



# PANIER DURABLE : OPPORTUNITÉS POUR DES HABITUDES ALIMENTAIRES PLUS DURABLES EN BELGIQUE

ÉTUDE DU WWF DANS LE CADRE DU PROJET EUROPÉEN  
EAT4CHANGE



CO-FINANÇÉ  
PAR L'UNION  
EUROPÉENNE.



Cette publication a été produite avec le soutien financier de l'Union européenne. Son contenu relève de la seule responsabilité du WWF et des autres partenaires du projet Eat4Change et ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'Union européenne.

#### Photo de couverture

© StockMediaSeller – Schutterstock

#### Ont collaboré à ce rapport :

Caroline te Pas, Lisanne de Weert, Roline Broekema  
Titus Ghyselincx, Monica Schuster

#### Mise en page

In Extremis  
Avril 2021

#### WWF

Le WWF est l'une des principales organisations de protection de la nature indépendantes dans le monde. Le WWF propose des solutions pour faire face aux grands défis environnementaux auxquels notre planète est confrontée. Nous collaborons avec les communautés, entreprises et gouvernements dans plus de 100 pays, afin que les humains et la nature puissent prospérer ensemble. Avec nos partenaires, nous protégeons les richesses naturelles, nous nous attaquons au changement climatique et au recul de la biodiversité et nous œuvrons à des solutions pour que les êtres humains soient capables d'utiliser seulement leur juste part des ressources naturelles. L'alimentation est au cœur de nombreux enjeux environnementaux majeurs qui préoccupent le WWF. La culture, la production et l'importation de nourriture contribuent de manière considérable au changement climatique. Elles sont un facteur majeur dans la perte d'habitats naturels et le recul de la biodiversité. Elles ont aussi un impact immense sur les réserves d'eau. Pour toutes ces raisons, le développement d'un système alimentaire durable constitue l'une des priorités aux yeux du WWF.

#### Blonk

Blonk Consultants est un bureau de conseil et de recherche orienté vers l'international, spécialiste de la durabilité du secteur agroalimentaire. Son travail s'appuie sur l'analyse du cycle de vie (LCA ou Life Cycle Analysis) et l'analyse environnementale quantitative des chaînes agraires et alimentaires. Au fil des années, Blonk Consultants est devenu leader dans le développement de méthodologies LCA et de standards internationaux de LCA, par exemple dans le cadre du Product Environmental Footprint (PEF) européen. Outre la recherche et le conseil, Blonk Consultants développe des bases de données environnementales telles qu'Agri-footprint et construit des outils logiciels intelligents. Ceci permet une meilleure compréhension et la formulation de solutions en matière de durabilité dans le secteur agroalimentaire. Optimeal, orienté vers l'alimentation durable, et l'outil de calcul d'impact Animal Production Systems (APS), pour l'analyse de l'empreinte écologique des protéines animales, en sont des exemples.

Plus d'infos concernant nos actions sur :

[wwf.be/panierdurable](http://wwf.be/panierdurable)

# TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	3
POURQUOI LE WWF S'INTÉRESSE À L'ALIMENTATION	3
EAT4CHANGE	3
INTRODUCTION	4
PRINCIPAUX RÉSULTATS ET CONCLUSIONS	5
BASCULEMENT VERS UN RÉGIME FLEXITARIEN	6
UNE EMPREINTE CARBONE DIVISÉE PAR DEUX ET D'AUTRES BÉNÉFICES POUR LA NATURE	7
UN BASCULEMENT VERS DES PRODUITS PLUS DURABLES ET DE MEILLEURE QUALITÉ	8
DES OUTILS POUR ACCOMPAGNER LES CONSOMMATEURS ET CONSOMMATRICES DANS LEURS CHOIX ALIMENTAIRES	10
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES	11
MÉTHODOLOGIE	12
DÉFINITION DU RÉGIME DE RÉFÉRENCE	12
LIMITES À L'OPTIMISATION ET DONNÉES LIÉES AUX PRODUITS	12
OPTIMISATION	13
LIMITES DE L'ÉTUDE	14
RÉFÉRENCES	15

# AVANT-PROPOS

**CE QUE NOUS MANGEONS ET LA MANIÈRE DONT CELA EST PRODUIT REVÊT DONC UNE IMPORTANCE CONSIDÉRABLE POUR NOTRE PLANÈTE.**

## **POURQUOI LE WWF S'INTÉRESSE À L'ALIMENTATION**

L'alimentation joue un rôle central dans nos sociétés. Elle constitue un fondement de notre vie. Elle réunit les gens et leur apporte réconfort, plaisir et détente. La production de notre nourriture est aussi le symbole du lien que chacun de nous entretient avec la terre, et l'agriculture est étroitement liée à notre environnement et à la nature en général. Elle peut être favorable à la nature et à la biodiversité, ou avoir au contraire un impact négatif sur celles-ci. Ce que nous mangeons et la manière dont cela est produit revêt donc une importance considérable pour notre planète. Les nombreux services écosystémiques que la nature nous rend, et dont dépend notre système alimentaire, doivent être exploités de manière optimale et les impacts négatifs doivent être réduits au minimum. Pour y parvenir, des efforts et changements importants demeurent nécessaires, tant au niveau de la production qu'au niveau de la consommation. Étant donné que la nature, l'agriculture et notre bien-être à tous sont irrémédiablement interconnectés, le WWF souhaite s'engager pleinement pour relever ce défi.

## **EAT4CHANGE**

L'étude a été menée dans le cadre du projet européen Eat4Change, en faveur d'une transition vers un régime alimentaire et une production plus durables, en Belgique comme dans toute l'Europe. Ce projet co-financé par l'Union Européenne, met l'accent sur la consommation et la production de produits d'origine animale, ainsi que sur le rôle que les jeunes Européen.nes (entre 15 et 35 ans) peuvent jouer dans la transition. Dans le cadre d'Eat4Change, le WWF entend contribuer aux objectifs suivants à l'horizon 2024 :

- Sensibiliser les jeunes à l'impact de leur régime alimentaire sur la planète et l'humain et améliorer leur compréhension critique du rôle qu'ils jouent en tant que consommateurs, consommatrices et citoyen.nes.
- Atteindre les Objectifs de développement durable (ODD) et mener des actions pour le climat, de sorte que les jeunes adoptent des habitudes de consommation plus durables et y sensibilisent leurs pairs.
- Renforcer la coopération avec les entreprises et décideurs politiques qui s'engagent pour des pratiques plus vertueuses et une politique cohérente.

# INTRODUCTION

## 1,5°C LIMITATION DU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE CONFORMÉMENT AUX OBJECTIFS DE L'ACCORD DE PARIS

Chaque jour et trois fois par jour, 11 millions de Belges décident de ce qu'ils vont mettre dans leur assiette. L'alimentation joue un rôle central dans notre vie quotidienne : elle nous réunit, apporte du réconfort et du plaisir, et constitue une source essentielle et indispensables de nutriments. En tant qu'êtres humains, nous sommes concernés à plus d'un titre par ce que nous mangeons et la provenance de notre nourriture. Le succès des potagers, des potagers collectifs et des circuits courts (qui ont été remis à l'honneur lorsque la pandémie de Covid-19 a éclaté) en est un bel exemple. La nourriture et l'agriculture sont aussi profondément liées à notre environnement et à la nature en général. Les systèmes de production agricole ont le potentiel de restaurer la biodiversité et d'être favorables à la nature, par exemple par le pâturage extensif des prairies, qui offrent des habitats à une grande diversité de plantes, insectes et autres animaux.

Mais la production de notre alimentation a aussi des impacts négatifs sur la planète. Ainsi, le système alimentaire global est aujourd'hui responsable de 21 à 37 % de la totalité de nos émissions de gaz à effet de serre (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat ; GIEC, 2019) et constitue un facteur majeur de la déforestation, de l'effondrement de la biodiversité et de la dégradation des terres partout dans le monde (LPR, 2020). En Belgique aussi, la consommation et la production de nourriture est liée aux problèmes environnementaux, climatiques et de biodiversité (INBO, 2021 ; MIRA, 2017). Un lien a aussi été établi entre de mauvaises habitudes alimentaires et le diabète, les maladies cardiaques et le cancer (Afshin et al., 2019). Il est donc nécessaire de trouver un bon équilibre dans notre alimentation, la quantité de ce que nous mangeons et la manière dont cette nourriture a été produite. Pour toutes les raisons précédentes, l'empreinte écologique de notre alimentation est un défi que nous ne pouvons négliger.

Des études de plus en plus nombreuses, telles que le rapport EAT-Lancet (Willet et al., 2019) et l'étude Livewell (WWF, 2017) soulignent l'impact positif d'un changement de nos habitudes alimentaires. Dans le rapport EAT-Lancet, l'alimentation est définie comme le principal levier pour améliorer la santé de notre planète et de l'humain. Dans son rapport « planet-based diets », le WWF arrive à une conclusion similaire, tout en insistant sur le contexte régional, qui a une grande influence pour réussir une telle transformation (WWF, 2020).

La question de savoir à quoi ce changement d'habitudes alimentaires devrait ressembler en Belgique, et comment nos choix peuvent apporter des avantages pour la planète, la société et nous-mêmes a été examinée dans le cadre de cette étude, qui s'articule autour des questions suivantes :

- Est-il possible d'obtenir, grâce à des adaptations de nos choix alimentaires en Belgique, des bénéfices sur les 3 axes de la durabilité (*people, planet, profit*) ?
- Peut-on améliorer notre consommation alimentaire de manière à la rendre compatible avec les objectifs de l'Accord de Paris sur le climat, et qu'elle contribue à la qualité de notre environnement et à la santé de la nature, tout en satisfaisant les besoins nutritionnels de la population pour un prix abordable ?
- Quelle proportion de produits issus d'une agriculture plus durable peuvent être intégrés dans ce régime, sans faire augmenter la part de l'alimentation dans le budget global ? Ces produits ont souvent un coût plus élevé parce que l'impact sur l'environnement est répercuté dans leur prix, et parce qu'ils garantissent un juste revenu pour l'agriculteur ou l'agricultrice. Dans les rayons, ces produits sont souvent identifiables grâce à un label.

L'étude a été menée par Blonk Consultants, qui a procédé à une optimisation, à l'aide du logiciel Optimeal®<sup>1</sup> sur base du régime alimentaire belge actuel, des directives pour une alimentation saine (établies par les autorités belges) et des objectifs climatiques visant à un réchauffement maximum de 1,5°C par rapport à l'ère préindustrielle. L'effet du changement de régime sur d'autres indicateurs environnementaux et de biodiversité a également été pris en compte, de même que l'impact sur les coûts de l'alimentation. Les consommateurs et consommatrices, mais aussi les agriculteurs et agricultrices, doivent être pris en considération pour établir le prix des denrées alimentaires. Aujourd'hui, de nombreux exploitants agricoles doivent se contenter de revenus bas pour une lourde charge de travail. Il est donc souhaitable que les consommateurs et consommatrices choisissent, lors de leurs achats alimentaires, des produits qui non seulement sont issus d'une production durable pour la nature, mais assurent aussi de meilleurs revenus aux agriculteurs et agricultrices. Ces produits sont souvent plus chers, parce que leur prix intègre l'impact sur l'environnement et une rémunération correcte.

<sup>1</sup> Optimeal® est une suite logicielle pour l'optimisation des régimes alimentaires en termes de santé et de durabilité. Optimeal® a été développé par Blonk Consultants en collaboration avec le Voedingscentrum Nederland. Optimeal® et les données environnementales enregistrées dans le logiciel sont exploités dans différentes publications scientifiques évaluées par les pairs : <https://www.optimeal.nl/news/publications/>

# PRINCIPAUX RÉSULTATS ET CONCLUSIONS

**NOTRE COMPORTEMENT DE CONSOMMATION MOYEN EN BELGIQUE AUJOURD'HUI N'EST PAS TOUJOURS BÉNÉFIQUE NI POUR LA PLANÈTE, NI POUR NOUS-MÊMES.**

Notre comportement de consommation moyen en Belgique aujourd'hui n'est pas toujours bénéfique ni pour la planète, ni pour nous-mêmes. En adaptant nos habitudes alimentaires, nous pouvons pourtant opter pour une consommation qui soit compatible avec les recommandations nutritionnelles et les objectifs climatiques internationaux. Et cela est possible sans augmenter nos dépenses d'alimentation. Mieux encore : en remplaçant ou en réduisant la consommation de certains produits onéreux tels que les sodas, l'alcool et les produits d'origine animale, le consommateur ou la consommatrice peut faire des économies. À budget constant, il est alors possible d'acheter des produits plus équitables et durables, qui contribuent à la qualité de notre environnement et de la nature, et qui

assurent des revenus honnêtes aux agriculteurs et agricultrices. La modification de nos habitudes de consommation offre donc de nombreux avantages, à différents niveaux.

L'étude s'est penchée sur trois catégories d'âge : les adultes (de 18 à 64 ans), les adolescents (de 10 à 17 ans) et les enfants (de 3 à 9 ans). Malgré quelques différences entre ces catégories, les recommandations sont similaires dans les grandes lignes pour les trois groupes. Les résultats ont été synthétisés et formulés pour une famille de quatre personnes composée de deux adultes, un adolescent et un enfant. Les résultats détaillés pour chaque tranche d'âge sont disponibles dans l'étude.





# BASCULEMENT VERS UN RÉGIME FLEXITARIEN

Le rapport souligne la nécessité de réduire la consommation de sodas, de snacks et de boissons alcoolisées dans le régime des Belges, et de modifier la part consacrée aux produits animaux et végétaux. De ce point de vue, l'étude confirme les résultats de recherches antérieures telles que EAT-Lancet.

Le régime alimentaire optimisé est un régime « flexitarien ». Cela signifie que la charcuterie, la volaille, la viande, le poisson et d'autres produits d'origine animale tels que le lait et les œufs font encore partie du menu hebdomadaire, mais la quantité totale de ces produits se voit substantiellement réduite. Ces changements découlent en partie de la nécessité de réduire sensiblement l'empreinte de notre consommation, en accord avec l'objectif climatique d'un

réchauffement limité à 1,5°C maximum, ainsi que des recommandations pour une alimentation saine. Car même si la consommation moyenne de viande a diminué au cours de la dernière décennie, les Belges consomment encore presque deux fois la quantité conseillée de charcuterie, de volaille et de viande, et plus de la moitié des Belges consomment trop de protéines. En tenant compte des divers paramètres, le régime alimentaire optimisé comprend donc une consommation modérée de viande à raison de deux fois par semaine et de produits laitiers trois fois par semaine. En ce qui concerne le poisson et les fruits de mers, une diminution plutôt réduite est conseillée, tandis que la consommation d'œufs augmente. La plus forte augmentation concerne les légumes, les fruits et les légumineuses, mais aussi les noix et les céréales. Outre les légumineuses, les alternatives végétales aux produits d'origine animale (telles que le tofu, le tempeh, le quorn – peu transformés et les boissons à base de soja) voient également leur part augmenter.

## Composition du régime actuel vs régime flexitarien (famille de quatre) (hors boissons)

LE RÉGIME ALIMENTAIRE OPTIMISÉ EST UN RÉGIME « FLEXITARIEN ».



- |  |   |
|--|---|
| <span style="color: red;">■</span> Viande et dérivés               | <span style="color: brown;">■</span> Graines et céréales                              |
| <span style="color: tan;">■</span> Œufs et dérivés                 | <span style="color: purple;">■</span> Racines, tubercules et graines riches en amidon |
| <span style="color: blue;">■</span> Poisson et fruits de mer       | <span style="color: darkbrown;">■</span> Légumineuses, noix et graines                |
| <span style="color: lightblue;">■</span> Lait et produits laitiers | <span style="color: olivegreen;">■</span> Graisses et huiles                          |
| <span style="color: yellow;">■</span> Boissons à base de soja      | <span style="color: orange;">■</span> Épices et herbes                                |
| <span style="color: lightgreen;">■</span> Fruits                   | <span style="color: purple;">■</span> Snacks et sucreries                             |
| <span style="color: darkgreen;">■</span> Légumes                   |   |

**2,04 KG  
CO<sub>2</sub>  
EMPREINTE  
CARBONE  
MAXIMALE (PERS/  
JOUR) DE NOTRE  
CONSOMMATION  
ALIMENTAIRE**

**53%  
DE RÉDUCTION DES  
ÉMISSIONS**

## UNE EMPREINTE CARBONE DIVISÉE PAR DEUX ET D'AUTRES BÉNÉFICES POUR LA NATURE

En suivant les recommandations du régime flexitarien, nous pouvons réduire l'empreinte carbone de notre alimentation de plus de 50 %. Pour une famille de quatre personnes (deux adultes, un adolescent et un enfant), cela représente une baisse de 16,73 à 7,95 kg CO<sub>2</sub>-eq/jour. De cette manière, les émissions liées à la consommation alimentaire se voient réduites jusqu'à 2,04 kg CO<sub>2</sub>-eq/jour par personne, ce qui est compatible avec l'objectif de limitation du réchauffement de la planète à 1,5°C.

Si l'optimisation de la consommation alimentaire est conçue uniquement en fonction des directives nutritionnelles, les bénéfices climatiques demeurent limités (15,63 kg CO<sub>2</sub>-eq/jour pour une famille de quatre). Mais l'étude montre

qu'une réduction de 50 % de l'empreinte carbone est largement atteignable tout en respectant les besoins nutritionnels d'une alimentation saine. Il est d'autant plus important que les aspects écologiques de nos choix alimentaires soient pris en compte dans les recommandations liées à la consommation.

L'impact sur d'autres paramètres relatifs à la nature et à l'environnement a été examiné. L'utilisation de terres (et leur changement d'affectation en faveur de l'agriculture) diminue de plus d'un tiers, ce qui laisse plus d'espace pour la nature (notamment dans des régions exposées à un risque élevé de déforestation) ou pour les modes de production agro-écologiques, caractérisés par un faible recours aux intrants (pesticides, engrais etc.), ainsi qu'à l'élevage extensif d'animaux (en plein air et nourris à l'herbe dans des pâturages locaux). L'eutrophisation recule également, ce qui est bénéfique pour la qualité de notre eau et de nos milieux aquatiques. Tous ces facteurs ont un impact important sur l'état de la nature et de la biodiversité. L'étude montre que la dégradation de la biodiversité est également réduite grâce à l'adoption de ce nouveau régime alimentaire.

Indicateur	Consommation actuelle*	Consommation optimisée*	Évolution (%)
Changement climatique (kg CO <sub>2</sub> eq./jour)	16,73	7,95	-52 %
Recul de la biodiversité (espèces*an/jour)	2.27*10-7	1.26*10-7	-44 %
Utilisation des terres (m <sup>2</sup> *an/jour)	11,28	7,13	-37 %
Changement d'affectation des sols (kg CO <sub>2</sub> eq./jour)	2,36	1,38	-42 %
Eutrophisation des eaux douces (kg P eq)	2.00*10-3	1.26*10-3	-37 %

### Impact climatique du régime actuel vs flexitarien (famille de quatre)

#### Régime actuel



**16,7**  
kg CO<sub>2</sub> eq. / jour



**8,0**  
kg CO<sub>2</sub> eq. / jour

#### Régime flexitarien

## 30% DE PRODUITS LABELLISÉS POUR CERTAINES CATÉGORIES DE PRODUITS, TELS QUE LA VIANDE, LES PRODUITS LAITIERS, LES ŒUFS, LES FRUITS ET LÉGUMES, LE CAFÉ ET LE THÉ

## UN BASCULEMENT VERS DES PRODUITS PLUS DURABLES ET DE MEILLEURE QUALITÉ

Entretenir un rapport plus conscient avec notre nourriture constitue une dimension importante d'un régime alimentaire durable. En accordant plus d'attention à la manière dont la nourriture que nous achetons a été produite, nous ne réduisons pas seulement l'impact négatif de notre alimentation, nous soutenons également des agriculteurs et agricultrices qui, outre une nourriture de qualité, fournissent des services sociétaux importants pour l'environnement, la nature et le climat. Actuellement, les agriculteurs et agricultrices sont souvent incité.es à produire toujours plus de nourriture, à moindre coût. Cela augmente la pression sur l'environnement et la nature, et les agriculteurs et agricultrices ne vivent pas mieux pour autant. En accordant plus d'attention à la manière dont notre nourriture est produite et à la façon dont les agriculteurs et agricultrices sont rémunéré.es, nous pouvons accélérer et soutenir la transition vers une alimentation durable tout au long de la chaîne d'approvisionnement. À titre d'exemple, dans un système agricole extensif et correctement géré, les vaches permettent la valorisation des prairies sous forme de protéines de haute qualité, tout en contribuant à la valeur biologique de prairies qui abritent une riche biodiversité. Ces mêmes prairies participent à la séquestration du carbone, au stockage de l'eau et à la prévention de l'érosion, et elles ont également une valeur paysagère. Quant aux porcs et aux poules, leur utilité se situe au niveau de la valorisation des restes et des déchets.

L'étude montre que l'adoption d'un régime flexitarien permet une réduction de nos dépenses de nourriture hebdomadaires. Avec le régime alimentaire actuel, une famille de quatre personnes (deux adultes, un adolescent et un enfant) dépense en moyenne 172 euros chaque semaine pour boire et manger. Cela concorde avec les conclusions des autorités belges, qui

constatent également que la part du budget des ménages consacrée à l'alimentation ne cesse de se réduire. En 2018, cette part était de 14 %, contre 21 % en 1978<sup>2</sup>. Autrement dit, nous dépensons moins – en part relative – pour notre alimentation que dans le passé. Si nous adaptons nos habitudes alimentaires, la dépense hebdomadaire tombera en moyenne à moins de 158 euros, ce qui représente une réduction de près de 9 %. Cette réduction est attribuable en grande partie à une consommation réduite de produits d'origine animale, de boissons alcoolisées, de snacks et de sodas, qui sont généralement coûteux. Grâce aux économies ainsi réalisées, le consommateur ou la consommatrice peut se procurer des produits de provenance durable et équitable. Ces produits ont souvent un coût plus élevé parce que l'impact sur l'environnement est répercuté dans leur prix, et parce qu'ils garantissent un juste revenu pour l'agriculteur ou l'agricultrice. Dans les rayons, ces produits sont souvent identifiables grâce à un label, comme c'est le cas pour les produits bio ou fairtrade. À côté de cela, le consommateur ou la consommatrice peut s'approvisionner en circuits courts, sur des marchés fermiers ou directement à la ferme. Cela contribue également à la cohésion sociale et à un lien renforcé entre consommateurs, consommatrices et agriculteurs et agricultrices.

Afin d'estimer la part de produits plus durables qui peuvent être achetés en fonction des recommandations du rapport, les chercheurs et chercheuses se sont basé.es sur la différence de prix entre produits labellisés et non labellisés dans les plus grandes enseignes de distribution en Belgique (Colruyt, Delhaize et Carrefour). Il est apparu que, pour un certain groupe de produits (fruits, légumes, viandes, volailles, charcuteries, produits laitiers, café), il est possible d'acheter 30 % de produits labellisés, sans augmentation du budget alimentaire par rapport au niveau actuel. Si toutefois une famille de quatre souhaitait s'approvisionner exclusivement en produits labellisés d'origine durable, le coût s'élèverait à 237 euros par semaine, soit une augmentation de 37 % par rapport à la dépense moyenne actuelle.

<sup>2</sup> Chiffres disponibles sur <https://statbel.fgov.be>





# DES OUTILS POUR ACCOMPAGNER LES CONSOMMATEURS ET CONSOMMATRICES DANS LEURS CHOIX ALIMENTAIRES

Outre les labels indiquant la durabilité des produits, il existe d'autres outils permettant de guider les consommateurs et consommatrices dans leurs achats de biens alimentaires.

## Nutri-Score



Le Nutri-Score, utilisé en Belgique depuis 2019, renseigne les consommateurs et consommatrices sur la valeur nutritionnelle d'un produit. Il s'affiche sur un nombre croissant d'emballages. De manière visuelle et simplifiée, le Nutri-Score indique si un produit est plus ou moins sain et sûr. En combinant le Nutri-Score et les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) pour les groupes nutritionnels, les citoyen.nes sont en mesure de faire les bons choix pour remplir leur panier de produits sains. Dans cette étude, le modèle alimentaire a été optimisé de manière à s'inscrire dans le cadre des recommandations nutritionnelles du CSS. Les

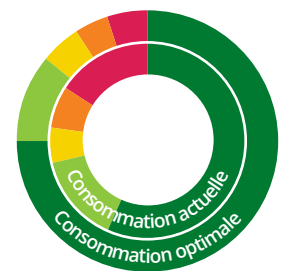
recommandations de l'étude sont donc saines du point de vue nutritionnel. Un test a été ensuite réalisé pour le Nutri-Score. Après optimisation du régime, on constate que la part des produits ayant un Nutri-Score A (meilleur score) augmente de manière significative, tandis que la part de produits avec des Nutri-Scores D et E (moins bons scores) diminue. Ceci s'explique par la quantité accrue de produits sains tels que fruits et légumes, et la quantité réduite de produits tels que sodas et snacks.

## Classification NOVA

L'étude a également évalué l'effet du régime sur la classification NOVA. Celle-ci indique dans quelle mesure un produit est transformé. Elle distingue quatre groupes : le Groupe 1 pour les aliments qui ne sont pas ou presque pas transformés, comme les fruits et légumes ; le Groupe 2 pour les ingrédients modifiés à usage culinaire, comme l'huile et le beurre ; le Groupe 3 pour les aliments transformés tels que les légumes et le poisson en conserves ; le Groupe 4 pour les aliments ultra-transformés, comme les sodas et les snacks. Après optimisation du régime, on constate un glissement notable dans les proportions d'ingrédients issus des différents groupes NOVA. La part de produits pas ou peu transformés (Groupes 1 et 2) augmente, du fait d'une consommation plus importante de fruits et légumes frais. La part des produits (très) transformés (Groupes 3 et 4) diminue, notamment en raison d'une consommation réduite de sodas, viande transformée, snacks et desserts.

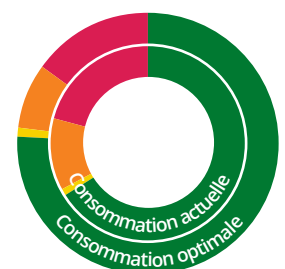
## Proportion des produits avec un Nutriscore A,B,C,D,E pour le panier d'achat

	Consommation actuelle	Consommation optimale
Nutri-score A	58%	75%
Nutri-score B	15%	11%
Nutri-score C	6%	5%
Nutri-score D	7%	4%
Nutri-score E	16%	5%



## Proportion de produits transformés et non transformés dans le panier d'achat

	Consommation actuelle	Consommation optimale
Groupe Nova 1	67%	76%
Groupe Nova 2	1%	1%
Groupe Nova 3	12%	8%
Groupe Nova 4	21%	15%



# RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

## CONSOMMATEURS ET CONSOMMATRICES

Manger plus de produits d'origine végétale, tels que légumes, fruits, légumineuses et céréales, et limiter la consommation de sodas, de snacks, de boissons alcoolisées, ainsi que des produits d'origine animale (charcuterie, volaille, viande, et produits laitiers).

Choisir les produits d'origine animale de meilleure qualité, c'est à dire issus d'élevages extensifs, où les animaux sont élevés en plein air et nourris à l'herbe dans des pâturages locaux.

Ne pas opter systématiquement pour les produits les moins chers, mais choisir surtout des produits issus de systèmes de production durables, qui soutiennent et rétribuent équitablement les producteurs et productrices. Choisir des produits avec un label reconnu ou se fournir auprès de fermes locales, en circuit court, dans des coopératives, des potagers collectifs ou auprès de tout autre acteur offrant la transparence sur ses méthodes de production et l'origine de ses produits.

Considérer le poisson et les fruits de mer comme un luxe. Privilégier des espèces telles que le hareng, l'anchois, le tilapia ou l'omegabaars, qui sont capturés ou élevés de manière durable. Préférer ces espèces au thon, au cabillaud ou au saumon, qui font souvent l'objet d'une surpêche ou sont élevés de manière non durable.

Privilégier les produits locaux et de saison, ce qui permet de soutenir les agriculteurs locaux et agricultrices locales, et de suivre le rythme de la nature.

Prendre conscience de l'impact de sa consommation alimentaire et mesurer l'importance de payer le juste prix. Le choix de produits (un peu plus chers) dont le prix prend en compte les coûts externes tels qu'une juste rémunération et l'impact sur l'environnement présente une plus-value à différents niveaux et ne doit pas toujours peser significativement sur le budget du ménage.

## AUTORITÉS

**Adapter les recommandations et la communication autour de l'alimentation de manière à :**

Augmenter l'offre durable dans les cantines et faire de l'alimentation durable la norme dans les appels d'offre publics, afin d'accroître et stabiliser la demande de produits durables.

Intégrer au maximum la durabilité dans les recommandations concernant l'alimentation. Investir dans l'éveil des citoyen.nes à l'importance et la valeur d'une production et d'une consommation durables.

**Rendre l'alimentation durable plus accessible pour tous :**

Déployer une politique alimentaire intégrée et transversale pour faire de l'alimentation durable un choix logique au sein de la population belge.

Mettre les moyens disponibles, tels que les subsides de la Politique Agricole Commune (PAC), au service de pratiques agricoles durables, qui assurent une situation gagnant-gagnant pour les citoyen.nes, les agriculteurs et agricultrices, et la nature. En particulier :

- Augmenter le soutien accordé aux pratiques durables et agro-écologiques. Cela conduira, entre autres, à faire baisser les prix des produits issus de ces pratiques.
- Soutenir le développement et la structuration de chaînes de valeurs pour les produits de l'agriculture durable (p.ex. labels, coopératives, mutualisation des ressources, etc.), afin de favoriser l'accès au marché et de renforcer la position des agriculteurs et agricultrices qui produisent de manière respectueuse de l'environnement.

Implémenter une politique sociale qui permet aux populations défavorisées d'accéder à des produits durables (p.ex. par des chèques et banques alimentaires).

## DISTRIBUTEURS ET TRAITEURS

Augmenter l'offre de produits issus de pratiques agricoles respectueuses de l'environnement, qui assurent une rétribution équitable.

Rendre les produits durables suffisamment visibles dans les rayons. Miser sur le « nudging » pour inciter plus de consommateurs et consommatrices à opter pour une alimentation durable.

Encourager les producteurs et productrices qui veulent travailler de manière respectueuse de l'environnement en leur offrant une juste rétribution. Pour ce faire, imposer par exemple un cahier des charges qui inclut le mode de production. Un prix juste est établi en contrepartie.

Augmenter la visibilité tout au long de la chaîne d'approvisionnement. De cette façon, les acheteurs et acheteuses peuvent tracer l'origine des produits et faire un choix conscient sur cette base.

Miser sur des outils indépendants pour guider les consommateurs et consommatrices dans leurs achats de produits durables.

# MÉTHODOLOGIE

Lors de cette étude, les chercheurs et chercheuses ont utilisé la suite logicielle Optimeal® 3.0, développée par Blonk Consultants. Une optimisation a été calculée sur base des recommandations nutritionnelles et des conditions et de l'objectif de limitation du réchauffement climatique à 1,5°C. Le point de départ de l'optimisation est fourni par la consommation actuelle de produits alimentaires en Belgique. Une explication détaillée est fournie dans l'étude.

## DÉFINITION DU RÉGIME DE RÉFÉRENCE

Le régime de référence de l'étude a été composé sur base de la dernière enquête nationale sur la consommation alimentaire en Belgique (De Ridder, Lebacqz, Ost, Teppers, & Brocatus, 2016). Cette enquête fournit des données pour la population âgée de 3 à 64 ans, répartie en trois groupes : adultes (18 à 64 ans), jeunes (10 à 17 ans) et enfants (3 à 9 ans).

## LIMITES À L'OPTIMISATION ET DONNÉES LIÉES AUX PRODUITS

Pour l'optimisation, des limites ont été fixées pour les émissions ayant un impact climatique et les exigences nutritionnelles de l'alimentation humaine.

### Contraintes nutritionnelles

Les recommandations nutritionnelles définies par le Conseil Supérieur de la Santé de Belgique (CSS, 2016) ont été utilisées afin de fixer des limites à l'optimisation. Outre ces directives relatives aux nutriments, des recommandations touchant aux groupes alimentaires (Food Based Dietary Guidelines ou FBDG) ont aussi été prises en

compte. Parmi ces recommandations, on trouve par exemple la consommation de minimum 250 g de fruits par jour (CSS, 2019 ; ViGeZ, 2014). Les valeurs nutritionnelles des produits alimentaires ont été fournies par la table de composition des aliments publiée par Nubel (Nutriments Belgique) sur [internubel.be](http://internubel.be).

### Objectifs de durabilité

La deuxième restriction appliquée lors de l'optimisation concerne l'empreinte carbone. Un niveau maximum admissible pour les émissions de CO<sub>2</sub> a été calculé sur base des objectifs de l'Accord de Paris sur le climat et du rapport du GIEC (GIEC, 2018), en vue d'une limitation du réchauffement climatique à 1,5°C. Ces objectifs concordent avec un niveau d'émission maximal de 2,04 kg CO<sub>2</sub>-eq/personne/jour (Broekema et al., 2020) pour l'alimentation.

L'impact des émissions liées à chaque produit alimentaire a été estimé par une analyse du cycle de vie (LCA). La LCA prend en compte le cycle de vie complet des produits alimentaires pour calculer leur impact environnemental. Cela concerne entre autres la production, la transformation, le transport, l'emballage, la distribution, la consommation et le traitement des déchets. Comme aucune base de données LCA spécifique n'est disponible pour la Belgique, la base de données RIVM a été utilisée comme référence. Cette base de données a été développée par Blonk Consultants à la demande du Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) et comporte des données pour près de 200 denrées alimentaires (De Valk, Hollander, & Zijp, 2016).

### Calcul du prix

Le prix de chaque produit a été estimé sur base d'informations disponibles sur les sites internet de trois grands supermarchés en Belgique : le groupe Colruyt (26,6 % de part de marché en Belgique) ; Carrefour (18,7 %) et Delhaize (18,6 %) (Bolla & Lappin, 2018). Sur base de ces données, un prix moyen a été établi pour chaque article, tant pour les produits conventionnels non labellisés que pour les produits labellisés.

# OPTIMISATION

Finalement, l'optimisation a été effectuée. Celle-ci s'opère en trois étapes :

**Étape 1:** Définition du régime de base ou régime de référence, qui représente la consommation moyenne de denrées alimentaires des Belges. Ce régime est calculé sur base de l'enquête nationale sur la consommation alimentaire en Belgique. Les résultats reflètent la situation actuelle et sont utilisés comme référence pour l'analyse des changements à opérer en vue des objectifs liés à l'impact environnemental, au coût et à la santé.

**Étape 2:** Une optimisation a été effectuée sur base de directives nutritionnelles (qui dans bien des cas ne sont pas respectées par le régime de base de l'étape 1). Le résultat est une recommandation pour une consommation alimentaire saine, sans tenir compte de l'impact sur la nature, l'environnement et le climat.

**Étape 3:** Dans la troisième et dernière étape, les objectifs pour 2030 en matière de lutte contre le changement climatique ont été intégrés dans le processus d'optimisation. Cela suppose des adaptations supplémentaires, mais toujours dans les limites nutritionnelles établies au préalable. Lors de cette étape, les coûts ont également été intégrés et limités, afin de ne pas s'écarter du budget afférant au régime de référence (pour autant que cette contrainte n'était pas encore respectée).



# LIMITES DE L'ÉTUDE

Parce qu'aucune base de données LCA n'était accessible pour les produits alimentaires belges, l'étude s'est basée sur une base de données établie pour les Pays-Bas et l'Europe. Bien que ces données ne soient pas ajustées à 100 % au contexte belge, nous considérons toutefois qu'elles sont globalement représentatives du marché belge.

L'analyse LCA prend en compte l'impact moyen de tous les systèmes de productions pertinents pour les produits considérés. Cela signifie qu'aucune distinction n'est faite entre, par exemple, une pomme d'origine biologique et une pomme de production conventionnelle. Cette distinction n'est pas faite non plus pour les données nutritionnelles.

Le régime de référence a été calculé sur base de l'enquête de consommation la plus récente pour la Belgique. Le résultat est une moyenne établie pour l'ensemble de la population belge. Cela signifie que la situation de référence peut être plus ou moins éloignée de la situation particulière des personnes réelles. Un autre problème bien connu de ce type d'enquêtes est la sous-évaluation

de la consommation alimentaire (Barbara et al., 2003). Étant donné qu'il est difficile d'appliquer un facteur de correction, il est possible que l'apport énergétique total du régime de référence, établi sur base de l'enquête, soit inférieur à l'apport énergétique dans la réalité.

Bien que nous indiquions que le nouveau modèle alimentaire permettra de favoriser les produits durables et des prix justes, cette étude ne nous permet pas de définir ce qu'est un prix juste et quel en est le montant exact (pour chaque produit). Tandis qu'une fraction de la population opte de plus en plus pour des produits plus durables, une grande partie des consommateurs et consommatrices sont toujours à la recherche du prix le plus bas. C'est pourquoi nous avons opté pour une estimation des prix moyens.

Dans le cadre de cette étude, nous avons aussi admis l'hypothèse d'une bonne performance des labels de durabilité.

# RÉFÉRENCES

- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... Murray, C. J. L. (2019).** Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Bolla, S., & Lappin, J. (2018).** The Belgian Food Retail Market.
- Broekema, R., Tyszler, M., Veer, P. van 't, Kok, F. J., Martin, A., Lluch, A., & Blonk, T. J. (2020).** Future-proof and sustainable healthy diets based on current eating patterns in the Netherlands (draft).
- De Ridder, K., Lebacqz, L., Ost, C., Teppers, E., & Brocatus, L. (2016).** Rapport 4: De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. Samenvatting van de onderzoeksresultaten. Brussel: WIV-ISP. Via <https://fcs.wiv-isp.be/nl/SitePages/Introductiepagina.aspx>
- De Valk, E., Hollander, A., & Zijp, M. (2016).** Milieubelasting van de voedselconsumptie in Nederland.
- Hoge Gezondheidsraad (2016).** Voedingsaanbevelingen voor België-2016. Brussel: HGR
- Hoge Gezondheidsraad (2019).** Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen-2019. Brussel: HGR.
- INBO (2021).** Natuurrapport 2020 - Instituut Natuur en Bosonderzoek via <https://www.vlaanderen.be/inbo/publicaties/natuurrapport-2020-toestand-van-de-natuur-in-vlaanderen>
- IPCC (2018).** Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change. Via [https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/07/SR15\\_Full\\_Report\\_Low\\_Res.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/07/SR15_Full_Report_Low_Res.pdf)
- IPCC (2019).** Climate Change and Land - An IPCC Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. Via <https://www.ipcc.ch/srcl-report-download-page/>
- LPR (2020).** WWF Living Planet Report 2020 - Bending the curve of biodiversity loss. Almond, R.E.A., Grooten M. and Petersen, T. (Eds). WWF, Gland, Switzerland. Via <https://f.hubspotusercontent20.net/hubfs/4783129/LPR/PDFs/ENGLISH-FULL.pdf>
- MIRA (2017).** MIRA Systeembalans 2017: Milieu-uitdagingen voor het energie-, mobiliteits- en voedingssysteem in Vlaanderen. Via <https://www.milieurapport.be/publicaties/2017/mira-systeembalans-2017-milieu-uitdagingen-voor-het-energie-mobiliteits-en-voedingssysteem-in-vlaanderen> en <https://www.milieurapport.be/>
- ViGeZ (2014).** De actieve voedingsdriehoek. Via [http://www.vigez.be/voeding\\_en\\_beweging/](http://www.vigez.be/voeding_en_beweging/)
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... Murray, C. (2019).** Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems - Supplementary Appendix. *Lancet*, 6736(18), 3–49. <https://doi.org/10.1124/pr.58.3.10>
- WWF (2017).** Eating for 2 degrees new and updated Livewell plates. 1–74. Via [https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating for 2 degrees\\_Full\\_Report.pdf](https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating%20for%202%20degrees_Full_Report.pdf)
- WWF (2020).** Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets. Loken, B. et al. WWF, Gland, Switzerland. Via <https://planetbaseddiets.panda.org/>

# LE WWF AGIT POUR METTRE UN TERME À LA DÉGRADATION DE L'ENVIRONNEMENT DE NOTRE PLANÈTE ET POUR CONSTRUIRE UN AVENIR OÙ L'HUMAIN VIT EN HARMONIE AVEC LA NATURE



CO-FINANÇÉ  
PAR L'UNION  
EUROPÉENNE



Cette publication a été produite avec le soutien financier de l'Union européenne. Son contenu relève de la seule responsabilité du WWF et des autres partenaires du projet Eat4Change et ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'Union européenne.

© 1986 Panda Symbol WWF – World Wide Fund  
For Nature (Formerly World Wildlife Fund) ®  
“WWF” is a WWF Registered Trademark  
E.R. : Antoine Lebrun • WWF-Belgique • Bd E. Jacqmain 90  
• 1000 Bruxelles • Tél. 02 340 09 22 • supporters@wwf.be.  
Nous sommes joignables par mail et par téléphone du lundi  
au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.  
[www.wwf.be](http://www.wwf.be) | [www.facebook.com/wwf.be](https://www.facebook.com/wwf.be)  
Twitter : @WWF\_Belgique