



## LIVWELL FOR LIFE – FOIRE AUX QUESTIONS

### 1. Qu'est-ce qu'un régime durable ?

Pour garantir une véritable durabilité, nous devons examiner tous les impacts environnementaux et socio-économiques de notre alimentation, ce qui est un projet d'envergure. En mettant l'accent sur la réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES), le régime LiveWell <sup>1</sup> est plus spécifiquement un régime à faible empreinte carbone, mais le projet s'attache également à la santé, à la nutrition et au prix, qui doit rester abordable.

Nous pensons que ce projet et le régime LiveWell forment une *première étape* permettant de définir un régime durable et visant à ouvrir le débat et à inciter la Commission européenne à introduire les régimes durables dans un futur programme politique.

Les autres domaines d'intérêt spécifiques du WWF sont l'eau, les sols, l'azote et la biodiversité. Nous sommes conscients du besoin de définir aussi ces notions dans le cadre d'un régime durable, mais elles n'entrent pas dans le champ d'application de notre rapport *Un équilibre des choix alimentaires sains et durables pour la France, L'Espagne et la Suède*. LiveWell for LIFE n'a pas pour objectif de développer ces questions et nous en sommes conscients, mais nous sommes prêts à soutenir d'autres groupes de travail ou à suivre leurs projets.

<sup>1</sup> Le régime LiveWell est un régime équilibré à faible teneur en carbone qui tient compte des préférences culturelles. Nous pensons que le régime LiveWell est une première étape positive vers un régime plus durable. L'objectif est d'atténuer les émissions de gaz à effets de serre tout en intégrant des éléments relatifs à la santé, socioculturels, économiques et qualitatifs.

Dans le cadre de notre projet, nous pouvons affirmer que le régime LiveWell est un régime équilibré et abordable qui permettra de réduire les émissions GES de 25 %. Le résultat le plus visible s'effectuera en passant d'une alimentation à fort impact vers une alimentation à plus faible impact, comme la consommation de légumes. Ce type d'aliments nécessite normalement moins de sols, d'eau et d'engrais. Par conséquent, l'adoption du régime LiveWell poussera à aborder d'autres aspects environnementaux.

### 2. Pourquoi LiveWell se limite-t-il à un objectif de 25 % de réductions des émissions GES ? Des réductions plus importantes sont possibles.

Des recherches démontrent qu'un régime avec des réductions d'émissions GES supérieures à 25 % est réalisable, mais il serait très différent des régimes actuels et donc probablement rejeté.

L'une des questions majeures du LiveWell est son acceptabilité. Le régime LiveWell a un objectif réaliste de réduction de 25 % des émissions GES et propose un régime familier et varié ; notre projet montre que cet objectif est réaliste et reconnaissable.

### 3. 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 <sup>2</sup>(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 de 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 des autres facteurs qui peuvent 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.

---

<sup>2</sup> LiveWell Plate est la présentation visuelle d'un régime équilibré et durable. Il indique les différents types et portions d'aliments qu'un adulte moyen doit ingérer pour obtenir un régime à faible teneur en carbone et nutritionnellement viable. Les LiveWell Plates ont été développés pour la France, l'Espagne et la Suède, trois pays pilotes sélectionnés pour leur diverses cultures alimentaires et leurs capacités à légiférer l'adoption du régime LiveWell.

- 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.

#### **4. 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 est basé uniquement sur des femmes (comme le LiveWell UK original), mais pour une question de disponibilité des données, les modèles espagnol et suédois sont présentés 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 sommes efforcés 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 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.

##### **5. Quelles sont les caractéristiques communes entre les pays pilotes ?**

Notre recherche a mis en lumière un certain nombre de similitudes générales entre les trois régimes alimentaires à faibles émissions GES :

- Tous les régimes indiquent une réduction de la quantité totale d'aliments consommés dans le groupe des viandes. Ce qui est inévitable puisque ces aliments sont les plus forts émetteurs de GES.
- Comme sources protéiques, tous les régimes indiquent une augmentation de la consommation de légumineuses. Ce qui est également inévitable puisque ces aliments sont les plus faibles émetteurs de GES par rapport à d'autres sources de protéines, même s'ils sont importés sur de longues distances. En outre, le budget alimentaire peut être ainsi constant, voire même inférieur, car les légumineuses sont moins coûteuses que la viande.
- 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 ceux de la consommation actuelle.

#### **6. Pourquoi ne recommandez-vous pas de devenir végétarien ou végétalien ?**

Globalement, l'empreinte de la viande et des produits laitiers est plus importante que celle des autres aliments : la production animale utilise les sols, l'eau et l'énergie en quantités importantes. Si vous voulez réduire votre empreinte, vous pouvez y parvenir en diminuant votre consommation de viande

et de produits laitiers tout en tenant compte des exigences nutritionnelles.

Les personnes qui deviennent végétariennes ont souvent tendance à échanger la viande contre les produits laitiers, ce qui ne réduit pas leur empreinte carbone ou d'eau, mais pourrait même l'augmenter. Il faut privilégier les sources non animales ou les protéines comme les noix et les haricots (voir ci-dessous).

WWF ne préconise pas que tout le monde devienne végétarien, mais nous encourageons la population à réfléchir à la réduction de sa consommation d'aliments à fort impact et à augmenter la qualité de son alimentation, dans la mesure du possible et de ses finances. Chaque individu a le droit de choisir ce qu'il mange, mais ce droit induit la responsabilité de prendre conscience de l'impact de nos choix sur les autres individus et sur l'environnement. Pour ce faire, il est important de disposer de toutes les informations précises possibles sur ces impacts. L'objectif du WWF est de faire prendre conscience de l'impact socio-environnemental de l'alimentation.

Pour lutter contre les problèmes liés à l'environnement, tels que le changement climatique, selon l'ampleur et l'urgence requise, nous pensons que des changements sont nécessaires non seulement dans nos régimes, mais également dans d'autres éléments du style de vie des pays développés tels que les transports et l'énergie domestique. Nous ne considérons pas ces changements comme des sacrifices, car des styles de vie durables devraient améliorer la qualité de vie et le bien-être de l'homme.



## **7. Quelle quantité de viande devrais-je donc manger ?**

La consommation de viande est une question extrêmement émotionnelle et complexe. Concernant la viande, il est important de prendre en compte les différences, ainsi que les coûts et les avantages des différents systèmes de production. Quant aux modes d'élevage, il faut prendre en compte les facteurs tels que l'alimentation et l'eau, l'usage des sols et les émissions GES, la rétention du carbone, les impacts avant et après l'exploitation et la quantité totale consommée, et pas seulement les coûts gramme pour gramme.

La viande, rouge et blanche, est une excellente source de protéines, parfois même la meilleure et la plus accessible en termes d'apport protéinique, de prix et d'autres nutriments. Toutefois, les quantités consommées doivent être contrôlées et il ne faut pas oublier les autres formes de protéines (voir ci-dessous). D'un point de vue environnemental, WWF recommande que les réductions de protéines proviennent des produits d'origine animale.

La consommation de viande peut être diminuée de plusieurs façons, par exemple en transformant votre ragoût de poulet en ragoût de poulet et légumes.

## **8. La viande blanche est meilleure que la viande rouge, vrai ?**

Nous ne pensons plus qu'il soit juste de dire que la viande blanche est meilleure que la viande rouge, ni que les consommateurs doivent passer de la viande rouge à la viande blanche ou vice-versa.

La viande blanche, comme la viande rouge, est une excellente source de nutriments qui peut être faible en matière grasse selon les espèces et la méthode de production et, en proportions adéquates, elle peut être un excellent complément à un régime.

Les tendances de la consommation européenne de viande indiquent une consommation relativement régulière depuis 1961, avec toutefois une augmentation de 400 % de la viande de poulet et de 80 % de la viande de porc. Manger du poulet n'est plus un luxe réservé aux occasions spéciales, il est omniprésent dans les sandwiches, les plats préparés, les salades et les fast-foods. Près de la moitié du soja importé par l'UE sert à alimenter les poulets, ce qui a un impact supplémentaire sur la biodiversité dans des zones comme le Cerrado au Brésil.

Cette croissance de la consommation totale est au cœur du problème. Gramme pour gramme, la viande blanche est meilleure pour l'environnement, mais si l'on prend en considération les quantités totales consommées, la différence est moins nette ; si on considère une analyse du cycle de vie, la frontière devient particulièrement floue (voir ci-dessous).

## **9. Et la viande transformée ?**

Elle peut être un excellent moyen d'utiliser les morceaux de viande les moins appréciés (la viande transformée inclut la viande froide, le bacon, les saucisses, le salami, le chorizo, etc). Mais il a été démontré que cela pose de graves problèmes de santé. La Fondation mondiale pour la recherche contre le cancer recommande d'éviter de consommer de la viande transformée. Une étude du





Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) (Comité consultatif scientifique en nutrition) démontre que consommer de la viande rouge et transformée augmente probablement le risque de cancer des intestins. Ce risque peut être réduit si les consommateurs ne mangent que 70 g de viande rouge par jour et évitent la viande transformée.

#### **10. Pourquoi ne pas dire aux consommateurs de manger moins de produits laitiers ?**

C'est compliqué. Nous reconnaissons entièrement les impacts de la production laitière, depuis les émissions carbone jusqu'au changement dans l'utilisation des sols, et si notre étude était purement environnementale, nous dirions : mangez moins de produits laitiers.

Du point de vue de la santé, les produits laitiers contiennent des graisses animales qui, lorsque consommées en quantités importantes, augmentent le taux de cholestérol **et peuvent expliquer certaines maladies cardiovasculaires en relation au régime traditionnel**. En revanche, s'ils sont consommés en proportions adéquates, les produits laitiers représentent une excellente source de calcium, (mais en aucun cas la seule source) et d'autres nutriments. Les produits laitiers sont également facilement accessibles. Quand nous avons étudié les modèles de consommation actuels grâce aux données des pays et que nous les avons comparés aux directives nutritionnelles, il s'est avéré que la majorité des individus consommaient la quantité appropriée de produits laitiers. Il faut souligner qu'en Espagne, et dans toute la région méditerranéenne

en général, la tolérance au lactose contenu dans le lait est basse du fait d'une faible consommation traditionnelle dans cette zone. En revanche, la tolérance des pays du nord de l'Europe et de l'Europe centrale est supérieure du fait qu'ils consomment plus de lait.

Nous avons aussi découvert que les populations pouvaient maintenir la quantité actuelle de produits laitiers consommés et réduire leur empreinte carbone alimentaire de 25 %. Les positions de notre organisation se basent sur la science et d'après les conclusions de notre rapport, il n'y a aucune raison de dire aux consommateurs de consommer moins de produits laitiers. Bien évidemment nos laitages peuvent être plus diversifiés, les vaches n'étant pas les seuls animaux à nous fournir du lait.

Pour réduire notre consommation de produits laitiers, nous pouvons nous tourner vers des solutions comme le tofu, des légumes à feuilles vertes comme le chou vert, certaines sortes de pain, le lait de soja, les fèves et les œufs, qui contiennent tous de la vitamine D et du calcium.

#### **11. Quelles sont les autres sources de protéines ?**

L'éventail des sources protéiques est vaste et la meilleure combinaison dépend de la région du monde, de l'accès, du coût, des types d'acides aminés et de l'équilibre nutritionnel ainsi que des goûts.

Globalement, les aliments d'origine végétale contribuent en moyenne à 60 % de l'apport en protéines par personne. En Amérique du Nord, les



aliments d'origine animale contribuent à environ 70 % des sources protéiques.

La viande, les œufs et le poisson représentent des sources de protéines complètes. Les aliments à base de lait et dérivés du lait apportent également des protéines.

Les sources de protéines végétariennes couvrent les grains et les céréales, les légumineuses, les noix, les graines et les fruits. Les légumineuses ont une concentration d'acides aminés plus importante et leur apport protéique est plus complet que les grains complets et les céréales.

Les légumineuses sont riches en lysine et en thréonine, un acide aminé absent des céréales. Alors que les céréales sont riches en cystéine et en méthionine (acides aminés soufrés nécessaires à la synthèse de l'acide aminé essentiel appelé 'taurine' en présence de vitamine B6 et absent dans les légumes) que l'on ne trouve pas dans les légumineuses. Par conséquent, l'association de céréales et de légumineuses offre toute une gamme de protéines de qualité.

Exemples de sources de protéines végétales : graines de soja, lentilles, fèves, haricots blancs, haricots mungo, pois chiches, amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noix de pécan, noisettes, graines de coton, graines de citrouille, graines de sésame, graines de tournesol, avoine, seigle, millet, maïs, riz, blé, spaghetti, boulgour, sorgho, amarante et quinoa.

## 12. Que dire sur les « kilomètres alimentaires » ? L'alimentation locale est-elle meilleure ?

En résumé, comme tout ce qui se rapporte à l'alimentation, la question est complexe. Cela dépend du mode de transport utilisé et de la définition de l'alimentation locale.

L'impact du transport sur l'environnement représente souvent un pan mineur de l'impact alimentaire global et il résulte la plupart du temps de nos déplacements vers et depuis les commerces. Il est possible d'acheter un produit, par exemple une tarte, fabriqué localement, mais les ingrédients proviennent du monde entier avec des systèmes de production différents. La tarte est mondiale, mais préparée localement.

Si vous connaissez la chaîne de culture, de transport et de fabrication du produit et que vous en êtes satisfait, alors le local est un grand pas en avant, car il pourrait réduire votre empreinte écologique et affirmer votre soutien aux communautés locales.

Le débat est encore plus complexe lorsqu'on observe le local au niveau de l'UE. Si l'UE était entièrement autosuffisante, la vulnérabilité des chaînes alimentaires nationales aux intempéries, aux maladies et aux mauvaises récoltes s'accroîtrait sans doute. Mais si vous ne soutenez pas l'agriculture locale, vous augmentez votre vulnérabilité et vous pouvez perdre également certains des avantages environnementaux qui y sont liés. Nos agriculteurs disparaissent et ils emportent avec eux leur expérience. De plus, les intrants agricoles comme les engrais, les machines et les



approvisionnements énergétiques continuent d'être importés.

Des millions de personnes dans les pays en développement dépendent des exportations agricoles vers l'UE pour vivre. L'arrêt brutal des importations alimentaires pourrait nuire aux structures économiques et sociales de plusieurs pays en développement que nous avons encouragés à cultiver pour le bénéfice de nos assiettes. Ces dégâts engendreraient des problèmes sociaux importants et auraient d'importantes conséquences écologiques sur les communautés qui chercheront de nouveaux moyens de survivre.

« L'autosuffisance » est donc une notion inapplicable dans notre système mondial actuel, mais la souveraineté alimentaire par laquelle les individus décident de leur propre système alimentaire est un concept auquel nous adhérons. De nombreux aliments et produits, comme le café, le cacao et certains fruits tropicaux, ne sont pas cultivés dans l'UE, mais continueront de faire partie de notre panier de courses. Si un aliment ne peut pas être cultivé dans l'UE, nous préconisons d'acheter des aliments issus du commerce responsable, tout en s'assurant que la majorité des aliments et des boissons achetés sont de saison et locaux.

### 13. Qu'est-ce que la saisonnalité ?

Quand on parle d'aliments de saison, on parle d'aliments de saison locaux ou nationaux ; nous essayons de manger selon un cycle naturel. Traditionnellement, si nous voulions manger des fraises ou des pois hors saison, il faudrait les

préserver par congélation, mise en conserve, marinade ou confiture.

Les aliments de saison sont globalement plus durables, ils utilisent moins d'énergie et moins de GES . Toutefois, nous sommes de plus en plus habitués à avoir ce que l'on veut, quand on veut. Attention : un produit local et un produit de saison ne signifient pas forcément la même chose. Il est possible d'acheter un produit localement cultivé hors saison comme les tomates dans le nord de la France en hiver, et il est possible d'acheter un produit à l'autre bout de la planète qui soit de saison là-bas.

Aujourd'hui, la seule véritable façon de manger suivant les saisons est de connaître les produits de saison *à la fois de notre pays et à l'étranger*. Ceci est particulièrement utile dans les pays où les saisons de culture sont plus courtes et où les mois de carence sont plus nombreux, comme en Suède.

Manger selon les saisons est une excellente façon de se nourrir mais ne doit pas devenir un mantra pour autant, car les facteurs à prendre en compte sont nombreux.

Observons comment le produit est cultivé : est-il cultivé en plein air ? De manière intensive ? Comment a-t-il été transporté sur le marché ? Qui l'a cultivé ? Est-il certifié ?

Observons le type de produit cultivé : Est-ce une culture traditionnelle du pays ou le marché s'est-il développé pour assouvir nos goûts changeant ? Est-ce une variété indigène ? A-t-il été adapté à un nouvel endroit ? Par exemple, les tomates, les piments et les pommes de terre viennent d'Amérique





du Sud, mais sont maintenant cultivés partout dans le monde.

Le changement climatique est également un facteur important qui a des conséquences sur les saisons de culture et, parfois, sur la géographie, puisqu'on peut maintenant cultiver des pêches au Royaume-Uni ! Notre regard sur la saisonnalité est conditionné par toutes ces considérations.

Manger en fonction des saisons n'est pas un choix binaire : vous pouvez manger les produits de saison et les produits locaux lorsque les récoltes le permettent, et vous pouvez choisir d'acheter d'autres produits pour marquer votre soutien à des petits producteurs dans les pays en développement. Nous pouvons nous nourrir d'aliments de saison locaux adaptés aux cultures de notre pays, et d'aliments plus exotiques cultivés par des producteurs du monde entier.

Et il n'y a pas de mal à manger des produits plus traditionnels qui ne sont pas de saison comme une boîte de tomates ou des baies surgelées.

#### **14. Quid des boîtes de conserve et des produits surgelés ?**

Si un Suédois, par exemple, veut consommer des produits locaux qui ont été cultivés en saison toute l'année, les conserves et les surgelés sont la meilleure option. Ils regorgent de bienfaits souvent grâce à des techniques de conservation rapide, mais leur empreinte sera différente du fait de leur emballage et de leur stockage.

#### **15. Que dire des produits biologiques ?**

Les aliments biologiques sont bons pour plusieurs raisons : la biodiversité locale, une utilisation réduite d'engrais issus des combustibles fossiles et des pesticides chimiques. WWF recommande fortement d'acheter des produits biologiques.

Les méthodes utilisées dans l'agriculture biologique visent à entretenir et à établir la fertilité des terres, à minimiser les dommages sur l'environnement et à réduire l'utilisation des ressources non renouvelables. Une législation rigoureuse définit ce que les agriculteurs biologiques peuvent faire et ne pas faire. Les agriculteurs biologiques ne peuvent pas cultiver des produits génétiquement modifiés, l'utilisation d'engrais chimiques artificiels et de pesticides est strictement limitée, et l'élevage de bétail ne doit pas comporter de médicaments ni d'antibiotiques. Il en résulte des produits sans OGM, en teneur réduite en pesticides et en additifs.

Cependant, l'alimentation biologique n'est pas toujours une solution accessible pour tout le monde. En outre, elle nécessite plus d'espace de culture pour produire la même quantité que les systèmes intensifs. *En conclusion, si la culture biologique devenait la méthode acceptée pour produire notre alimentation, il est probable qu'une production suffisante demanderait plus de terres de culture, réduisant ainsi la disponibilité des terres pour la biodiversité.*

De plus, si vous choisissez les aliments biologiques, cela ne signifie pas nécessairement que vous optez pour une empreinte environnementale plus faible. Il faut encore une fois prendre en compte tous les points déjà évoqués relatifs aux aliments locaux et à



la saisonnalité. Comme avec tous les aliments, choisir des produits biologiques produits hors saison signifie qu'ils ont été cultivés soit sous serre chauffée, comme c'est le cas en Suède par exemple, soit dans un pays étranger, ce qui implique l'utilisation de ressources énergétiques plus importantes pour le chauffage et le transport.

Selon les principes de LiveWell, vous disposez d'autres choix alimentaires qui peuvent aussi avoir un énorme impact positif sur l'environnement hormis les produits biologiques.

#### **16. Comment LiveWell s'accorde-t-il avec le commerce équitable/l'alimentation locale et biologique/la consommation en fonction des saisons, etc. ?**

Ces systèmes de production sont tous différents et offrent un prix équitable aux agriculteurs ou respectent certaines normes. Ils ont chacun leurs propres atouts.

LiveWell se situe à un niveau supérieur : *il examine ce que nous consommons réellement, quel que soit le mode de production.* Nous pensons que LiveWell est une proposition très inclusive, facile à comprendre et à mettre en place. Manger plus de végétaux et moins de viande / d'aliments hautement transformés. Pas besoin de comprendre les étiquettes et pas de supplément de prix. Nous n'affirmons pas que nous ne nous intéressons pas aux méthodes de production de nos aliments, nous disons simplement qu'elles n'entrent pas dans le champ de cette étude-ci.

Vous pouvez suivre les principes de LiveWell et décider de soutenir une de nos problématiques essentielles, ou toutes.

#### **17. Qu'est-ce que la biodisponibilité ?**

Notre corps n'absorbe pas et n'utilise pas tout ce que nous mangeons. Notre système de digestion détruit et altère les nutriments avant de les utiliser. La quantité des aliments qui est absorbée s'appelle la biodisponibilité.

Vous pouvez composer un repas plus riche en nutriments en comprenant l'interaction des différents aliments entre eux. Votre façon d'associer vos aliments aura un impact sur la biodisponibilité.

Par exemple, les tomates contiennent du lycopène, un formidable antioxydant qui est beaucoup mieux absorbé lorsqu'il est cuit. Les tomates fraîches renferment un potentiel total d'oxydant d'environ 80. Faites-les bouillir et mettez-les en conserve : le potentiel antioxydant sera multiplié par cinq ou six.

Certains aliments seuls peuvent avoir une forte teneur en biodisponibilité, mais dès qu'ils sont cuits ou associés à d'autres aliments, leur biodisponibilité baisse. Encore une fois, cette mesure n'a rien de simple.

#### **18. Qu'en est-il du bien-être animal ?**

WWF est une organisation de protection de la biodiversité qui a pour principale mission de créer un monde où les êtres humains peuvent vivre en harmonie avec la nature. Nous nous attachons à trouver des solutions aux grands problèmes liés à l'environnement, comme le changement climatique



et la perte de la biodiversité. Même si nous n'avons pas vocation à défendre la cause animale, nous pensons que les systèmes agricoles ne doivent pas compromettre le bien-être des animaux. Les questions relatives au bien-être des animaux d'élevage sont complexes, et de ce fait, nous ne pouvons tenir une position stricte à ce sujet. Nous ne disposons pas de l'expertise suffisante pour porter un jugement et nous nous en remettons à la Société mondiale de protection des animaux (WSPA) et à Compassion in World Farming (CIWF — organisation internationale de référence dédiée au bien-être des animaux de ferme)

### **19. Pourquoi les empreintes sont-elles différentes ?**

Les moyens d'évaluation de l'impact d'un produit sont nombreux et dépendent des données disponibles et de la quantité que vous voulez collecter. La production, la transformation, le transport et l'emballage des aliments peuvent tous avoir plusieurs impacts. Ils sont directs et indirects, et parfois difficiles à évaluer. L'étendue de l'impact mesurable dépend du point de départ. Certaines études se penchent uniquement sur l'empreinte agricole, d'autres sur l'empreinte carbone ou eau. Et d'autres études encore effectuent l'analyse du cycle de vie complet en examinant ce qui se passe avant, pendant et après la production.

Prenez un poulet. Vous pouvez mesurer l'empreinte directe du volatile pendant sa vie jusqu'aux portes de la ferme, celle-ci sera alors plutôt positive. L'empreinte augmente avec l'introduction de la consommation, des déchets et de l'empreinte du

stockage. Le rapport gramme pour gramme de l'empreinte carbone restera positif par rapport au bœuf.

La tendance se renverse et devient négative lorsque vous comparez les quantités de poulet consommées par l'individu moyen par rapport aux quantités de bœuf (voir ci-dessus). Le récit se complique lorsqu'on ajoute l'alimentation du poulet. Il faut faire pousser des cultures, y compris du soja. Pour faire pousser quelque chose, il faut des engrais, des terres, des pesticides et plus d'eau. Les engrais sont souvent à base d'huile et contiennent des quantités importantes d'azote. Le trop-plein d'engrais et de pesticides finit souvent dans les aquifères et les rivières et peut entraîner une eutrophisation. L'excédent de nutriments présent dans l'eau provoque des zones mortes océaniques. Ce phénomène se retrouve à l'embouchure des plus grands fleuves au monde et entraîne la mort de nombreux organismes marins.

Revenons aux cultures : tout système agricole à grande échelle implique un labourage qui dégage du carbone et provoque l'érosion des sols et la perte de la biodiversité des sols qui est vitale pour la vie sur notre planète. Le recours aux pesticides entraîne une contamination, la perte de la faune et de la flore sauvages et, plus inquiétant que tout, l'éradication des insectes. Les terres qui sont dédiées à l'agriculture perdent leur biodiversité, un coût supplémentaire. La culture du soja en Amérique du Sud en est la plus belle preuve.

Un effet secondaire est la perte de la biodiversité agricole due à une production accrue de poulets et



de soja basé sur un capital génétique limité programmé pour être le plus productif. La sécheresse qui s'est produite aux États-Unis en 2012 et qui a dévasté les cultures de soja et de grains démontre cette vulnérabilité. Ces cultures composent la majorité de l'alimentation des poulets et toute baisse de l'approvisionnement et toute hausse des prix auront un impact sur le coût du poulet ou des œufs.

Comme le préconise LiveWell, prenons du recul pour observer l'ensemble. Le poulet bon marché à faible empreinte carbone a en réalité une empreinte bien supérieure à celle parfois présentée et, comparé à des moutons ou des vaches élevées en plein air dans les montagnes, il n'apparaît plus aussi vertueux.

Et ceci même avant d'avoir comparé les niveaux de nutriments, notamment les effets de la pâture sur les nutriments de l'animal et l'utilisation d'antibiotiques, et la prise en compte des implications sociales comme le droit foncier et les prix touchés par les agriculteurs.

## **20. Comment savoir si des fruits de mer sont durables ?**

Choisissez des produits de la mer certifiés par le Marine Stewardship Council (MSC) (Conseil pour la bonne gestion des mers). Plusieurs pêcheries en Europe sont déjà certifiées par le MSC et d'autres ont demandé leur certification. Vous pouvez trouver des produits aussi divers que la langoustine et la sole. Plusieurs grands supermarchés se sont engagés à ne vendre que des produits certifiés par

le MSC donc le choix s'amplifiera rapidement au cours des prochaines années.

Si les produits MSC ne sont pas disponibles, WWF vous recommande de suivre ces lignes directrices :

- Diversifiez ! Essayez différentes espèces comme solutions alternatives à vos choix traditionnels.
- Mais consommez du poisson capturé localement. Vous soutiendrez ainsi l'économie locale et l'industrie de la pêche et vous serez certain que votre poisson est frais.
- Demandez à votre poissonnier comment le poisson a été pêché. Les méthodes traditionnelles comme la pêche à la ligne ou à la nasse, la mise en place de pièges (casiers à homards) et l'utilisation de plongeurs peuvent être plus avantageuses que les filets moins sélectifs comme les chaluts. Ces méthodes peuvent cibler du poisson adulte et sont plus à même d'éviter les autres espèces.
- Faites connaissance avec votre poissonnier local. Dites-lui que vous êtes un consommateur responsable et que vous voulez savoir ce que vous mangez.
- Suivez les recommandations des Directives de consommation du poisson du WWF.



## **21. Dois-je acheter du poisson d'élevage ou du poisson capturé à l'état sauvage ?**

L'aquaculture n'est pas une alternative à la surpêche, c'est une pratique supplémentaire de la pêche durable. Il est important de ne pas encourager la surconsommation des produits de la mer. L'aquaculture n'est pas une solution en soi. Les poissons doivent être au bas de la chaîne alimentaire et les critères doivent être durables.

L'aquaculture, l'élevage des poissons et des coquillages, est le système de production alimentaire qui progresse le plus à l'échelle mondiale et, quand pratiquée de manière responsable, elle constitue un moyen viable pour répondre à la forte demande de fruits de mer. Le secteur piscicole contribue déjà largement à l'approvisionnement de poissons avec la production de la moitié des poissons et fruits de mer du monde. La pisciculture responsable est absolument essentielle pour le futur de notre alimentation et de nos mers si nous devons répondre à la demande croissante future de poissons et fruits de mer. Comme dans tout système agricole, la pisciculture a plusieurs impacts sur l'environnement. Les supermarchés sont maintenant nombreux à suivre un Code de Pratique pour l'approvisionnement responsable en poissons et en fruits de mer d'élevage.

## **22. Qu'est-ce que l'Aquaculture Stewardship Council ?**

WWF collabore avec un très grand nombre de parties prenantes afin d'établir des normes qui réduisent de manière mesurable les impacts majeurs associés à l'industrie. Les normes seront gérées par

une organisation connue sous le nom d'Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Le processus de création de l'ASC a commencé en 2004 avec une série de tables rondes entre les différentes parties prenantes sous le nom de Dialogues Aquacultures et a impliqué un financement important pour engager les parties prenantes dans le processus et garantir que le dialogue ne se fonde pas sur un aspect industriel, mais sur un équilibre des opinions de toutes les parties prenantes. Plus de 35 réunions du Dialogue Aquaculture ont été organisées dans les régions aquacoles prédominantes du monde. Des réunions sur les crevettes en Asie et en Amérique du Sud l'année dernière, et des réunions sur le saumon en Écosse. Les dialogues sont ouverts à tous et WWF encourage toutes les parties prenantes, et pas seulement les acteurs de l'industrie, à s'engager.

D'ici la fin 2013, des produits certifiés ASC avec une étiquette ASC apparaîtront sur le marché. Cherchez l'étiquette et achetez ces poissons et ces fruits de mer.

## **23. Qu'est-ce que le LiveWell UK ?**

Le rapport *Livewell UK – pour un équilibre alimentaire sain et durable* de 2011 se base sur les directives nutritionnelles du gouvernement du Royaume-Uni. Il indique un régime nutritionnellement équilibré qui nous aiderait à atteindre la réduction nécessaire des émissions GES de 25 % d'ici 2020 requise par l'Acte sur le Changement climatique.





Il examine les habitudes alimentaires actuelles du Royaume-Uni, les compare aux exigences nutritionnelles existantes (l'Assiette Eatwell du gouvernement R.U.) et présente LiveWell Plate 2020, qui en est une version durable. Nous avons développé un exemple de liste de courses et de menu hebdomadaires pour permettre aux individus de bien comprendre ce concept (en nous basant sur les exigences nutritionnelles d'une femme adulte).

Le rapport se veut une représentation d'un mode d'alimentation qui soit à la fois bon pour la planète et bon pour votre santé. Et qui pourrait être même meilleur marché. Cette proposition n'est pas radicale, il s'agit d'un régime qui comprend de la viande ou du poisson tous les jours et qui intègre toutes sortes de plats, du poulet au curry aux macaronis au fromage.

En matière d'alimentation, tout le monde en a assez de s'entendre dire ce qu'il doit faire. Tout semble si compliqué : cholestérol, graisses saturées, produits bio, kilomètres alimentaires, saisonnalité..... Bonne nouvelle : ce n'est pas si compliqué que cela. Ce qui est bon pour la population est plus ou moins bon pour la planète.

Concernant notre alimentation, la première chose à faire est de consommer plus de fruits et légumes et moins de viande et de produits hautement transformés. Les cinq principes du LiveWell appliqués au Royaume-Uni seront revisités et adaptés à chaque pays pilote et au projet LiveWell for LIFE dans son ensemble :

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.

Combien de fruits par jour devez-vous manger ?

Deux à trois fruits sont suffisants, le reste des cinq fruits et légumes par jour recommandés doivent se composer de légumes et d'autres végétaux. Les fruits, bien qu'ils apportent d'excellents nutriments, contiennent par ailleurs beaucoup de sucres qui, ingérés en quantités excessives, sont mauvais pour notre santé. En mangeant deux fruits par jour, nous profitons des bienfaits sans les impacts négatifs.

Dans certains pays et pour certains individus, le message des cinq fruits et légumes par jour a été interprété par une consommation de cinq portions de fruits minimum, et très peu de légumes. Cela entraîne une consommation excessive de sucres et rend difficile, voire impossible, de trouver les autres nutriments présents dans une large variété de légumes de couleurs différentes.

2°) Gaspiller moins de nourriture. 33 % de la nourriture est perdue ou gaspillée.

3) Manger moins de viande. La viande, rouge ou blanche, peut être un complément goûteux au lieu d'être l'ingrédient central d'un bon repas.

4°) Mangez moins d'aliments transformés. La production des produits transformés demandent



beaucoup de ressources et contiennent souvent des taux importants de sucres, de lipides et de sel.

Plusieurs types d'aliments sont classés dans les produits transformés. Il est presque impossible d'éviter la nourriture transformée, depuis le morceau de pain jusqu'au paquet de cacahuètes. Plus de la moitié de l'alimentation de la plupart des Européens provient de sources transformées. Nous reconnaissons parfaitement le rôle majeur que jouent les aliments transformés dans notre régime, et nous ne dirons jamais : ne mangez pas de produits transformés. Du point de vue du LiveWell, il serait préférable de consommer plus d'aliments peu transformés et de cuisiner plus d'aliments frais, au moins de temps en temps. L'environnement en souffrirait moins, et cuisiner a également l'avantage de réunir les gens et de développer de nouvelles compétences.

Certains aliments transformés contiennent des calories vides qui peuvent encourager le consommateur à manger plus, sans pour autant bénéficier d'avantages nutritionnels importants.

Mais les aliments transformés ne sont-ils pas moins énergivores à cuisiner ?

C'est vrai, dans un sens. Cuisiner une quantité importante de plats dans un four industriel consomme moins d'énergie que cuisiner à la maison. Mais il ne faut pas oublier que la majorité de l'empreinte d'un produit a lieu sur l'exploitation agricole, soit bien avant qu'il n'arrive chez le transformateur ou dans nos cuisines. Si nous voulions vraiment réduire l'empreinte des aliments, nous mangerions des produits différents. Beaucoup

de plats préparés transformés ont plusieurs emballages dont la production et la fabrication ont non seulement nécessité de l'énergie, mais qui doivent aussi être éliminés et qui sont composés de ressources naturelles, souvent du plastique. Si nous cuisinons des produits frais à la maison, nous évitons cela.

Les aliments transformés et utilisés avec modération sont acceptables, mais nous devons simplement en manger un peu moins et éviter de consommer des aliments trop riches en lipides, sel ou sucres ou les trois.

5) Manger des aliments certifiés. Acheter, si possible, des aliments qui respectent une norme certifiée et agréée, comme le MSC pour le poisson ou Fairtrade.

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