Lettre scientifique n°3
Conférence du 6 décembre 2011

Les recommandations nutritionnelles en Europe *

Dr Laura Fernández Celemín
Director Nutrition and Health - Deputy Director General European Food Information Council (EUFIC)

Résumé :

En Europe, l'information nutritionnelle passe par des recommandations basées sur les aliments : les FBDG *(Food Based Dietary Guidelines)*. Comment ces recommandations ont-elles vu le jour ? Quel est leur objectif et pourquoi leur mise en œuvre s'avère-t-elle nécessaire ? Cette présentation insiste sur les trois principales phases indispensables à leur efficacité - développement, mise en application et évaluation - en précisant les variables à considérer à chaque étape. Quelques exemples des différents FBDG utilisés en Europe sont présentés ainsi qu'un aperçu de leur connaissance et de leur compréhension par les consommateurs.

Introduction

À l'heure actuelle une foule d'informations et de conseils concernant la nutrition et la santé est mise à disposition par divers organismes. Les personnes intéressées peuvent obtenir des renseignements au sujet des nutriments (par ex. glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux) qu'ils devraient consommer dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. L'étiquetage des aliments peut également fournir des informations utiles concernant les proportions des différents nutriments que ceux-ci contiennent. Ces informations peuvent toutefois sembler relativement complexes, elles ne sont pas totalement comprises par la majorité des consommateurs et sont par conséquent d'une utilité limitée au moment de la préparation des repas familiaux si les connaissances en matière de nutrition font défaut. Il s'avère donc nécessaire de proposer des conseils en matière de nutrition que l'ensemble des consommateurs puisse comprendre.

FONDS FRANÇAIS ALIMENTATION & SANTE

La Lettre Scientifique engage la seule responsabilité de ses auteurs

* Le texte de cette Lettre Scientifique est adapté d'un texte du site Internet de l'EUFIC (www.eufic.org)

En quoi consistent les recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire ?

Les recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire (FBDG) sont des messages simples préconisant une alimentation saine, destinés au grand public. Elles donnent une indication sur ce que les individus devraient manger en termes d'aliments plutôt que de nutriments, et constituent un guide pour la planification des repas ou menus quotidiens. Leurs caractéristiques, telles qu'elles sont décrites par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sont les suivantes [1]:

- les principes d'éducation à la nutrition doivent être exprimés principalement sous la forme d'aliments ;
- les recommandations doivent être destinées au grand public ;
- si elles ne sont pas exprimées entièrement en termes d'aliments, elles doivent être écrites dans un langage qui évite, dans la mesure du possible, les termes techniques de la science de la nutrition.

Les FBDG doivent proposer des messages simples, adaptés à la population concernée et faciles à suivre. Elles peuvent être élargies et générales, du type « mangez plusieurs aliments différents chaque jour » ou « mangez des fruits et légumes en quantité », ou plus spécifiques, comme « mangez cinq fruits et légumes par jour ». Les messages peuvent également indiquer le type d'aliment, par exemple « mangez des produits laitiers allégés en matières grasses et buvez du lait écrémé », ou concerner un repas en particulier, du type « prenez un petit déjeuner tous les jours ».

Les FBDG ne recourent pas aux apports nutritionnels conseillés chiffrés (tels que les apports journaliers recommandés) ou aux populations cibles, mais elles interprètent ces informations pour les délivrer sous la forme de conseils diététiques pour des individus au sein d'une population. Ainsi, si la part des graisses saturées pour la population cible doit être de 10 % de l'énergie totale, et que l'apport actuel est supérieur, les messages préconiseront la réduction de l'apport en graisses saturées, par exemple « privilégiez les viandes maigres ». Les FBDG tiennent également compte des questions de santé publique, telles que les maladies chroniques, en ciblant les nutriments qui peuvent avoir une incidence sur la maladie (par ex., des messages incitant à réduire les apports en graisses saturées sont diffusés plus largement dans les régions où les risques de maladies cardiovasculaires sont élevés).

Historique des FBDG

Bien avant la découverte des vitamines, de leur rôle dans l'organisme et l'établissement de bases de données de composition des aliments, les gens savaient que différents aliments étaient importants pour la santé. Les recommandations nutritionnelles s'appuyaient souvent sur des observations, telles celles de James Lind, un chirurgien de l'armée britannique du XVIIIe siècle, qui démontra que les citrons verts et les oranges guérissaient le scorbut chez les marins, alors que d'autres remèdes tels que le vinaigre et le cidre échouaient. Quarante ans après la publication des résultats de ses recherches, la Marine britannique reçut l'ordre de transporter du jus de citron vert et le scorbut fut quasiment éradiqué à bord des navires.

Depuis la Seconde Guerre mondiale, des conseils en matière d'alimentation ont été dispensés afin de garantir des apports adéquats à la fois de macronutriments (protéines, glucides et lipides) et de micronutriments (vitamines et minéraux), souvent grâce à un système d'associations d'aliments. Cela impliquait de placer les aliments dotés de caractéristiques similaires dans le même groupe alimentaire et de conseiller aux individus de manger des aliments provenant de chaque groupe quotidiennement. Cependant, au cours des années 1970 les nutritionnistes ont été alarmés par la surconsommation de graisses, en particulier les graisses saturées, et des sucres, ainsi que par le manque de fibre dans l'alimentation. En conséquence, les conseils dispensés dans les pays développés ont porté davantage sur les nutriments, avec une insistance plus particulière sur les macronutriments plutôt que sur les micronutriments. Ces conseils furent associés à une incitation à manger plus ou moins d'aliments à forte ou faible teneur en macronutriments concernés, mais le recours aux groupes d'aliments classiques fut de moins en moins systématique.

Reconnaissance des FBDG

Lors d'une conférence internationale sur la nutrition à Rome en 1992, un plan d'action fut adopté, qui préconisait la diffusion d'informations relatives à la nutrition dans le cadre de démarches alimentaires durables incitant à une diversification de l'alimentation, grâce à la production et à la consommation d'aliments riches en micronutriments, parmi lesquels des aliments traditionnels adéquats. Ce plan d'action marquait le passage de politiques dictées par les chiffres aux politiques axées sur les problèmes de santé publique majeurs. Quelques années plus tard, en 1996, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ont publié des orientations pour l'élaboration de recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire [2]. Ces orientations restent aujourd'hui le principal document de référence sur le sujet.

La branche européenne de l'Institut International des Sciences de la Vie (ILSI Europe) organisa deux séminaires consacrés aux recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire. Le premier se déroula à Vilnius (Lituanie) et à Nitra (Slovaquie) en 1997, sur le thème de l'élaboration au niveau local de FBDG et de l'éducation à la nutrition. Sept ans plus tard, ILSI Europe, en collaboration avec la FAO, organisa un second séminaire qui réunissait 6 des 19 pays impliqués dans le premier. L'ordre du jour fut étendu pour inclure également la mise en œuvre et le

suivi des recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire. Le document intitulé *National Food Based Dietary Guidelines: Experiences, Implications and Future Directions* (« Recommandations nationales nutritionnelles en fonction du régime alimentaire : expériences, implications et orientations futures ») récapitule les conclusions du séminaire et illustre les progrès des six pays participants en matière d'élaboration et de mise en œuvre des FBDG. [3]

Un guide pour les recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire (FBDG) au sein de l'Union Européenne fut créé en 2000 dans le cadre du projet Eurodiet, publié en 2001. [4]

En 2003, l'OMS réalisa une étude concernant l'existence de FBDG parmi les États membres de sa région européenne. Les résultats montrèrent que sur les 48 pays participants, 25 étaient dotés de FBDG approuvées par les pouvoirs publics. Huit autres pays signalèrent que des recommandations étaient en cours d'élaboration. [1]

En mars 2006, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a organisé un colloque scientifique à Parme sur le thème des recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire, comme prélude à la tâche qui lui incombait de convertir les recommandations basées sur les nutriments pour une alimentation saine en recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire pour la Communauté Européenne. [5] Avant le colloque scientifique, le groupe de l'EFSA spécialisé dans les produits diététiques, la nutrition et les allergies passa en revue les documents liés aux principes pour l'élaboration de FBDG. Il identifia les informations scientifiques nécessaires à la mise en place de FBDG dans les pays européens et récapitula les étapes nécessaires à leur mise en œuvre, leur suivi et leur évaluation.[6]

Lors d'un exercice parallèle séparé, la Commission européenne (Direction Générale de la Recherche) créa le Réseau d'excellence EURRECA (*EURopean micronutrient RECommendations Aligned,* Alignement des recommendations européennes concernant les micronutriments) (2007-2011). Ce réseau d'excellence étudie les besoins en micronutriments et l'élaboration de recommandations à destination des groupes de population vulnérables. Ce faisant, il cherche à créer des outils visant à aider l'EFSA et d'autres institutions chargées de définir des recommandations en matière de micronutriments et à guider l'élaboration de FBDG dans les pays européens à venir. L'objectif d'EURRECA est de parvenir à un consensus scientifique à l'échelle européenne au sujet des preuves nécessaires à l'élaboration de recommandations concernant les micronutriments. Ce consensus devrait permettre de convertir rapidement ces éléments en recommandations publiées dans les documents relatifs aux politiques nationales.

Le réseau EURRECA, composé initialement de 34 partenaires situés dans 17 pays, compte une forte mobilisation de la part des secteurs universitaire et de l'industrie alimentaire (notamment les petites et moyennes entreprises), des associations de consommateurs, des sociétés nationales de nutrition et des professionnels de la santé. Le Réseau travaillera tout au long de ce projet en collaboration avec l'EFSA. [7]

En mai 2009, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), en collaboration avec le Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation (EUFIC), a organisé un séminaire sur l'élaboration, la diffusion et l'évaluation de recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire. Quatorze pays d'Europe centrale et orientale ont participé à ce séminaire à Budapest.

Élaboration des FBDG

Pour pouvoir décider quels aliments et groupes d'aliments doivent figurer dans les FBDG, il est nécessaire d'évaluer l'état nutritionnel de la population cible. Dans certains cas, cela pouvant s'avérer difficile, des recommandations provisoires sont élaborées à partir des recommandations nutritionnelles d'autres pays ou de leurs FBDG, ou conformément au guide alimentaire CINDI (*Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention,* Intervention nationale intégrée concernant les maladies non transmissibles) de l'OMS. [8] Cependant, l'évaluation de l'état nutritionnel d'une population est le meilleur moyen de s'assurer que les FBDG tiendront compte des écarts nutritionnels et des problèmes de santé publique existant dans chaque pays.

En Europe, les principaux problèmes de santé publique touchent à l'alimentation et aux maladies non transmissibles liées au style de vie telles que l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer. Ces maladies peuvent provenir en partie d'un excès de nutriments caloriques et d'une carence en certains micronutriments. Les FBDG doivent par conséquent englober des messages « négatifs » (par ex. « privilégiez la viande maigre », en vue de réduire l'ingestion de graisses saturées) aussi bien que « positifs » (par ex. « mangez X portions de viande, volaille et poisson par jour » pour augmenter l'apport en fer).

Le rapport de consultation conjoint de la FAO et de l'OMS intitulé *Preparation and Use of Food-Based Dietary Guidelines* (« Préparation et utilisation d'orientations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire ») invite à la formation d'un groupe de travail ou d'un comité, constitué de représentants des secteurs de l'agriculture, la santé, la science de l'alimentation, la science de la nutrition, des consommateurs, de l'industrie alimentaire, de la communication et de l'anthropologie, comme première étape de l'élaboration de FBDG. [2] Le processus, souligné dans le rapport FAO/OMS et dans l'avis scientifique émis par l'EFSA en 2008, précise l'importance de l'implication de personnes provenant de diverses disciplines dans l'élaboration des recommandations. [6] Ce faisant,

toutes les garanties sont prises pour que tous les aspects pertinents des différents groupes soient pris en considération. Les chances de réussite des FBDG sont alors augmentées en termes de résolution de problèmes de santé nationaux, et la sensibilisation et l'acceptation des orientations sont accrues au sein des groupes impliqués dans la diffusion, la communication et l'utilisation des FBDG.

Dans l'avis scientifique émis par l'EFSA, sept étapes ont été identifiées pour l'élaboration de FBDG :

- Mise en évidence d'un lien entre alimentation et santé
- Identification de problèmes d'ordre nutritionnel propres à chaque pays
- Identification de nutriments importants pour la santé publique
- Identification d'aliments pertinents pour les FBDG
- Identification de modes de consommation alimentaire
- Mise à l'épreuve et optimisation des FBDG
- Représentation graphique des FBDG

Le rapport Eurodiet de 2000 identifie également cinq étapes dans l'élaboration des recommandations. Elles figurent toutes dans les guides de l'EFSA présentés ci-dessus.

La nécessité d'actualiser régulièrement les FBDG et d'évaluer leur efficacité doit être prise en compte lors de la phase d'élaboration des orientations, de manière à prévoir des ressources suffisantes dès le départ. Les actualisations sont indispensables pour adapter les orientations aux connaissances scientifiques en constante évolution concernant le lien entre alimentation, nutrition et santé et aux habitudes alimentaires et style de vie changeants. Une évaluation de l'efficacité des orientations, par exemple par l'estimation de l'impact de la représentation graphique et/ou des messages sur le comportement des individus, est nécessaire pour affiner la stratégie de communication. L'évaluation des FBDG est présentée dans le détail ci-après.

Mise en œuvre des FBDG

Une fois les FBDG élaborées, il est essentiel de mettre en place une stratégie de communication qui diffuse efficacement au public les messages qu'elles contiennent. Le rapport de consultation conjoint FAO/OMS présente certains facteurs à prendre en considération lors du processus de mise en œuvre [2] :

- Les messages des FBDG doivent être courts et clairs, faciles à retenir et compréhensibles du grand public. Les documents visuels destinés à communiquer les messages des FBDG doivent également être clairs et compréhensibles pour atteindre leur objectif. De plus, les FBDG doivent être acceptables sur le plan culturel pour tout ce qui touche aux habitudes alimentaires, au style de vie, etc. En effet, les changements radicaux dans les habitudes seront moins bien perçus que des recommandations portant sur de petits changements, plus faciles à diffuser et à mettre en œuvre.

- Des documents pédagogiques peuvent être mis au point pour renforcer les FBDG. Leur objectif est d'expliquer davantage le contenu des orientations et leur application dans la vie quotidienne (préciser la taille des portions, etc.). Il est recommandé que toutes les parties prenantes soient impliquées dans la création de documents pédagogiques car cela augmente la qualité desdits documents.

- Les FBDG doivent être diffusées par le biais de divers médias. En effet, lorsqu'un message est communiqué plusieurs fois sur différents médias, il est renforcé et son impact est plus important.

- La diffusion des recommandations doit être ciblée et s'adresser aux groupes communautaires, aux groupes d'âge, etc. concernés.

- Les recommandations doivent être pratiques, à savoir que les aliments recommandés dans les FBDG doivent être abordables, faciles d'accès et variés, de manière à correspondre à différents groupes de population. Si elles ne sont pas pratiques, les recommandations ne seront pas suivies par le public.

- Les recommandations doivent être mises à l'épreuve. Dans un premier temps, des nutritionnistes et des représentants de consommateurs (par ex. des enseignants, des personnalités locales) doivent vérifier les orientations. Après une première révision sur la base de la première mise à l'épreuve, un deuxième contrôle doit se faire auprès des consommateurs, afin de vérifier leur compréhension.

En outre, l'avis scientifique de l'EFSA sur les FBDG recommande également d'intégrer les recommandations dans une « politique cohérente d'alimentation et de nutrition » qui va au-delà de la simple communication aux consommateurs, pour que la mise en œuvre soit efficace[6].

Evaluation des FBDG

Le rapport de consultation FAO/OMS aborde la question de l'évaluation des résultats et du processus. L'objectif de l'évaluation des résultats est de mesurer les résultats ou les incidences des FBDG (connaissances, attitude, comportement, pratique, etc.). Cela se fait principalement par le biais d'enquêtes. L'évaluation du processus, quant à elle, implique l'estimation de la façon dont un message est diffusé ou mis en pratique. La principale question à poser lors de cette évaluation est de savoir si la campagne de communication a été mise en place comme prévu. Grâce à l'évaluation du processus, les résultats sont placés dans leur contexte. Ainsi, si les résultats de l'évaluation sont décevants, l'évaluation du processus doit recueillir des informations sur la façon d'améliorer la diffusion du message à l'avenir[2].

En ce qui concerne le suivi et l'évaluation, l'EFSA fait la

distinction entre activité et effets, ce qui n'est pas le cas de la FAO/OMS qui n'aborde que le sujet de l'évaluation des résultats (dans laquelle sont inclus l'activité et les effets). Il est plus facile de suivre l'activité que l'effet, car les indicateurs d'activité sont relativement aisés à recueillir et quantifier (par ex. nombre de brochures, dépliants qui ont été demandés/distribués/vendus). Ces données peuvent servir à évaluer la sensibilisation aux FBDG et la connaissance de ces recommandations [6].

- L'avis scientifique émis par l'EFSA recense également des méthodes d'évaluation des effets[6]. Les indicateurs répertoriés ne sont toutefois pas dotés de la même échelle de temps en termes de suivi, ce qui doit être pris en compte lors de leur utilisation.

- Changements dans la vente/l'achat alimentaire. Notez que ce type de statistiques peut ne pas constituer une représentation fidèle des modes de consommation et qu'il convient par conséquent d'être prudent lors de l'interprétation de ces données.

- Changements dans la composition des aliments. Les FBDG peuvent avoir un impact sur la composition des aliments en incitant à la reformulation des produits. Le suivi de cet élément est essentiel, dans la mesure où il est indispensable de bien connaître la composition des aliments pour mesurer les tendances en matière d'apport de nutriments au sein de la population.

- Changements dans la consommation des aliments/ nutriments. Les indicateurs sont dérivés d'enquêtes représentatives sur le thème de l'alimentation.

- Changements d'état sanitaire. Il est possible de faire appel aux marqueurs biologiques, aux taux de morbidité et de mortalité ainsi qu'à des indicateurs plus spécifiques.

En effet, il est nécessaire, pour mesurer l'efficacité des FBDG, de suivre et d'évaluer les orientations. Les résultats du suivi et de l'évaluation doivent ensuite être utilisés pour améliorer les FBDG ou la façon dont elles ont été mises en œuvre.

Les recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire en Europe

Dans le présent document, la plupart des exemples de présentation des FBDG et du type d'informations qu'elles peuvent contenir proviennent d'Europe occidentale. Les recommandations d'Europe centrale et orientale ayant été élaborées plus tard, sur la base de celles qui existaient déjà, certaines sont présentées dans l'annexe.

La majorité des pays européens possèdent des FBDG sous une forme quelconque. [1] Les orientations sont présentées dans le Tableau 1 avec des informations relatives à leur représentation graphique et aux conseils proposés. Presque toutes les orientations comprennent des conseils au sujet d'aliments contenant des matières grasses, des sucres et de la consommation de fruits et légumes. Elles contiennent aussi souvent des conseils relatifs à la consommation d'aliments contenant des protéines, d'aliments riches en glucides et fibres alimentaires, la réduction des quantités de sel, l'absorption de fluides en quantités suffisantes, la maîtrise de la consommation d'alcool et de la masse corporelle, ainsi que d'autres aspects liés au style de vie tels que la pratique d'une activité physique et la prise de repas réguliers. Elles peuvent aussi dispenser des conseils concernant l'hygiène alimentaire.

Certains pays, l'Italie et le Danemark par exemple, disposent d'une liste de messages concernant l'alimentation (voir le cadre ci-après), alors que d'autres présentent leurs FBDG sous différents formats graphiques. Ces représentations graphiques sont présentées à la section suivante.

Conseils alimentaires à la population au Danemark et en Italie

Les huit conseils alimentaires danois

- Manger six fruits et légumes par jour
- Manger du poisson et des produits de la mer plusieurs fois par semaine
- Manger des pommes de terre, du riz, des pâtes et du pain complet tous les jours
- Limiter l'apport en sucres, plus particulièrement ceux contenus dans les sodas, friandises et gâteaux
- Consommer moins de matières grasses, en particulier celles contenues dans la viande et les produits laitiers
- Avoir une alimentation variée et maintenir un poids normal
- Boire de l'eau lorsque l'on a soif
- Pratiquer une activité physique au moins 30 minutes par jour

Ces conseils figurent également dans la Boussole alimentaire danoise.
Source : L'Administration danoise vétérinaire et de l'alimentation - http://www.altomkost.dk/

Les recommandations italiennes

- Surveiller son poids et être actif
- Consommer plus de céréales, de légumes, de tubercules et de fruits
- Choisir la qualité des matières grasses et en limiter les quantités
- Consommer la juste quantité de sucres, bonbons et boissons sucrées
- Boire beaucoup d'eau tous les jours
- Le sel ? C'est mieux en petite quantité
- Limiter la consommation de boissons alcoolisées
- Adopter une alimentation variée
- Conseils personnalisés à destinations des cas spécifiques
- La sécurité de vos aliments dépend aussi de vous

Source : Linee Guida per una sana alimentazione italiana :
http://www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/Linee%20Guida.pdf

Les FBDG en Europe : formats et informations proposés

Pays	Représentation graphique	Nb de groupes alimentaires* (modèles graphiques) ou de message alimentaire	Informations complémentaires	Fluides, sel, micronutriments spécifiques	Style de vie
Albanie	Pyramide	6 groupes	Informations quantitatives pour chaque groupe	Conseil concernant un apport réduit en sel	Conseils relatifs à une alimentation variée, un IMC sain et la consommation d'alcool
Autriche	Pyramide	6 groupes	Informations qualitatives et/ou quantitatives pour chaque groupe ; ne font pas partie du modèle	Les boissons constituent le 6me groupe à la base de la pyramide	Conseils supplémentaires relatifs au poids et à l'alcool
Belgique	Pyramide	8 groupes	Informations quantitatives pour chaque groupe ; font partie du modèle ; le dépliant offre des informations supplémentaires sur une alimentation saine	Les boissons constituent le 8me groupe à la base de la pyramide	Activité à la base de la pyramide, sous les boissons
Bosnie-Herzégovine	Aucune	-	Informations quantitatives et qualitatives pour les groupes alimentaires	Conseil concernant un apport réduit en sel	Conseils relatifs à une alimentation variée, au poids (IMC), à l'activité physique et à l'alcool
Bulgarie	Pyramide (et dépliant)	6 groupes (+ fluides et activité physique)	Informations qualitatives et quantitatives pour chaque groupe ; dépliants supplémentaires	Conseil concernant le sel et les fluides	Conseils relatifs à une alimentation variée, au poids (IMC), à l'activité physique et à l'alcool
Croatie	Pyramide	4 groupes	Informations qualitatives et quantitatives pour chaque groupe	Conseil concernant le sel	Conseils relatifs à une alimentation variée, au poids (IMC), à l'activité physique et à l'alcool
République tchèque	Pyramide	6 groupes	Informations qualitatives et quantitatives pour chaque groupe	Conseil concernant le sel	Conseils relatifs à une alimentation variée, au poids (IMC), à l'activité physique et à l'alcool
Danemark	Boussole	8 conseils alimentaires	La documentation complémentaire donne des informations supplémentaires pour une alimentation saine	Conseil concernant l'eau	Conseils relatifs à une alimentation variée et à l'activité physique
Estonie	Pyramide	5 groupes	Informations qualitatives et quantitatives séparées	-	Conseils relatifs à une alimentation variée, au poids et à l'alcool
Finlande	Cercle, pyramide et assiette	6 groupes en cercle et pyramide. 3 sections dans l'assiette	Document contextuel		
France	Liste à onglets	7 groupes	Informations qualitatives et quantitatives pour chaque groupe du tableau	Les boissons constituent le 7me groupe ; le sel est le 8me point du tableau	Conseils relatifs à une activité physique
Allemagne	Pyramide à trois dimensions	4 groupes	Informations qualitatives pour chaque groupe ; ne font pas partie du modèle	Les boissons constituent un groupe	-
Grèce	Pyramide	12 groupes	Certaines informations qualitatives et quantitatives fournies dans le graphique	Conseil concernant l'eau et l'apport en sel	Conseils relatif à l'alcool (vin avec modération) et à l'activité physique conseils concernant la régularité des repas
Hongrie	Maison	5 groupes	Informations qualitatives et quantitatives fournies dans un texte séparé du graphique	Sel et eau mentionnés dans le texte d'accompagnement	Conseils relatifs à l'alcool, la masse corporelle, l'exercice, l'innocuité alimentaire, l'étiquetage, la régularité des repas et les snacks dans le texte d'accompagnement
Irelande	Pyramide (pour les enfants)	5 groupes	La version pour les adultes fournit des informations qualitatives et quantitatives pour chaque groupe nombre de portions	Mention des fluides et de l'acide folique dans le texte d'accompagnement ; mention de l'apport de sel dans les conseils complémentaires	Conseils relatifs au poids, à l'exercice et à l'alcool
Italie	Aucune	8 recommendations	Informations qualitatives et quantitatives fournies pour chaque recommandation	Une recommandation pour les fluides et une pour le sel	Conseils relatifs au poids et à l'activité physique

Lettonie	Pyramide	4 groupes (+ l'eau en bas de la pyramide)	Informations qualitatives et quantitatives pour chaque groupe ; ne font pas partie du modèle. Les pourcentages indiqués sur le côté de la pyramide fournissent des indications sur la part que ce groupe d'aliments doit occuper dans l'apport recommandé journalier	Conseil relatif à un apport réduit en sel ; conseil relatif aux fluides	Conseils relatifs à une alimentation variée, au poids (IMC), à l'équilibre entre alimentation et activité physique et à l'alcool
Lituanie	Pyramide	-	-	Conseil concernant un apport réduit en sel	Conseils relatifs à une alimentation variée, à l'activité physique (non quantifiée) et à l'alcool
Pays-Bas	Roue	5 groupes	Dans un texte séparé et sur des pages web supplémentaires	Mention dans les informations complémentaires	Mention dans les informations complémentaires
Pologne	Pyramide	5 groupes	10 principes de nutrition saine dans certaines représentations	L'eau est représentée hors de la pyramide dans certains formats ; le sel fait partie des 10 principes	Conseils relatifs au poids et à l'alcool dans les 10 principes
Portugal	Cercle	7 groupes	-	L'eau est au centre du cercle	-
Roumanie	Pyramide	6 groupes alimentaires (+ les fluides et l'activité physique en bas de la pyramide)	Informations qualitatives et quantitatives ; font partie du modèle	L'eau est représentée dans la pyramide	Conseils relatifs à une alimentation variée et à l'alcool
Serbie	aucune FBDG	aucune FBDG	aucune FBDG	aucune FBDG	aucune FBDG
Slovaquie	Visuel en cours d'élaboration	Aucune information disponible actuellement puisque le modèle graphique n'est pas encore au point	12 messages principaux concernant la nutrition et le style de vie	Conseil concernant un apport réduit en sel ; conseil concernant les fluides	Conseils relatifs à une alimentation variée et à l'alcool
Slovénie	Pyramide du guide alimentaire	7 groupes (+ activité physique)	Informations qualitatives et quantitatives pour chaque groupe	Conseil concernant un apport réduit en sel	Conseils relatifs à une alimentation variée, au poids (IMC), à l'activité physique et à l'alcool
Espagne	Pyramide	7 groupes	Informations quantitatives et quelques informations qualitatives pour chaque groupe ; font partie du modèle	Les fluides font partie du graphique	Conseils relatifs à l'alcool (vin) et à l'activité physique dans une partie séparée du graphique
Suède	Cercle et assiette	7 groupes dans le cercle et 3 dans l'assiette (repas uniquement)	Informations dans un texte séparé et sur des pages web supplémentaires	Fluides et sel mentionnés dans le texte d'accompagnement	Conseils relatifs à l'alcool et à l'activité physique dans le texte d'accompagnement
Suisse	Pyramide	6 groupes	Informations quantitatives et qualitatives pour chaque groupe ; font partie du texte séparé	Les fluides constituent le 6e groupe à la base de la pyramide	Conseils relatifs à l'activité physique dans une partie séparée du graphique
Turquie	Cercle	4 groupes	Informations dans un dépliant complet relatif à une alimentation saine	Mention dans le dépliant	Conseils relatifs à l'activité physique et au poids dans le dépliant
Royaume-Uni	Cercle (assiette)	5 groupes	Informations semi-quantitatives pour chaque groupe ; font partie du texte séparé ; Informations qualitatives et quantitatives disponibles sur des pages web complémentaires	Mention du sel dans les informations complémentaires ; mention des fluides et du sel dans une liste séparée de 8 conseils	Conseils relatifs à l'activité physique, à la masse corporelle et au petit déjeuner dans une liste séparée de 8 conseils
Ancienne République yougoslave de Macédoine	aucune FBDG	aucune FBDG	aucune FBDG	aucune FBDG	aucune FBDG
OMS, CINDI	Pyramide	4 groupes	Des couleurs d'arrière-plan indiquent l'importance relative de chaque groupe dans le modèle : vert, orange et rouge	Le sel figure dans 12 étapes pour une alimentation saine séparées	Conseils relatifs au poids, à l'activité physique et à l'alcool dans les 12 étapes

* Les groupes alimentaires sont les suivants : laits et produits laitiers ; viandes, poisson, oeuf et alternatives ; fruits et légumes ; céréales, matières grasses et aliments sucrés

Les représentations graphiques

La plupart des pays ont mis au point une représentation graphique des FBDG pour illustrer les proportions de divers aliments dotés de caractéristiques similaires devant entrer dans la composition d'une alimentation équilibrée, éventuellement accompagnée d'une liste de messages ou de conseils. Ces représentations constituent un guide à la portée de tous les consommateurs. La consommation quotidienne d'aliments provenant des groupes principaux est la première étape d'une alimentation saine, sans connaissance particulière des nutriments.

L'une des premières méthodes de classification des aliments consistait à les regrouper en « aliments dérivés des plantes » et « aliments dérivés des animaux », car cette distinction était connue de la majorité. La plupart des représentations de FBDG répartissent les « aliments dérivés des animaux » en deux sous-groupes :

- le « groupe des viandes », qui comprend aussi le poisson, les œufs, les légumineuses, et dans certains cas, les fruits à coques (par ex. en Espagne, Allemagne et Autriche), particulièrement importants pour l'apport en fer ;

- le « groupe du lait et des produits laitiers », particulièrement important pour leur apport en calcium.

Il est important pour les végétariens d'inclure dans ces groupes des alternatives non dérivées des animaux.

De la même manière, les « aliments dérivés des plantes » sont généralement répartis en deux groupes :

- les « céréales » (pommes de terre incluses), qui représentent une source d'énergie sans matières grasses et de certains types de fibres ;

- les « fruits et légumes », importante source de vitamine C ainsi que d'autres micronutriments et éléments protecteurs.

Le graphique turc, par exemple, illustre ces quatre sous-groupes. Un groupe supplémentaire sépare quelquefois les « fruits » des « légumes », comme dans les orientations portugaises, grecques et certaines représentations des pays nordiques.

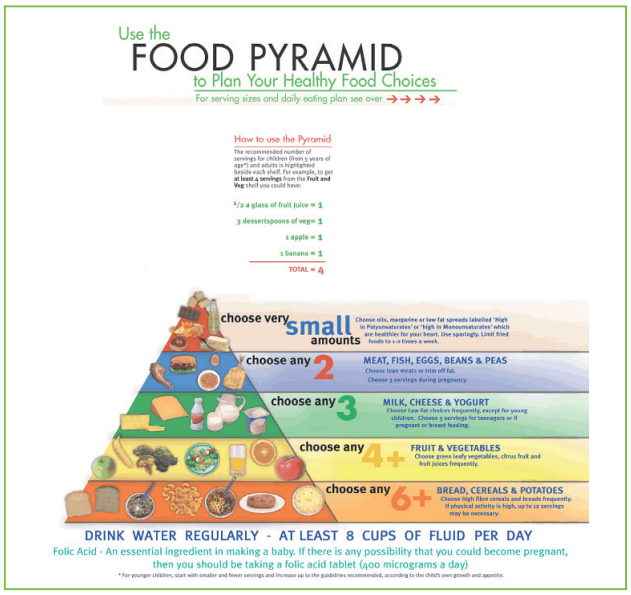
Les aliments contenant du sucre constituent un groupe distinct dans certains pays, mais dans la plupart ils sont associés aux matières grasses et huiles dans une catégorie d'aliments gras et sucrés, qui comprend les friandises, pâtisseries et sodas. Ce groupe représente toujours une petite proportion du total, afin d'indiquer que ces aliments doivent être consommés en plus petites quantités que les autres groupes constituant la base d'un régime sain.

Dans certains programmes, les matières grasses et les huiles forment un groupe à part entière et, dans les FBDG élaborées pour la Grèce et l'Espagne, l'huile d'olive est mise en avant, de manière qu'elle soit privilégiée par rapport aux autres matières grasses. Certaines représentations graphiques englobent aussi les fluides ou l'eau et l'activité physique. La plupart des guides mentionnent dans les informations complémentaires des conseils concernant ces deux aspects d'un mode de vie sain, sous la forme de texte ajouté au graphique, de dépliant, de brochure ou d'un site Internet connexe.

Les pyramides alimentaires

La pyramide est la représentation des FBDG la plus répandue. L'Autriche, la Belgique, la Finlande, la Grèce, l'Irlande, la Lettonie, l'Espagne, l'Allemagne et la Suisse sont quelques-uns des pays faisant appel à la pyramide alimentaire.

La pyramide irlandaise est exemplaire, dans la mesure où elle compte cinq groupes, chacun formant un niveau. Le niveau de base, dans la partie la plus large de la pyramide, correspond au groupe alimentaire à consommer en plus grandes quantités, à savoir « pain, céréales et pommes de terre », et le niveau le plus étroit illustre le groupe devant être consommé en faibles quantités, à savoir « huiles, aliments gras et sucrés ». Au-dessus du niveau de base se trouvent les « fruits et légumes », le niveau intermédiaire est celui du « lait, fromage et yaourt» et, sous le niveau supérieur figurent « viande, poisson et alternatives ». Le conseil visant à boire de grandes quantités d'eau est dispensé sous la pyramide.



La pyramide irlandaise

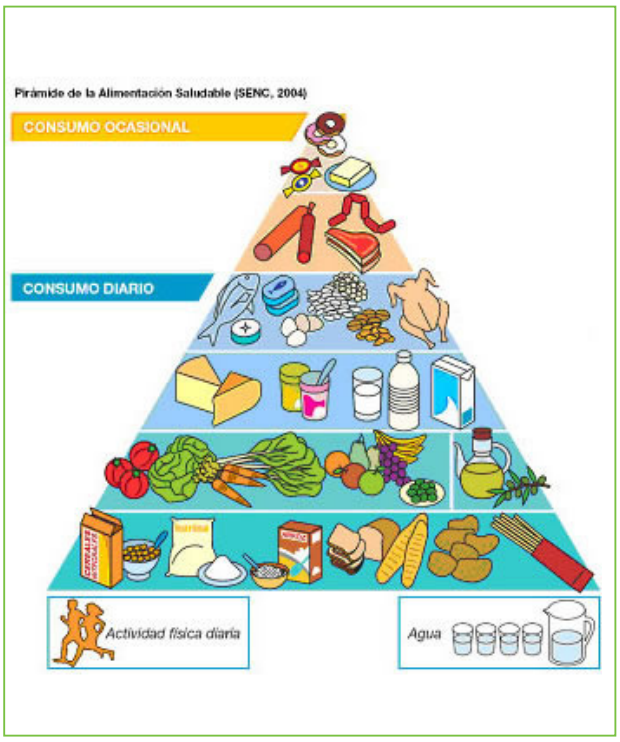
La pyramide suisse diffère de l'irlandaise dans la mesure ou les fruits et légumes se trouvent sur le niveau de base en dessous de celui des céréales, les groupes du lait et de la viande sont associés sur un seul niveau et les aliments contenants du sucre disposent d'une section propre dans la partie supérieure, au-dessus des matières grasses et huiles.

La pyramide alimentaire suisse

Les pyramides belge et suisse représentent les fluides sous la forme d'un groupe alimentaire supplémentaire à la base. L'activité graphique est aussi présente dans le graphique, mais en-dehors de la pyramide.

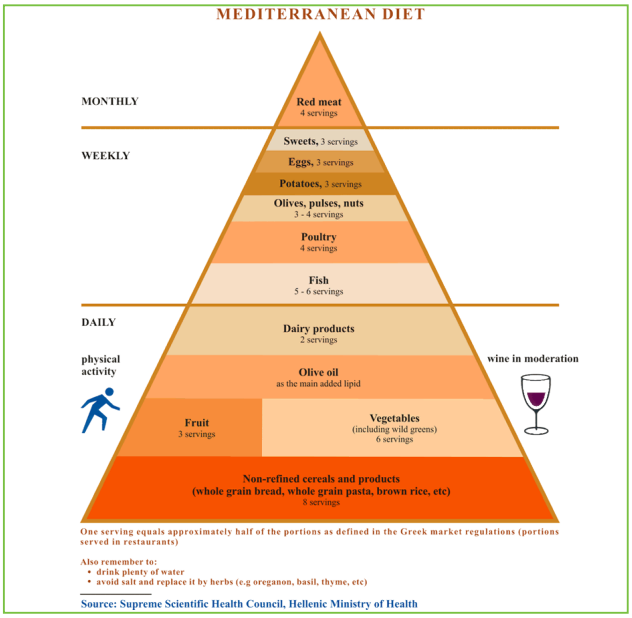
La pyramide alimentaire belge

La pyramide espagnole ajoute des recommandations concernant l'eau et l'exercice sous la base du graphique, ainsi que des conseils visant à une consommation réduite de vin et de bière à côté de la pyramide.



La pyramide alimentaire espagnole

Les pyramides alimentaires grecque et espagnole reflètent toutes deux la culture locale en incluant une petite sous-section au milieu de leur pyramide concernant l'huile d'olive.



La pyramide alimentaire grecque

À l'instar de tous les exemples ci-dessus, le graphique letton propose des informations complémentaires sur le côté de la pyramide. Toutefois, les pourcentages représentant la contribution idéale de chaque aliment à une alimentation saine sont indiqués. Les fluides figurent également à la base de la pyramide.

La pyramide lettonne

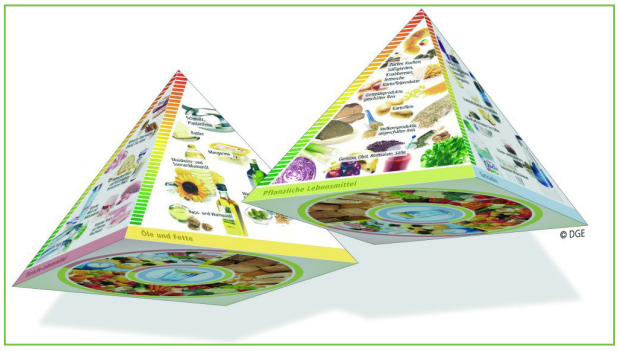
L'Allemagne a adopté une pyramide à trois dimensions qui offre des conseils aussi bien qualitatifs (rôle de l'aliment sur le plan nutritionnel) que quantitatifs (proportion d'un aliment par rapport aux autres).

Les quatre faces de la pyramide sont consacrées aux groupes alimentaires suivants :

- Les aliments d'origine principalement végétale : les critères de regroupement à la base, au milieu ou dans la partie supérieure sont la valeur calorique, la valeur nutritionnelle (vitamines, minéraux, phytonutriments, fibres) ; aspects préventifs (cancer, maladies cardiovasculaires).
- Les aliments d'origine principalement animale : les critères de regroupement à la base, au milieu ou dans la partie supérieure sont la valeur calorique, la valeur nutritionnelle (calcium, fer, zinc, sélénium, vitamine B, vitamine D) ; type de graisse (saturée, acides gras oméga 3).
- Matières grasses et huiles alimentaires : les critères de positionnement des graisses sont les suivants : composition des acides gras oméga 3, oméga 6, oméga 9, graisses saturées, rapport acides gras oméga 6/oméga 3) ; vitamine E ; cholestérol ; acides gras trans ; application dans la cuisine ; les critères de classement des huiles sont les suivants : apport acides gras oméga 6/oméga 3 ; contenu en vitamine E.
- Boissons : le critère de positionnement est le suivant : valeur calorique (modérée : < 7 % glucides, élevée : > 7 % glucides) ; nutriments essentiels ; phytonutriments ; stimulants ; édulcorants.

Les couleurs sur le côté gauche de chacune des quatre faces de la pyramide allemande sont des feux de signalisation indiquant la valeur nutritionnelle des aliments et donnant des conseils concernant les quantités à consommer. Ces feux s'appliquent à des aliments au sein d'un même groupe.

La base de la pyramide 3D porte un cercle indiquant les proportions relatives de chaque groupe dans l'alimentation. Les aliments dérivés des plantes sont divisés en « fruits et légumes » et les « céréales », et se voient attribuer une proportion beaucoup plus importante dans le cercle que les aliments dérivés des animaux. Les graisses sont réduites à une infirme proportion de la totalité et l'eau remplit le centre.

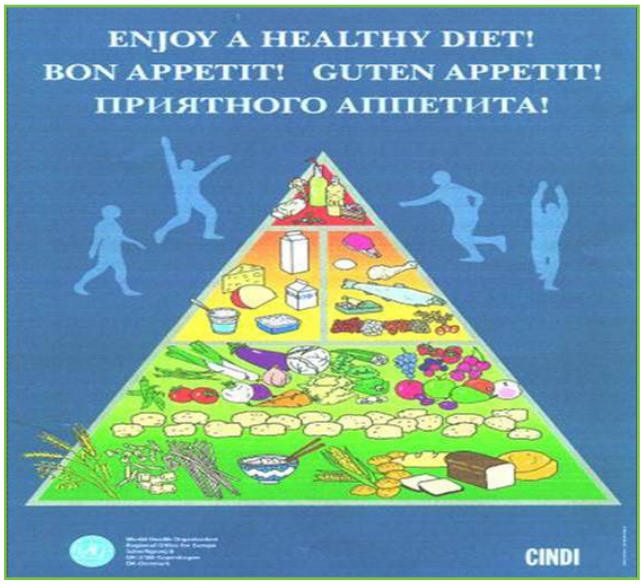


La pyramide alimentaire allemande

La pyramide autrichienne, à l'instar des pyramides belge et suisse, représente les fluides sous la forme d'un groupe alimentaire supplémentaire à la base d'un graphique bidimensionnel. Elle diffère de la pyramide irlandaise dans la mesure où les fruits et légumes constituent un niveau sous les céréales, et où les groupes du lait et de la viande sont associés sur un niveau et les aliments contenant du sucre possède une section propre dans la partie supérieure, au-dessus des matières grasses et des huiles.

La pyramide alimentaire autrichienne

L'OMS Europe a mis au point la pyramide CINDI (du nom du Programme national intégré de prévention des maladies non transmissibles). [8] La particularité de cette pyramide est qu'elle fait appel à des codes de couleur semblables à ceux utilisés dans un feu de signalisation. Le vert, à la base de la pyramide (céréales, fruits et légumes), indique que ces aliments doivent représenter la majeure partie de l'alimentation. Le lait et les produits laitiers, ainsi que la viande, le poissons et les œufs, se trouvent dans la partie intermédiaire orange. La couleur orange signifie que seules des quantités modérées de ces aliments sont nécessaires dans le cadre d'un régime équilibré. Le rouge, dans la partie supérieure de la pyramide, dénote les matières grasses, les huiles et les sucres. Il indique que seules de très petites quantités de ces aliments sont nécessaires.



La pyramide alimentaire CINDI

Les cercles alimentaires

L'autre représentation graphique couramment adoptée pour les recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire en Europe est un cercle divisé en segments à la manière d'un gâteau. Chaque segment contient un groupe d'aliments similaire à ceux utilisés dans les pyramides. Des cercles ont été mis au point au Portugal, en Suède et au Royaume-Uni (ce dernier prend la forme d'une assiette). La Finlande et l'Espagne utilisent un cercle en plus de la pyramide, et la pyramide 3D allemande porte un cercle sur sa base. Les Pays-Bas ont opté pour un disque, dont le centre contient des messages alimentaires. La taille de la plupart des segments est proportionnelle à leur contribution recommandée au sein de chaque groupe d'aliments. L'eau se trouve au centre des graphiques portugais et allemand, et l'exercice s'ajoute à l'eau au centre du disque espagnol.

L'assiette du "bien manger" (Royaume-Uni)

La roue espagnole

Autres indications visuelles

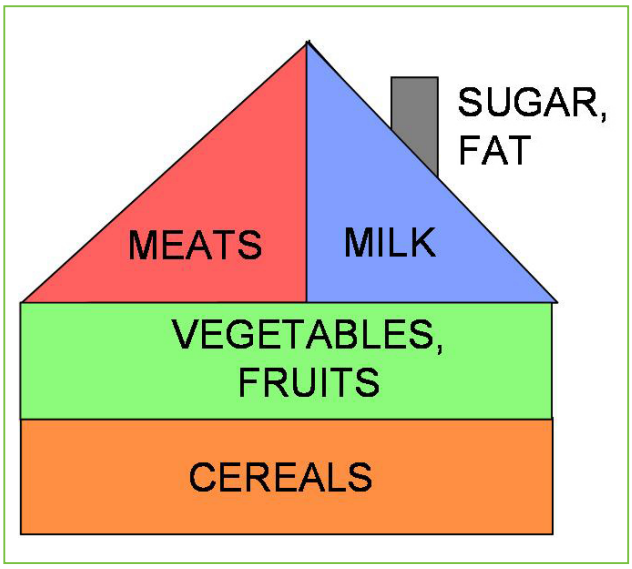
Des illustrations d'exemples de chaque groupe d'aliments sont généralement incluses, sous la forme de photographies ou de dessins. Un soin et une attention tout particuliers sont portés au choix et à la conception des illustrations, afin de s'assurer que les aliments typiques sont inclus, qu'aucune information importante n'est oubliée, que la culture locale est prise en compte et que les illustrations sont esthétiques. Lorsque les fluides et l'activité physique figurent sur la représentation graphique, ils prennent la forme d'illustrations.

La plupart du temps, différentes couleurs sont utilisées pour différents groupes sans signification particulière, à quelques exceptions près (par ex. la pyramide CINDI décrite ci-dessus et la pyramide

allemande, dans laquelle les couleurs indiquent la qualité des différents produits au sein d'un groupe d'aliments).

En Hongrie, le guide est accompagné d'un graphique en forme de maison dotée d'un rez-de-chaussée, d'un première étage, d'un toit et d'une cheminée représentant différents groupes d'aliments.

Les FBDG françaises prennent la forme d'un escalier. Les aliments pouvant être consommés en plus grandes quantités se trouvent sur les marches supérieures, alors que ceux devant être consommés avec plus de modération se trouvent en bas. Les recommandations françaises sont également représentées par un tableau contenant les recommandations relatives à la quantité de chacun des six groupes d'aliments, de sel et de fluides à consommer. Le tableau comporte également des recommandations quant à l'activité physique.



La maison hongroise

L'escalier français

Informations complémentaire

Même si les représentations graphiques des FBDG sont généralement destinées à se suffire à elles-mêmes, des textes supplémentaires sont souvent nécessaires, à des fins de clarification. Ceux-ci peuvent prendre les formes suivantes :

- Un texte destiné à faire partie intégrante du graphique. Il s'agit par exemple d'utiliser le nom des groupes d'aliments (comme dans l'assiette du Royaume-Uni) ou des aliments au sein du groupe (par ex. la pyramide 3D allemande), ou encore le nombre recommandé de portions (par ex. la pyramide irlandaise).

- Un texte complétant le graphique, sous forme d'une affiche, d'un simple dépliant ou sur la même page web. Ce texte fournit des informations complémentaires et des conseils liés aux types d'aliments et aux quantités à consommer pour chaque groupe, ainsi que des conseils supplémentaires concernant par exemple les fluides, l'alcool, l'activité physique et la masse corporelle.

- Un dépliant plus détaillé, une petite brochure ou un site web fournissant davantage d'informations et de conseils, notamment concernant les nutriments.

- Une brochure plus volumineuse dépassant le cadre des FBDG, contenant des détails sur l'alimentation et la nutrition, à destination des professionnels de la santé, des enseignants et des consommateurs intéressés.

Quelques problèmes potentiels liés à la représentation graphique des FBDG

Les FBDG ne constituent pas une science exacte, mais plutôt un guide destiné à aider les individus à gérer et à améliorer la qualité de leur alimentation. Les représentations graphiques comportant peu de texte sont utiles, mais elles peuvent inciter à penser que tout le monde doit absorber exactement les mêmes quantités de chaque groupe d'aliments quotidiennement.

Or tous les individus n'ont pas exactement les même besoins alimentaires et plusieurs modèles alimentaires peuvent être garants d'un bon état de santé. Les individus doivent viser l'équilibre suggéré sur une période de plusieurs jours ou semaines. Ceci laisse une place dans l'alimentation aux aliments ne devant pas être consommés tous les jours.

Les représentations graphiques des FBDG n'ont toujours pas résolu le problème des plats mixtes et cuisinés. Par exemple, où placer les aliments tels que la pizza ou les frites dans le programme ?

La plat alimentaire américain

En juin 2011, le Département américain de l'Agriculture (USDA) a présenté MyPlate, une nouvelle réprésentation graphique sous forme d'assiette des recommandations alimentaires, qui remplace officiellement MyPyramid. L'assiette est ici divisée en quatre parts : les fruits, les légumes, les céréales et les proteines ; un autre petit cercle représentant le groupe des produits laitiers se trouve à côté de l'assiette, et ce afin de donner au public une information à propos de la taille de la portion. Cependant, MyPlate a fait déjà l'objet d'un certain nombre de critiques. Beaucoup sont sceptiques à propos du groupe 'protéine' du fait qu'il ne montre pas de manière évidente que les céréales et les produits laitiers sont tous deux des sources importantes de protéines. De plus, cette appellation peut porter à confusion du fait que 'protéine' est un nutriment, et non un aliment. Enfin, MyPlate ne fait pas de distinction entre les céréales complètes et les autres, et ignore complètement les sections concernant les graisses et huiles, ainsi que les sucres, omettant d'informer le public que celles-ci représenteraient certainement le plus faible apport en calories par rapport à la prise totale.

Tous les pays font des efforts considérables pour que les FBDG présentent des solutions aux problèmes de santé publique et pour émettre des recommandations simples à comprendre et attrayantes. Cependant, peu d'études ont été menées quant à l'impact qu'ont les FBDG sur l'alimentation des individus.

Conclusions

Presque tous les pays européens ont élaboré leurs propres recommandations nutritionnelles en fonction du régime alimentaire. Toutes s'appuient sur le principe d'une incitation à adopter un régime alimentaire équilibré, en vue de prévenir les maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires et le cancer. Les recommandations communes portent sur la consommation de fruits, légumes et glucides complexes en grandes quantités, et sur le choix d'aliments aux taux réduits de graisses saturées, sel et sucre. Le recours aux groupes d'aliments, comme dans les pyramides et les cercles alimentaires, garantit l'inclusion d'aliments de base et dispense des messages positifs concernant ce que nous devons manger ainsi que des informations destinées à nous aider à éviter de trop consommer certains aliments. Même si les détails varient - les FBDG ayant été élaborés par différents organismes à différents moments et pour une utilisation dans des cultures différentes - il existe de nombreuses similitudes entre les différentes FBDG européennes.

Eurodiet, l'EFSA et la FAO/OMS proposent des conseils liés à l'élaboration, la mise en place et l'évaluation des FBDG. Les éléments clés de la phase de mise au point sont que les écarts entre nutriments, les apports probables, les aliments typiques et l'amplitude des choix sont identifiés avant la formulation des FBDG. Pour assurer une mise en œuvre efficace, les messages des FBDG doivent être pratiques et leur communication rapide, compréhensible et acceptable sur le plan culturel, afin de garantir une large adoption par le public. Celle-ci peut être renforcée par une communication répétée, ciblée à travers différents médias. Le suivi des changements de composition des aliments, des habitudes de consommation et de l'état de santé publique permettront d'évaluer l'efficacité des FBDG et d'apporter les ajustements nécessaires.

Bibliographie

[1]- World Health Organization European Region. Food based dietary guidelines in the WHO European Region. Copenhagen: WHO, Europe, 2003 - www.euro.who.int/Document/E79832.pdf

[2]- Food and Agriculture Organization, World Heath Organization. Preparation and use of Food-Based Dietary Guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation. Nicosia, Cyprus: WHO, 1996 - www.fao.org/docrep/X0243E/x0243e00.htm-

[3]- International Life Sciences Institute (ILSI) Europe. National Food Based Dietary Guidelines: Experiences, Implications and Future Directions. Summary Report of a Workshop held on 28-30 April 2004 in Budapest, Hungary.

[4]- Gibney MJ, Sandstrom B. A framework for food-based dietary guidelines in the European Union. Public Health Nutrition 2001;4:293-305.

[5]- European Food Safety Authority. Development of Food-based Dietary Guidelines. EFSA Scientific Colloquium No 5 Summary Report. Parma, Italy: EFSA, 2007

[6]- European Food Safety Authority. Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the EC on Food-Based Dietary Guidelines. Question No EFSQ-Q-2005-015c. Agreed on 2 July 2008 for release for public consultation. www.efsa.europa.eu/cs/BlobServer/DocumentSet/nda_op_fbdg_draft_en_released_for_consultation.pdf?ssbinary=true

[7]- The EURRECA Network of Excellence is funded by the European Commission Contract n° FP6 036196-2 FOOD - http://www.eurreca.org/

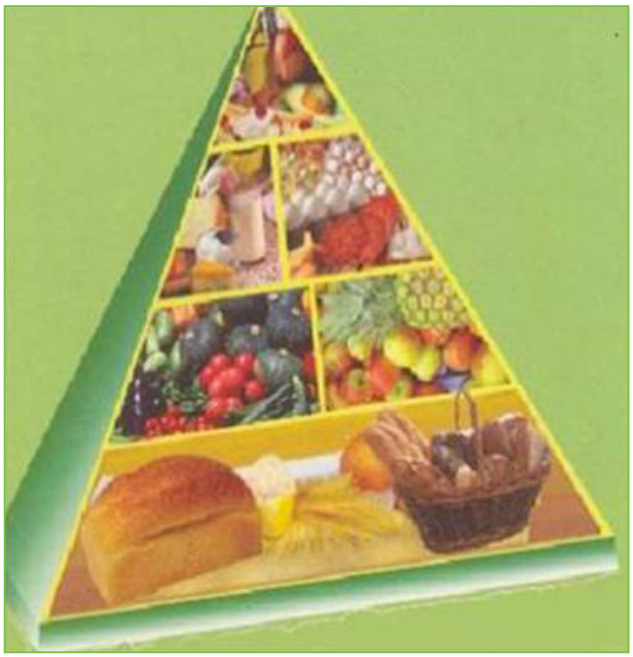
[8]- World Health Organization European Region. CINDI dietary guide. Copenhagen: WHO, Europe, 2000. - http://www.euro.who.int/Document/E70041.pdf

Références et liens

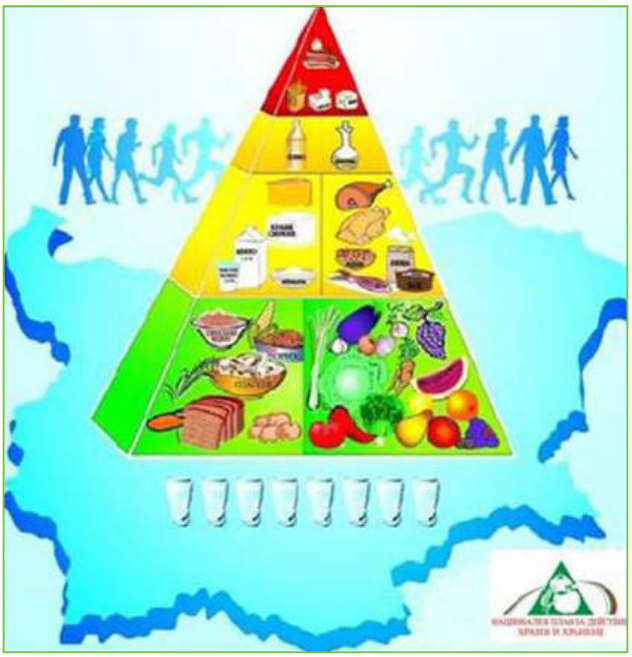
Pays	Lien web ou référence
Autriche	http://www.gesundesleben.at/essen-und-trinken/gesund-essen/ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-baut-auf
Albanie	Recommendations for a healthy nutrition in Albania, December 2008. Authors: Gazmend Bejtja, Marita Selfo, Nedime Ceka (Ministry of Health), Rudina Cakraj (Ministry of Agriculture, food and consumer protection), Shpresa Rama (Ministry of Education and Science), Jeta Lakrori, Jolanda Hyska, Engjell Mihali, Lindita Molla (Institute of Public Health), Besa Shehu (Regional Directory of Public Health Tirane); Natasha Xhindoli, Suzana Gjipali (Center for Development and Education of children Tirane).
Belgique	http://www.mijnvoedingsplan.be/ https://portal.health.fgov.be/pls/portal/docs/PAGE/INTERNET_PG/HOMEPAGE_MENU/ MIJNGEZONDHEID1_MENU/PRODUITSDECONSOMMATION1_MENU/ALIMENTATION1_MENU/ PLANNUTRITIONSANTE1_MENU/ALIMENTATIONSAINE1_MENU/ALIMENTATIONSAINE1_DOCS/ GUIDE_GENERAL.PDF
Bosnie-Herzégovine	Title: Vodic o ishrana za odraslu populaciju – Bosnian, Vodiq o prehani za odraslu populaciju – Croatian. Publisher: Institute of Public Health of Federation of Bosnia and Herzegovina, 2004 Authors: A. Filipovic Hadziomeragic, A. Vilic Svraka, F. Jusupovic. Editors: Z. Vucina, A. Filipovic/Hadziomeragic
Bulgarie	Food Based Dietary Guidelines for Adults in Bulgaria 2006 MH, NCPHP Authors: S. Petrova, K. Angelova, D. Bajkova et al.
Croatie	Dietary Guidance for Adults, 2002. mr.sc. Katica Antonic Degac…et al. Zagreb, Croatian National Institute of Public Health, Academy of Medical Sciences of Croatia
République tchèque	www.szu.cz/chzp/rep03/szu_03an/ka04_07.htm
Danemark	www.altomkost.dk/forside.htm
Estonie	Vaask, S., Liebert, T., Maser, M., Pappel, K., Pitsi, T., Saava, M., Sooba, E., Vihalemm, T., Villa, I. Estonian Nutrition and Food Recommendations. – Estonian Society of Nutritional Science, National Institute for Health Development, 2006. 117 pp. (In Estonian)
Finlande	www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/
France	http://www.inpes.sante.fr/ www.mangerbouger.fr/
Allemagne	www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=40
Grèce	www.nut.uoa.gr/english/index.asp?page=302
Hongrie	ftp://ftp.fao.org/es/esn/nutrition/dietary_guidelines/hun.pdf
Irelande	http://www.healthinfo.ie/
Italie	www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/Linee%20Guida.pdf
Lettonie	www.vm.gov.lv/index.php?id=198&top=117
Lituanie	Recommendations on a healthy diet. 2005, Kaunas University of Medicine, National Nutrition Centre under Ministry of Health, Faculty of Medicine of Vilnius University. Endorsed by Ministry of Health. Published in Lithuanian.
Pays-Bas	http://www.voedingscentrum.nl/nl/eten-gezondheid/gezond-eten/vakken-schijf-van-vijf.aspx http://www.voedingscentrum.nl/nl/eten-gezondheid/gezond-eten/hoeveelheden-per-dag.aspx
Pologne	1. Olej rzepakowy- nowy surowiec, nowa prawda (Rapeseed oil- new raw material, new truth). A monograph edited by Krzymanski J. et al, published in Polish in Warsaw in 2009 and including a chapter contributed by Szostak W.B., National Food and Nutrition Institute, presenting, inter alia, 10 FBDG and a pyramid. 2. Szostak W.B., Cichocka A.: Dieta srodziemnomorska w profilaktyce kardiologicznej. Poradnik dla lekarzy (Mediterranean diet in cardiovascular prevention. A guidebook for physicians. 3. Szostak W.B., Cichocka A.: Dieta srodziemnomorska w profilaktyce kardiologicznej. Propozycje dla pacjentów (Mediterranean diet in cardiovascular prevention. Guidelines for the patients). Positions 2 and 3 are currently in print and will be available probably in May 2009 (in Polish)

Roumanie	-
Serbie	Aucune FBDG
Slovaquie	Update of Slovak Inhabitants Nutrition Improvement Programme (approved by the Slovak Government on 17th December 2008); Slovak language, http://www.uvzsr.sk/, Bulletin of the Chief Medical Officer.
Slovénie	• Resolution of the National Programme of Food and Nutrition Policy 2005-2010 (Official Gazette RS, No. 39/2005).) • Prehrana za mladostnike-zakaj pa ne? 2005, Mojca Gabrijelcic Blenkuš, Slovenia, Institute of Public Health of the RS • Manj mašcob-vec sadja in zelenjave: Zdravo prehranjevanje pomocjo prehranske piramide, 2001, Jožica Maucec Zakotnik, Verena Koch, Maruša Pavcic, Barbara Hrovatin; CINDI Slovenija • National Enhancing Physical Activity Programme from 2007 to 2012, adopted by the Government of the Republic of Slovenia on 7 March 2007
Espagne	Aranceta et al, 2001, Public Health Nutrition, 4(6A), 1403-1408
Suède	www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/Report_20_2005_SNO_eng.pdf http://www.slv.se/
Suisse	http://www.sge-ssn.ch/
Ancienne République yougoslave de Macédoine	Aucune FBDG
Turquie	www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme_rehberi.pdf
Royaume-Uni	http://www.eatwell.gov.uk/
OMS, CINDI	www.euro.who.int/Document/E79832.pdf
USA	www.choosemyplate.gov/

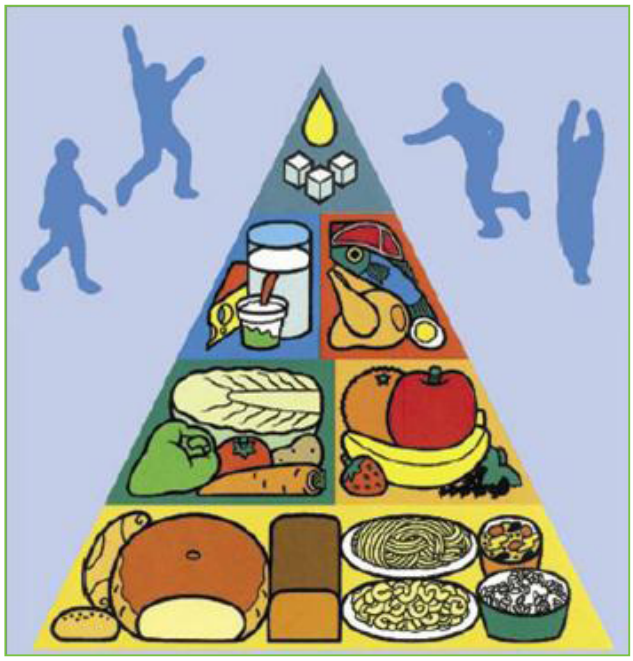
Annexe 1



La pyramide albanaise



La pyramide bulgare



La pyramide tchèque

La pyramide polonaise

La pyramide roumaine

La pyramide estonienne

La pyramide slovène

FONDS FRANÇAIS
ALIMENTATION
& SANTE

Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé
42 rue Scheffer - 75116 PARIS - 01 45 00 92 50 - www.alimentation-sante.org