
Pommes de terre et racines

384

Lait et fromages

220

Viande, poisson, œufs



286

Pain, céréales, pâtes, riz

42

Graisses

328

Fruits et baies

117

Autres



### Emissions de carbone

Le tableau compare les émissions de gaz à effets de serre pour le LiveWell Plate à celles du régime actuel moyen en Suède.

Pays	Régime actuel moyen gCO <sub>2</sub> équivalent/jour	LiveWell Plate gCO <sub>2</sub> équivalent/jour
Suède	5 728	4 295

### Coût

Les coûts du LiveWell Plate sont comparés aux coûts du régime actuel moyen en Suède.

Pays	Coût moyen par jour	Coût LiveWell Plate
Suède	44,64 SEK	44,07 SEK

Unité : grammes (par personne par jour)

## Foire aux questions

- Un régime équilibré peut-il être plus durable pour l'environnement en termes d'émissions de gaz à effets de serre ?

Oui. La préparation d'un régime équilibré qui répond aux directives nutritionnelles et qui réduit les émissions de gaz à effet de serre a été relativement simple.

- Un régime équilibré et durable pour l'environnement peut-il être économique ?

Oui. Le coût n'a jamais été une réelle contrainte. Ce rapport démontre qu'un régime équilibré et faible en carbone n'est pas nécessairement onéreux.

- Quel est le niveau le plus bas d'émissions de gaz à effet de serre qui peut être atteint en respectant les recommandations nutritionnelles ?

Il est possible d'avoir un régime qui respecte les recommandations nutritionnelles actuelles et réduit les émissions de gaz à effet de serre d'au moins 50 %. Cependant, ceci donnerait un régime dans lequel la plupart des consommateurs ne se reconnaîtraient pas. Globalement, il se baserait sur des légumineuses comme principale source de protéines, une quantité plus importante de légumes, et moins de viande.

- Existe-t-il d'autres recommandations issues des recherches ?

Un équilibre des choix alimentaires sains et durables pour la France, l'Espagne et la Suède prouve que des choix alimentaires équilibrés et durables sont possibles dans un large éventail de pays et que le LiveWell Plate (L'Assiette bien-vivre) peut être adaptée et acceptable dans différents contextes. Ce projet met également l'accent sur la nécessité de mener d'autres études et analyses afin de rendre ce travail plus précis et de guider les parties prenantes.

Celles-ci comprennent :

- Une recherche pour collecter des meilleures données sur les GES et l'analyse du cycle de vie (ACV) afin d'améliorer les modèles et l'orientation des parties prenantes.
- Une recherche sur les autres facteurs pouvant affecter le niveau de réduction des émissions GES tels que la consommation d'aliments de saison et les différents modes de préparation, y compris leurs effets sur la biodisponibilité des nutriments. Ces facteurs sont complexes et ne peuvent pas être pris en compte dans nos modèles.
- Une autre recherche de l'effet des régimes durables sur l'approvisionnement et les prix, y compris les systèmes de subventions des agriculteurs. Nous notons que les

liens entre l'approvisionnement des différents aliments, tels que la production de viande et de produits laitiers, devraient être pris en compte.

- Prise en compte des régimes minoritaires et régionaux, ou même individuels, à la place d'un seul régime échantillon pour chaque pays.

Une recherche sur les conséquences d'une introduction de critères de durabilité plus larges, tels que l'eau et la biodiversité, et sur les approches technologiques possibles dans les domaines comme la production et la distribution alimentaires.

- Pourquoi ne pas comparer les trois pays ?

Il est forcément très tentant de comparer les régimes LiveWell des trois pays et d'en tirer des conclusions. Qui a le régime le plus durable ? Pourquoi la population d'un pays mange-t-elle plus de fruits que celle d'un autre ? Pourquoi l'autre pays a-t-il un régime plus important en viande ? Etc.

Cependant, la comparaison des trois pays peut se révéler hasardeuse et donner lieu à une étude comparative des types de cuisine et des habitudes alimentaires plutôt que de tenir compte de la santé, des coûts et de la durabilité. Nous voudrions souligner les dangers des comparaisons à plusieurs titres :

- Nous avons essayé de développer des régimes en tenant compte de l'acceptabilité nationale, et la cuisine des trois pays est assez contrastée. Nous avons par exemple plus de pommes de terre en Suède et plus de céréales et de légumes en Espagne, mais cette tendance relève davantage des préférences que d'une différence majeure dans le régime et sa durabilité ou son contenu nutritionnel.
- Les modèles fonctionnent avec des données légèrement différentes. Le modèle français s'est basé uniquement sur des femmes (comme le LiveWell UK original) mais pour une question de disponibilité des données, l'Espagne et la Suède sont présentées pour un individu « moyen ». Lorsque les recommandations nutritionnelles ne sont pas les mêmes pour les hommes et pour les femmes, la moyenne est calculée en conséquence.
- Nous signalons que les recommandations nutritionnelles varient considérablement entre les pays. Nous nous efforçons de respecter des recommandations nationales qui ont ensuite un effet sur les aliments sélectionnés pour chaque Assiette. Appliquer un modèle à l'Espagne avec des recommandations nutritionnelles suédoises engendrerait inévitablement un LiveWell Plate inapproprié à l'Espagne.
- Le niveau d'application des orientations diététiques basées sur l'approche alimentaire comme contrainte varie

## Foire aux questions

---

entre les pays. Pour la France, nous avons interprété les principes et les avons intégrés au modèle. Pour la Suède, nous avons utilisé le principe général de variété du Cercle alimentaire en conservant la variété du régime actuel. Pour l'Espagne, nous avons trouvé que les orientations diététiques basées sur l'approche alimentaire étaient trop difficiles à quantifier et les contraintes ont été essentiellement basées sur les critères d'acceptabilité.

- Les chiffres absolus ne sont pas comparables. Dans le modèle, le choix des aliments et des quantités se fonde sur des valeurs relatives et non des valeurs absolues. Nous avons donc passé du temps à ajuster les données (particulièrement pour le carbone et les coûts) concernant la Suède et l'Espagne pour garantir l'uniformité des chiffres. De plus, les chiffres des émissions GES que nous avons utilisés pour la Suède sont une estimation des chiffres du cycle de vie pour le consommateur, alors que les chiffres utilisés pour la France et l'Espagne s'appliquent au commerce du détail uniquement.
- En fonction du niveau de détails des enquêtes sur les régimes alimentaires, le nombre d'aliments du modèle varie entre les pays (68 pour la France, 277 pour l'Espagne et 88 pour la Suède). Ceci affecte le développement des différents régimes : un nombre plus important d'aliments produit un plus grand nombre de solutions.

Pour plus de questions, visitez  
[livewellforlife.ning.com](http://livewellforlife.ning.com)



LiveWell for LIFE

Tel : +44 (0)1 483 412 | [infolivewell@wwf.org.uk](mailto:infolivewell@wwf.org.uk)  
[www.livewellforlife.eu](http://www.livewellforlife.eu)

- Est-il possible de bien manger, d'être en bonne santé et d'avoir un impact réduit sur l'environnement ?
- A quoi ressemblerait un régime LiveWell en France, en Espagne ou en Suède ?
- Qu'est-ce qu'un LiveWell Plate (Assiette du Bien-vivre) ? Alimentation, environnement ou santé ?
- Un régime à faible teneur en carbone est-il coûteux ?
- Pouvons-nous garantir qu'il y aura assez de nourriture pour alimenter 9 milliards de personnes sans exercer trop de pression sur la planète ?

Nous nouveau rapport Un équilibre des choix alimentaires sains et durables pour la France, l'Espagne et la Suède traite ces questions, et bien plus encore. La présente analyse permet de démontrer que nous pouvons produire un régime LiveWell pour trois pays très différents d'Europe occidentale, ce qui encourage à appliquer le même exercice pour d'autres pays européens et à élaborer un régime pour chacun. Quelques ajustements judicieux du régime (par exemple, manger des produits locaux et de saison de préférence aux produits importés et accepter de manger une moindre quantité de viande) pourraient réduire les émissions de gaz à effet de serre.

Pour en savoir plus sur **LiveWell for LIFE**  
et comment s'engager, consultez :  
[www.livewellforlife.eu](http://www.livewellforlife.eu)

Pour plus d'informations sur les partenaires du projet, contactez :

**WWF UK**  
Panda House,  
Weyside Park  
Godalming, Surrey,  
GU7 1XR.  
Royaume-Uni  
T : +44 (0)1 483 412  
[infolivewell@wwf.org.uk](mailto:infolivewell@wwf.org.uk)  
[www.wwf.org.uk](http://www.wwf.org.uk)

**Politique européenne WWF**  
**Bureau**  
168 avenue de  
Tervurenlaan  
3rd floor, 1150 Bruxelles.  
Belgique  
T : +32 2 743 88 00  
[egerritsen@wwf.eu](mailto:egerritsen@wwf.eu)  
[www.wwf.eu](http://www.wwf.eu)

Le projet est financé avec la contribution du  
Programme de l'Environnement LIFE+ de l'UE

