

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

Rédaction

Aude Haenni

Analyse

Virgile Pasquier, Barbara Pfenniger, Robin Eymann, Laurianne Altwegg, Anahide Bondolfi, Aude Haenni

Etude mandatée par la République et Canton de Genève

Département de l'environnement, des transports et de l'agriculture (DETA)

Direction générale de l'environnement (DGE)

Lausanne, mai 2017

Introduction	3
Méthodologie	4
Mandataire : la FRC	4
Objet de l'étude	4
Données de l'étude	4
Périmètre de l'étude	5
Limites de l'étude	6
Quantités des denrées alimentaires par régime alimentaire	8
Calcul des quantités par régime	8
Récapitulatifs des quantités par régime	11
Conclusion sur les quantités	14
Durabilité par régime alimentaire	15
Impact environnemental par type de produit	17
Impact environnemental par régime alimentaire	18
Conclusion sur la durabilité	18
Budget alimentaire selon les différents régimes	20
Prix des produits	20
Budget par régime alimentaire	22
Conclusion sur les budgets	24
Budgets alimentaires selon les régimes version bio	25
Méthodologie	25
Budget par régime bio et non-bio	27
Conclusion sur les budgets en bio	28
Résultats par régime alimentaire	29
Récapitulatif	29
Conclusion sur le prix de l'alimentation durable	31
Commentaires de la FRC	33
Options budgétaires	33
Options nutritionnelles	34
Conclusion	36
Conclusion	37
Recommandations de la FRC	37
Annexes	40

Introduction

Les recommandations nutritionnelles et environnementales en Suisse et ailleurs convergent toutes vers une alimentation durable pouvant concrètement se résumer par l'achat de produits de saison, locaux, sains, respectueux de l'environnement, équitables. Elles mettent aussi en avant la gestion de sa consommation de boissons et de viande.

En Suisse, 28% de la charge environnementale de la consommation vient de l'alimentation, avant la mobilité et le logement. Si une majorité de Suisses adoptaient un régime alimentaire durable, cette charge environnementale pourrait être réduite de moitié¹.

Or l'argument principal souvent évoqué comme frein à l'accès à une alimentation durable est le prix² des produits. Mais est-ce vraiment le cas ? Est-ce surtout la bonne approche puisque manger implique de fait la notion du choix entre différents produits (local, bio, emballés, etc.) mais aussi et surtout entre différents régimes alimentaires (plus au moins de légumes, de viande, de plats préparés, de déchets d'emballage ou de restes de cuisine, etc.) ?

Intéressée par cette problématique et ses enjeux, la Direction générale de l'environnement (DGE) de l'Etat de Genève a mandaté la FRC pour étudier le prix de l'alimentation durable. L'étude ne porte pas sur la comparaison des prix au kg entre un produit durable et un produit standard, mais porte sur la comparaison des budgets dédiés à l'alimentation selon différents régimes alimentaires identifiés aujourd'hui en Suisse. La question sous-jacente de l'étude étant : est-il possible d'opter pour une alimentation durable avec un budget équivalent au panier de la ménagère actuel suisse ?

¹ www.meschoixenvironnement.ch

² Par exemple le sondage *GS1 Report 2014*, ou *Ernährung & Nachhaltigkeit in der Schweiz : Eine verhaltensökonomische Studie*, Fehr Advice 2015

Méthodologie

Mandataire : la FRC

Le choix du mandat donné à la FRC a été réalisé dans un souci de prise en compte du pouvoir d'achat des consommateurs et consommatrices en Suisse.

La Fédération romande des consommateurs (FRC) est une association sans but lucratif et libre de toute influence. Référence en matière de consommation responsable, elle fait respecter les droits des consommateurs et leur fait aussi prendre conscience de leur pouvoir et de leurs responsabilités en tant qu'acheteurs.

Objet de l'étude

L'étude tend à comparer le coût de l'alimentation selon différents régimes alimentaires typés selon leur degré de durabilité. La question centrale étant de calculer s'il est possible de consommer de manière durable sans impacter son budget. Et de savoir si en changeant certaines habitudes alimentaires, le consommateur pourrait tendre vers un panier non seulement moins cher, mais meilleur pour sa santé et pour l'environnement

Données de l'étude

L'étude comparative se base sur les données suivantes :

- le panier de la ménagère suisse (moyenne suisse établie par l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG) comme point de référence à l'étude comparative;
- la typologie suisse des régimes alimentaires corrélés à leur impact sur l'environnement et donc à leur durabilité. Définie par le bureau d'étude ESU-services en novembre 2015 dans *Ökoprofil von Ernährungsstilen*³, cette typologie établit les quantités de produits constitutifs des différents régimes alimentaires.
- les prix moyens par catégorie d'aliment répertoriés annuellement par l'Office de la statistique suisse (OFS) pour l'enquête sur le budget des ménages permettent d'établir les budgets associés aux différents régimes alimentaires.

³ Ökoprofil von Ernährungsstilen,

https://assets.wwf.ch/downloads/2016_03_14_studie_oekoprofil_von_ernaehrungsstilen_esu_services.pdf

L'étude, contrainte par les données statistiques disponibles sur les régimes dont l'écobilan a été évalué, considère essentiellement les produits bruts non transformés. Ainsi, les surcoûts dus au plats prêts-cuisinés, aux friandises et aux repas consommés à l'extérieur (hôtels, restaurants, invitations, etc...) ont été exclus de l'étude, car l'évaluation environnementale des régimes par ESU-services écartait ces denrées afin de se concentrer sur l'impact environnemental des matières premières.

Périmètre de l'étude

L'étude reprend la typologie des régimes alimentaires selon leurs impacts environnementaux définie par le bureau ESU-services dans son étude *Ökoprofil von Ernährungsstilen*⁴. Pour établir cette typologie, ESU-services a tenu compte de l'enquête sur le budget des ménages de 2011 de la Confédération et des produits disponibles sur le marché en 2013⁵ (Union suisse des paysans) et les données de la fiche suisse des bilans alimentaires de FAOSTAT⁶ (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture FAO) de 2011.

La provenance de toutes les denrées de l'étude est, si possible, suisse, notamment pour les produits exotiques qui ne sont pas cultivés en Suisse.

Ces types alimentaires représentatifs des habitudes culinaires présentes en Suisse se distinguent par la proportion modulée de divers groupes d'aliments particulièrement impactant pour l'environnement. Un des facteurs importants de cette typologie des régimes est la variation qualitative et quantitative dans le groupe des fournisseurs de protéines : viande, produits laitiers, œufs, protéines d'origine végétale.

Les 6 types de régimes identifiés par ESU-services sont :

- végétalien (aucun produit d'origine animale)
- ovo-lacto-végétarien (avec produits d'origine animale excepté la viande)
- flexitarien (très peu de viande)
- carnivore (beaucoup de viande)
- FOODprints® (nutritionnellement équilibré et à très faible impact écologique)

⁴ Recherche mandatée par le WWF

⁵ Enquête sur le budget des ménages : <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/situation-economique-sociale-population/enquetes/ebm.assetdetail.349158.html>

⁶ Bilans alimentaires FAOSTAT <http://www.fao.org/faostat/fr/#data/FBS>

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

- moyenne suisse (régime de référence est le régime standard en Suisse établi selon les moyennes statistiques effectives)⁷

La présente étude reprendra ces données par régime et en calculera le budget alimentaire selon les différents régimes pour un adulte en Suisse sur une année. Les différents modes d'alimentation et leurs contraintes environnementales ont été déterminés par ESU-services pour le WWF. Les quantités achetées et la dépense annuelle associée proviennent des calculs que nous avons opérés (voir tableau en page 10-11 et 2.1. Prix pour les détails). Les 6 types de régimes identifiés par ESU-services et repris dans cette étude sont :

- végétalien (aucun produit d'origine animale)
- ovo-lacto-végétarien (avec produits d'origine animale excepté la viande)
- flexitarien (très peu de viande)
- carnivore (beaucoup de viande)
- FOODprints® (nutritionnellement équilibré et à très faible impact écologique)
- moyenne suisse (standard en Suisse établi selon les moyennes statistiques effectives)⁸.

Limites de l'étude

Notre étude est elle-même basée sur une autre étude, celle d'ESU-services dont nous pouvons mentionner déjà certains biais qui se répercuteront de fait sur notre propre recherche :

- l'évaluation environnementale se base uniquement sur des denrées de production conventionnelle ;
- les fruits et légumes sous serre ont été inclus dans l'étude ;
- le fait de cuisiner, utiliser un four, un frigo, n'a pas été pris en compte ;
- les éléments gaspillés sont inclus dans les paniers achetés, sauf pour les FOODprints® (qui partent du prérequis qu'il existe un gaspillage minimal) ;

⁷ Enquête sur le budget des ménages : <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/situation-economique-sociale-population/enquetes/ebm.assetdetail.349158.html>

⁸ Enquête sur le budget des ménages : <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/situation-economique-sociale-population/enquetes/ebm.assetdetail.349158.html>

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

- les compléments alimentaires (vitamines et minéraux) n'ont pas été pris en compte dans le prix du budget, pourtant conseillés notamment pour les régimes végétaliens stricts.

Quantités des denrées alimentaires par régime alimentaire

Calcul des quantités par régime

L'étude menée par ESU-services donne des informations précises sur la quantité de chaque denrée achetée en fonction du régime alimentaire des individus. Le tableau fourni par cette société détaille plus précisément ces régimes alimentaires. Il s'agit d'idéaux-types représentant les principaux choix alimentaires observés en Suisse. S'il existe évidemment d'autres possibilités et habitudes de consommation, cette typologie a l'avantage de définir des tendances, d'estimer leurs impacts et de permettre une comparaison

Exemple du fichier Excel reçu par ESU-services (fichier en pièce jointe, utilisation à usage interne uniquement) :

	Name	Location	InfrastructureProc	Unit	average consumption of food items, per person, 2012	vegan scenario	ovo-lacto-vegetarian scenario	ovo-lacto-pescetarian scenario	flexitarian scenario	protein scenario	meat junkie scenario	FOODprints scenario
					CH 2012	CH 2012	CH 2012	CH 2015	CH 2015	CH 2015	CH 2015	
					a	a	a	a	a	a	a	a
vegetables	vegetables mean, at farm	CH	0	kg	103.3	193.7	129.1	129.1	116.2	51.7	51.7	-
	vegetables mean, IP, at farm	CH	0	kg	-	-	-	-	-	-	-	131.4
	white mushrooms, at farm	CH	0	kg	2.6	4.9	3.3	3.3	2.9	1.3	1.3	-
	spices, at supermarket	CH	0	kg	0.7	1.4	0.9	0.9	0.8	0.4	0.4	-
cereals	bread, at bakery	CH	0	kg	63.9	63.9	63.9	63.9	63.9	63.9	63.9	36.6
	wholemeal flour, wheat, at plant	CH	0	kg	-	-	-	-	-	-	-	3.1

Tableau 1 : Exemple de la quantité d'aliment achetée par régime et par an, ici les légumes et les céréales. On voit que le carnivore mange moins de légumes, tandis que l'on achète moins de pain à la boulangerie avec le FOODprints®. (source ESU-services)

La présente étude a agrégé ces données pour déterminer les aliments achetés en kilo par année, par une personne adulte, selon chaque régime sélectionné.

Les données ont été distinguées selon leur différence significative de quantité d'aliment achetée en référence à la moyenne suisse effective.

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

Légende

Rouge : quantité consommée supérieure à la moyenne suisse

Vert : quantité consommée inférieure à la moyenne suisse

	Unité	Moyenne suisse (2012)	Végétalien	Végétarien	Flexitarien	Carnivore	FOODprints®
		CH	CH	CH	CH	CH	CH
		2012	2012	2012	2015	2015	2015
Type de denrée		a	a	a	a	a	a
Légumes	kg	103.3	193.7	129.1	116.2	51.7	131.4
Champignons	kg	2.6	4.9	3.3	2.9	1.3	-
Épices	kg	0.7	1.4	0.9	0.8	0.4	-
Pain à la boulangerie	kg	63.9	63.9	63.9	63.9	63.9	36.5
Farines et céréales	kg	7.6	7.6	7.6	7.6	7.6	16.6
Pâtes alimentaires	kg	13.9	13.9	13.9	13.9	13.9	9.4
Riz	kg	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	6.3
Pommes de terre	kg	43.0	43.0	43.0	43.0	43.0	39.1
Sucre	kg	36.4	36.4	36.4	36.4	36.4	2.6
Fruits divers	kg	60.8	75.9	75.9	68.5	30.6	75.0
Viandes diverses	kg	50.4	-	-	15.6	104.4	13.3
Poisson	kg	7.5	-	-	3.8	7.5	2.9
Œufs	kg	11.5	-	14.9	10.6	18.1	7.8
Miel	kg	1.2	-	1.6	1.1	1.9	1.0
Tofu	kg	0.1	15.7	7.8	4.0	-	5.7
Quorn	kg	-	-	7.8	3.9	-	5.7
Lait de soja	l	-	143.8	-	-	-	-
Pois divers	kg	1.0	7.9	4.0	2.5	-	4.6
Oléagineux	kg	4.0	13.0	13.0	8.5	2.0	9.1
Tous produits laitiers	kg	139.70	-	139.70	139.70	139.70	155.00
Huiles et beurre	kg	25.7	25.7	25.7	25.7	25.7	10.1
Alcoolisées	l	94.0	94.0	94.0	94.0	94.0	31.3
Jus de fruit	l	19.0	19.0	19.0	19.0	19.0	20.9
Café	kg	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	5.0
Thé	kg	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	3.0
Eau minérale, en bouteille	kg	111.0	111.0	111.0	111.0	111.0	-
Sodas	kg	75.0	75.0	75.0	75.0	75.0	13.0
Eau du robinet	kg	619.0	619.0	619.0	619.0	619.0	730.0
Totaux hors boissons :	kg	578.8	652.3	594.0	574.1	553.6	532.1

Tableau 2 : les aliments achetés en kilo par année, par une personne adulte, selon les différents régimes

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

La consommation de fruits dans un régime végétalien est maintenue par rapport au végétarien. La consommation de légumes, en revanche, est multipliée par 1,5 par rapport au régime végétarien et suit ainsi les recommandations alimentaires pour un style de vie végétalien.

La consommation des fruits et légumes dans un régime végétarien est augmenté de 25% par rapport à la moyenne suisse et se situe donc entre celle d'un régime végétalien et la moyenne suisse.

La consommation de fruits et légumes dans un régime flexitarien se situe entre celle du régime végétarien et la moyenne suisse.

La consommation de fruits et légumes dans un régime carnivore est estimée de moitié inférieure à la moyenne suisse. La quantité d'origine animale (viande, œufs, miel) est significativement supérieure aux autres régimes et le double de la moyenne suisse.

Les quantités de protéines sont équivalentes entre un régime avec ou sans viande. Dans un régime végétarien et végétalien, les sources de protéine sont les légumineuses, les noix, le tofu, etc. (4 à 8 fois plus que la moyenne suisse). Dans un régime carnivore, la source de protéine est la viande (double de la moyenne suisse). Dans un régime flexitarien, les sources de protéine sont un mix entre les légumineuses (double de la moyenne suisse) et la viande (moitié de la moyenne suisse). La consommation de produits d'origine animale est sensiblement la même dans un régime flexitarien et FOODprints®.

La quantité de produits céréaliers, de matière grasse et de boissons est la même pour tous, sauf pour les FOODprints® qui est significativement inférieure globalement de moitié.

Globalement, tous les régimes alimentaires achètent leurs denrées alimentaires dans des quantités plus ou moins équivalentes. Notons cependant que les quantités achetées sont les plus faibles dans le régime FOODprints®, optimisé par rapport aux

besoins physiologiques, et les plus grandes dans le régime végétalien qui nécessite de grandes quantités de légumes.

Récapitulatifs des quantités par régime

Les chiffres des quantités de denrées alimentaires par régime se réfèrent aux achats d'une personne adulte par année.

Régime moyenne suisse

Pour établir le régime moyen en Suisse, ESU-services s'est basé sur les quantités produites en Suisse en 2012 selon les statistiques de l'Union suisse des paysans AGRISTAT⁹. Celui-ci a été complété par d'autres données, notamment concernant la consommation de boissons. Les pertes au niveau de la production agricole ont été soustraites grâce aux données de l'Union suisse des paysans. La FRC a complété ces données par celles de l'enquête sur le budget des ménages de l'Office fédéral de la statistique (OFS) qui relève annuellement les dépenses et les revenus des ménages privés en Suisse de manière très détaillée.

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine.	Quantité consommée par personne par année (en kg)
1 kg de viande 21 portions de produits laitiers 3,5 œufs peu de protéines végétales 1,4 kg de légumes 0,8 kg de fruits	578.8

Régime végétalien

Le régime végétalien est exempt de tout produit d'origine animal tel que la viande mais aussi les produits laitiers, les œufs, le miel. La source de protéine est végétale (tofu, légumineuses,...)

⁹ AGRISTAT <https://www.sbv-usp.ch/fr/a-notre-propos/nos-prestations/agristat/>

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine	Quantité consommée par personne par année (en kg)
pas de viande pas de produits laitiers pas d'œufs protéines végétales issues du tofu, légumineuses, etc... deux fois plus de légumes que la moyenne suisse deux fois plus de fruits que la moyenne suisse	652.3

Régime ovo-lacto-végétarien

Le régime végétarien octo-lacto-végétarien est exempt de viande et de poisson mais comporte des œufs, des produits laitiers ou du miel. Il est communément appelé régime végétarien.

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine	Quantité consommée par personne par année (en kg)
pas de viande ni poisson 21 portions de produits laitiers 4 œufs un peu de protéines végétales 30% de légumes en plus que la moyenne suisse 25% de fruits en plus que la moyenne suisse	594

Régime flexitarien

Le régime flexitarien est exempt de viande et de poisson plusieurs jours par semaine. Il est aussi connu sous le nom de semi-végétarien

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine	Quantité consommée par personne par année (en kg)
pauvre en protéines animales : 300 g de viande, 70 g de poisson 21 portions de produits laitiers trois œufs 20% de légumes en plus que la moyenne suisse 10% de fruits en plus que la moyenne suisse.	574.1

Régime carnivore

Le régime carnivore se compose de beaucoup de protéines animales. Les produits d'origine animales, et notamment la viande, est au centre de chaque menu. Les fruits et légumes sont consommés en faible quantité.

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine	Quantité consommée par personne par année (en kg)
beaucoup de protéines animales : 2 kg de viande 21 portions de produits laitiers 5,5 œufs deux fois moins de fruits que la moyenne suisse deux fois moins de légumes que la moyenne suisse	553.6

Régime FOODprints®

Le régime FOODprints® a été proposé par la Société Suisse de Nutrition¹⁰. D'une part, il reprend les recommandations de la pyramide alimentaire sur les types de produits et leur quantité à consommer en vue d'une bonne santé. Les quantités des aliments moins favorables à la santé sont réduites (alcool, friandises, boissons sucrées, ...). D'autre part, le régime FOODprints® préconise une alimentation durable composée de denrées alimentaires saines, respectueuses de l'environnement et des ressources notamment par la gestion des déchets alimentaires¹¹, produites dans des conditions équitables et dans le respect des animaux.

Pour accéder à cette alimentation durable, la SSN prodigue 6 conseils qui englobent ces paramètres :

- ✓ Faire ses courses à pied ou à vélo
- ✓ Acheter uniquement ce dont on a besoin
- ✓ Consommer surtout des aliments végétaux
- ✓ Faire attention à la provenance des aliments
- ✓ Se soucier des conditions de production des aliments
- ✓ Boire l'eau du robinet

¹⁰ http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_FOODprints_2015.pdf

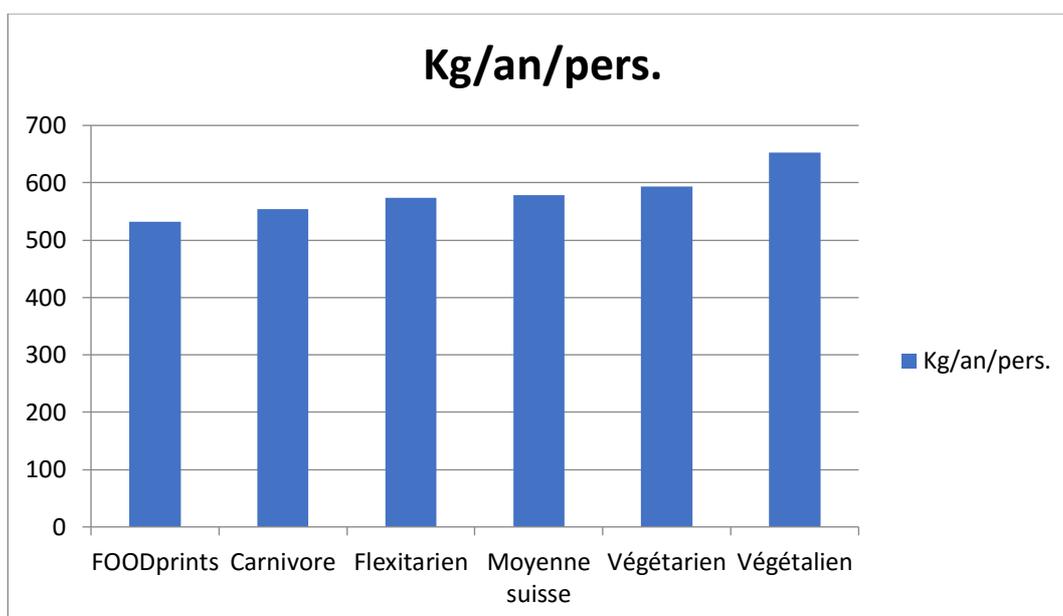
¹¹ Ce scénario est basé sur les recommandations de consommation et n'inclut donc pas les pertes survenues tout au long de la chaîne de production en amont de la consommation.

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine ¹²	Quantité consommée par personne par année (en kg)
7 portions de viande ou poisson ou œufs ou tofu, légumineuses etc.. dont 2 à 3 fois par semaine de la viande ou volaille (2 à 3 fois = 200 à 360 g par semaine). Pour les autres aliments protéiques il est recommandé d'alterner et de remplacer aussi par des légumineuses 21 portions de produits laitiers 21 portions de produits céréaliers, pommes de terre ou légumineuses 35 portions de fruits/légumes 7 à 14 litres d'eau du robinet	532.1

Conclusion sur les quantités

En conclusion sur la composition quantitative des régimes alimentaires, nous pouvons classer les régimes alimentaires selon l'ordre croissant des quantités achetées par an et par adulte :



¹² Selon le service d'information nutrinfo®

Légende: classement des régimes par ordre croissant des quantités achetées

Durabilité par régime alimentaire

Notre alimentation produit des impacts environnementaux selon la nature du produit, animal ou végétal, le mode de transport, de distribution ou d'emballage. L'alimentation la plus durable est notamment celle qui a le moins d'impact sur l'environnement.

L'impact environnemental est ici exprimé par l'impact carbone (émission de CO₂). S'il n'est pas pris en compte la totalité des impacts environnementaux (biodiversité, empreinte hydrique, etc.), la quantité d'émissions de CO₂ est un indicateur unique qui autorise une comparaison entre différents produits¹³ et régimes.

Le premier facteur d'impact environnemental causé par les denrées alimentaires qui composent notre assiette varie fortement en fonction de la nature du produit, végétal ou animal. Par exemple, pour produire 1 kg de viande de bœuf, 5 à 20 kg de fourrage sont nécessaires. Ainsi si l'on compare les émissions de cette viande à celles d'1 kg de lentilles par exemple, les différences sont considérables : la production de bœuf génère 1540 g d'émissions de CO₂eq pour 100 g, contre à peine 70 g pour les lentilles¹⁴.

Par contre, les protéines d'origine végétale ont peu d'impact sur l'environnement. De la même manière, les produits céréaliers ont peu d'importance au niveau environnemental dans tous les régimes, tout comme les matières grasses ; Enfin, la partie transport, distribution et emballage prend en compte les denrées transportées du producteur au magasin. Le moyen de transport du lieu d'achat jusqu'au domicile n'a lui pas été pris en compte, bien que cet impact environnemental soit important et largement dépendant du choix du consommateur.

¹³ Ökoprofil von Ernährungsstilen,

https://assets.wwf.ch/downloads/2016_03_14_studie_oekoprofil_von_ernaehrungsstilen_esu_services.pdf

¹⁴ Chiffres provenant de ESU-services, 2015, in WWF

http://www.wwf.ch/fr/savoir/consommation/manger_boire/viande/

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

Le tableau ci-dessous compare les émissions des fractions de produits achetées et du mode de transport/distribution/emballage selon les différents régimes alimentaires.

Légende

Rouge : quantité de CO2 la plus élevée selon les différents régimes

Vert : quantité de CO2 la moins élevée selon les différents régimes

Kg CO2 par personne par année	Moyenne suisse 2012	Végétalien	Ovo-lacto-végétarien	Flexitarien	Carnivore	FOODprints®
Fruits et légumes	106	191	133	119	53	60
Viande et poisson	549	0	0	178	1096	153
Produits céréaliers	123	123	123	123	123	85
Produits d'origine animale	407	0	415	403	423	307
Protéines végétales	9	154	79	44	4	58
Graisses et huiles	95	74	95	95	95	32
Boissons	234	234	234	234	234	102
Transport, distribution et emballage	313	349	302	299	298	194
Total ¹⁵	1837	1124	1380	1495	2324	982

Tableau 4 : bilan CO2 des régimes en kg CO2 /an /personne

¹⁵ Sept modes d'alimentation et leurs contraintes environnementales:

https://assets.wwf.ch/downloads/2016_tableau_modes_d_alimentation_f.pdf à partir d'une étude de ESU-services

Impact environnemental par type de produit

Fruits et légumes

Le régime carnivore consomme 2,5x moins de fruits et légumes que le régime FOODprints® (82,3 kg contre 206.4 kg), mais affiche une empreinte carbone similaire (53kg contre 60 kg de CO₂) concernant les fruits et les légumes, puisque le régime FOODprints® favorise les fruits et légumes locaux et de saison. Ces deux régimes émettent la moitié moins de CO₂ lié aux fruits et légumes que la moyenne suisse.

Les régimes végétalien, végétarien et flexitarien émettent plus de CO₂ lié aux fruits et légumes que la moyenne suisse, presque que le double pour le régime végétalien.

Viande et poisson

Les régimes flexitarien et FOODprints® émettent 3 fois moins de CO₂ lié à la viande et au poisson que la moyenne suisse et 6 à 7 fois moins qu'un régime carnivore.

Céréales

Tous les régimes émettent du CO₂ lié aux céréales équivalent à la moyenne suisse, excepté le régime FOODprints® qui en émet 2 fois moins.

Produits d'origine animale (laitiers)

Les régimes végétarien, flexitarien et carnivore ont un impact carbone lié aux produits laitiers plus ou moins équivalent à la moyenne suisse. Seul le régime FOODprints® a un taux d'émissions fortement inférieur (-25%).

Protéines végétales

Les régimes végétarien, flexitarien et FOODprints® ont un impact carbone lié aux protéines végétales équivalent. Seul celui de la moyenne suisse et celui du régime carnivore est fortement inférieur. L'impact carbone du régime végétalien est le plus important. Cependant, il faut noter que l'impact carbone des protéines végétales est peu déterminant dans le bilan écologique.

Graisse et huile

Idem pour l'impact des graisses et huiles qui est peu déterminant. Tous les régimes ont un impact ici équivalent.

Boissons

Tous les régimes ont un impact carbone lié aux boissons équivalent, excepté le régime FOODprints® qui leur est inférieur de plus de 50%.

Transport-distribution-emballage

Tous les régimes ont un impact carbone lié aux transport-distribution-emballage équivalent, excepté le régime FOODprints® qui leur est inférieur d'au moins 50%.

Impact environnemental par régime alimentaire

Le régime carnivore est le plus impactant du point de vue des émissions de CO2 avec 1096 kg de CO2/an/adulte.

Le régime végétalien émet deux fois moins de CO2 qu'un régime carnivore.

Les régimes FOODprints®, végétalien, végétarien et flexitarien sont moins impactant que la moyenne suisse.

Le régime FOODprints® est le plus faible, de par sa consommation idéale de graisses et huiles (selon les recommandations nutritionnelles), d'eau du robinet et de transports minimales puisque les produits locaux et de saison sont favorisés. Il est deux fois moins impactant que la moyenne suisse (982 kg CO2 contre 1837 kg CO2) et carnivore (982 kg CO2 contre 2324 kg CO2).

Conclusion sur la durabilité

En conclusion sur la durabilité, les régimes peuvent être classés comme ci-dessous selon un ordre d'émissions de CO2 croissant :

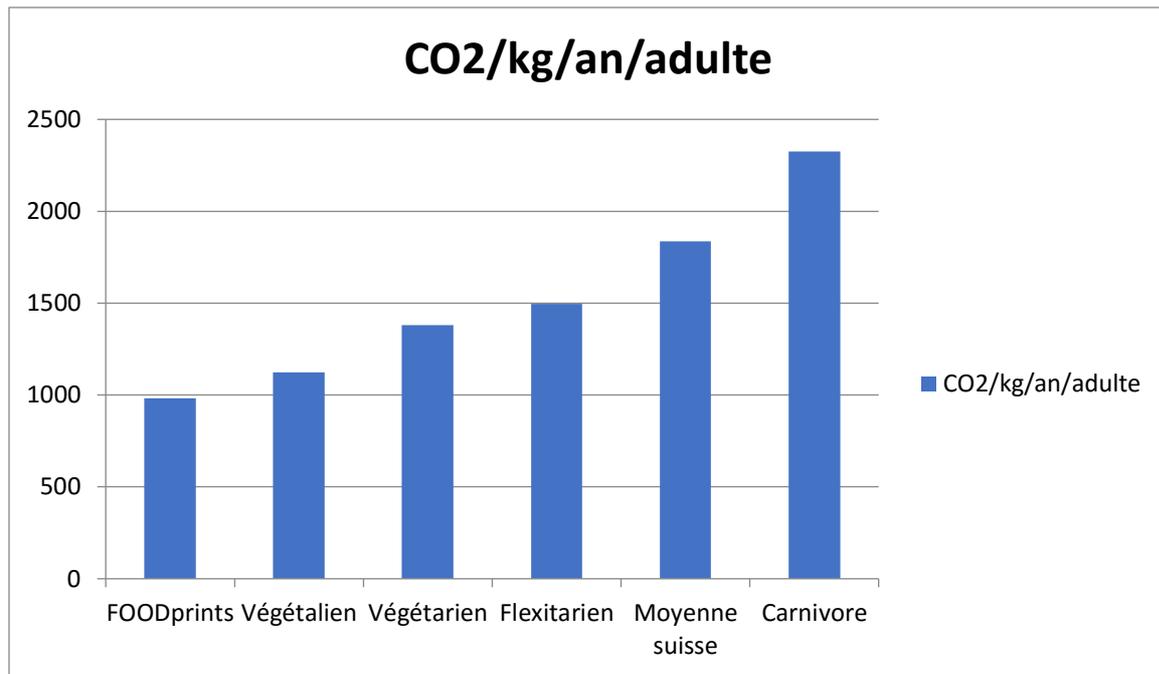


Tableau 5 : Le régime FOODprints® est le moins impactant d'un point de vue environnemental

Budget alimentaire selon les différents régimes

Cette étude sur le prix de l'alimentation a la particularité d'en calculer le coût non en comparant le prix au kg d'un produit par rapport à un autre produit (par exemple : 1kg de légume standard versus durable, prix de 100 calories végétale versus animal), mais en comparant des manières de s'alimenter dans une globalité et en comparant des budgets dédiés à l'alimentation selon des choix d'achats dans des options de régime alimentaire représentés ici selon une typologie observée en Suisse. En conséquence, le prix de l'alimentation est calculé selon les différentes quantités de produits achetés en fonction des différents régimes adoptés par le mangeur. Deux critères font alors partie de l'équation : les quantités achetées et le prix des produits.

Prix des produits

Ce chapitre se consacre à la dépense d'un consommateur adulte pour un panier annuel. Afin de calculer le prix de chacun de ces régimes alimentaires, la FRC a utilisé les données concernant les denrées de l'enquête de l'Office fédéral de la statistique (OFS) sur le budget des ménages en 2011, publiée en juillet 2013¹⁶. Ces données sont réelles et issues des ménages participants (plus de 3000) à l'enquête de l'OFS qui ont inscrit toutes les dépenses et les revenus dans les documents de relevés.

La partie de l'enquête de l'OFS nommée « Produits alimentaires et boissons non alcoolisées » donne la quantité et le prix des denrées consommées en moyenne par les ménages en Suisse. Exemple ci-dessous :

Montants mensuels en francs par ménage (moyennes) et répartition en pour cent (100% : revenu brut).

511: Produits alimentaires	591.12	b	6,155%
5111: Pain et produits céréaliers	101.48	b	1,057%
5111.01: Riz	2.58	d	0,027%
5111.02: Pâtes alimentaires	9.30	c	0,097%
5111.03: Pain	29.55	c	0,308%

¹⁶ Enquête sur le budget des ménages 2011: [https://www.bfs.admin.ch/bfsstatic/dam/assets/349158/master p.20 à 25](https://www.bfs.admin.ch/bfsstatic/dam/assets/349158/master_p.20%20%20a%2025)

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

511: Produits alimentaires			
5111: Pain et produits céréaliers	9,203	kg	b
5111.01: Riz	0,759	kg	d
5111.02: Pâtes alimentaires	1,828	kg	c
5111.03: Pain	4,216	kg	b

Quantité consommée en kilogrammes (kg) ou litres (lt) par mois par ménage (moyenne)

Les calculs réalisés permettent d'obtenir un prix moyen pour l'achat de chacune de ces denrées en Suisse.

Exemple : en 2011, les ménages suisses ont en moyenne acheté 12,046 kg de fruits pour lesquels ils ont dépensé CHF 53.36 chaque mois. Ces chiffres représentent majoritairement des pommes, des bananes ainsi que des oranges et autres agrumes.

Ainsi nous considérons que les Suisses dépensent en moyenne CHF 4.35 par kilo de fruits. Evidemment, ce chiffre donne une moyenne et n'est pas représentative pour une personne qui consommerait exclusivement des fruits exotiques.

L'étude portant sur des moyennes nationales, les prix varient selon les habitudes individuelles de consommation et la gamme des produits choisis¹⁷. La quantité de gaspillage alimentaire (estimé à 30%) peut aussi nettement faire varier le montant dépensé par chaque personne. A noter que selon le scénario FOODprints®, le consommateur ne gaspille quasiment rien. Il faut aussi pondérer les produits selon la consommation, incluant par exemple les variations de saisons. Cet aspect est couvert par le panier suisse des ménages.

A l'issu de cette enquête, notre étude a pu estimer avec suffisamment de précision les dépenses annuelles pour un adulte selon sa façon de se nourrir. Le tableau ci-dessous répertorie les dépenses correspondant aux quantités annuelles pour chaque régime, à prix moyen suisse :

¹⁷ À noter également que pour les alternatives à la viande (tofu, quorn et lait de soja), les données de l'OFS ne sont pas suffisantes. Le montant indiqué pour ces trois produits est une estimation basée sur les produits disponibles en supermarché.

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

		Moyenn e 2012 ¹⁸	Végétalie n	Végétarie n	Flexitarie n	Carnivor e	FOODprints ®
Dépenses annuelles par régime pour un adulte (hors boissons) :	CHF	4403.89	3492.46	3854.34	3887.31	5161.70	3202.20
<i>Différence par rapport à la moyenne suisse</i>	CHF		- 911	- 549	- 516	+ 767	-1201
Total avec boissons :	CHF	5806.38	4894.96	5256.84	5289.80	6564.20	3765.23
<i>Différence par rapport à la moyenne suisse</i>	CHF		-912	-500	-517	+758	-2041

Tableau 2 : dépenses annuelles selon les différents régimes alimentaire choisis, avec et sans boisson (en rouge : panier le plus cher, en vert : le panier le moins cher)

Budget par régime alimentaire

Selon le régime choisi par le consommateur, le budget annuel pour un adulte en Suisse dédié à l'alimentation varie fortement car il peut doubler selon le type d'option de consommation : le moins cher étant globalement à CHF 3200 contre CHF 6500 pour le plus cher.

Le régime le plus onéreux est le régime carnivore. Il est le seul dont le budget est supérieur au standard suisse avec près de 800 CHF de plus que la moyenne suisse, avec ou sans boisson, par an et par adulte.

¹⁸ Il faut noter que les dépenses annuelles d'un ménage selon l'OFS (nourriture et boissons non alcoolisées) sont de CHF 7788, ce qui fait que le budget annuel d'une personne seule serait de CHF 3492.40. Ce montant issu de l'enquête sur le budget des ménages diffère de celui calculé dans notre étude, dans la mesure où les régimes correspondent à la consommation d'un adulte en bonne santé et non pas à la moyenne sur l'ensemble de la population en Suisse, enfants et seniors compris, comme dans les chiffres de l'OFS. Soit le calcul de 7788 / 2.23 (2.23 représentant la moyenne d'individus dans un ménage selon l'OFS)

Le régime végétarien et le régime flexitarien sont dans un budget équivalent, et toujours inférieur au standard suisse avec au moins CHF 500 de moins, avec ou sans boisson, par an et par adulte.

Le régime végétalien est peu onéreux avec CHF 900 de moins que la moyenne suisse, avec ou sans boisson, par an et par adulte.

Le régime le plus économique est le régime FOODprints®. Il est le seul régime dont la différence de prix comparé à la moyenne suisse varie selon que l'on compare avec ou sans les boissons. Sans les boissons, le régime FOODprints® est inférieur de CHF 1200 à la moyenne suisse, par an et par adulte; et avec les boissons, il est inférieur de CHF 2040 à la moyenne suisse par an et par adulte.

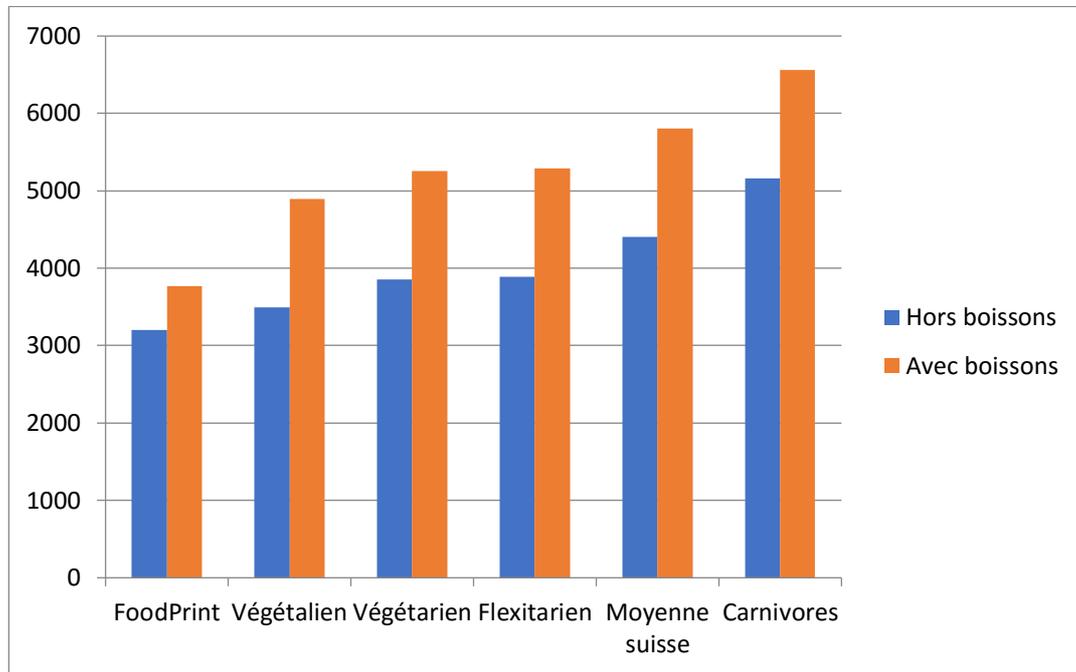
Le budget de ce régime, comparé à la moyenne suisse, se réduit fortement par une consommation différenciée de produits et de leur quantité, ainsi que par une forte gestion des déchets alimentaires. Ce régime pourrait se spécifier par une faible consommation de :

- ✓ pain à la boulangerie
- ✓ sucre
- ✓ viande
- ✓ poisson
- ✓ produits laitiers
- ✓ huiles et beurre
- ✓ alcool
- ✓ eau en bouteille et sodas

Il est également primordial de noter que ce régime est le plus favorable à la santé puisqu'il suit les recommandations nutritionnelles (moins de viande, plus de légumes) et à l'environnement puisqu'il a des aliments enregistrant un faible impact écologique (moins de viande, produits de saison, pas de transport en avion, eau du robinet, gestion des déchets). Ainsi nous observons une forte convergence entre budget, durabilité et santé.

Conclusion sur les budgets

En conclusion sur les budgets, les régimes peuvent être classés comme ci-dessous selon un ordre croissant, avec et hors boisson :



Légende : Classement des régimes alimentaires, avec ou sans boissons, selon un ordre de budget croissant (en milliers de francs/an/adulte)

Budgets alimentaires selon les régimes version bio

Méthodologie

La demande des consommateurs en produits biologique étant croissante en Suisse, nous avons complété la comparaison des prix de l'alimentation selon les régimes alimentaires en leur rajoutant la composante bio¹⁹.

La comparaison du panier-type bio et non bio réalisée par l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG) ces dernières années a déjà démontré que les dépenses pour un panier-type bio (sur la base des achats mensuels au détail d'un ménage avec deux enfants) étaient environ 40% à 50% plus cher que le panier de la ménagère.

Ne disposant pas de données statistiques sur les tarifs de tous les produits bio, nous ne pouvons pas donner le prix d'une alimentation 100% bio.

Il est par contre possible de donner un indicateur de prix pour ceux qui décident de consommer bio pour tous les produits existant de l'OFAG. Dans la pratique, le calcul est donc limité aux produits pour lesquels les chiffres de l'OFAG sont disponibles, mais correspond à 75% des dépenses annuelles d'un consommateur suisse. L'estimation est réelle et le scénario proposé est largement plausible.

¹⁹ Note : Ne disposant pas de données statistiques sur les tarifs de tous les produits bio, nous ne pouvons pas donner le prix d'une alimentation 100% bio. Il est par contre possible de donner un budget indicatif pour ceux qui décident de consommer bio, grâce aux prix recensés par l'OFAG. Dans la pratique, le calcul est donc limité aux produits pour lesquels les chiffres de l'OFAG sont disponibles, mais correspond à 75% des dépenses annuelles d'un consommateur suisse. L'estimation est réelle et le scénario proposé ci-dessus est largement plausible.

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

Produit ESU	Equivalent OFS	Origine	Quantité	Unité	Prix	Part du budget	Prix au kilo	Commentaire
1 Légumes, prix moyen			9.501		53.31		5.6109883	Le ménage suisse moyen consomme 9.501 kg de légumes qui lui coûte 53.31 CHF. En moyenne, les légumes consommés en Suisse valent 5.61 CHF le kilo
2 white mushrooms, at farm	Champignons frais	CH	0.149	kg	2.04	0.021	13.691275	
4 Epices prix total					21.52			Le ménage suisse moyen consomme pour 21.52 CHF d'épices et condiments par mois
5 bread, at bakery	pain	CH	4.216	kg	29.55	0.308	7.0090133	
6 Barley, malts, oat			2.399		13.66		5.6940392	Céréales en moyenne 5.7 le kilo
7 pasta, dried, durum wheat, without eggs, at plant	pâtes alimentaires	RER	1.828	kg	9.3	0.097	5.0875274	
8 white rice, from USA, at regional storage	riz	CH	0.759	kg	2.58	0.027	3.3992095	
9 Total potatoes			3.55		12.16		3.4235521	Potatoes et autres 3.45 le kilo
10 refinery	Sucre	CH	0.874	kg	1.85	0.019	2.1167048	
11 Fruits total			11.614		50.56		4.3533666	Moyenne fruits 4.35 le kg
12 Total viande			6.565		145.21		22.118812	Prix moyen viande 22.10 le kg
13 Total poisson			0.872		20.57		23.58945	Prix moyen poisson 23.60 le kg
14 eggs, at farm	Oeufs frais	CH	0.872	kg	8.51	0.089	10.25	Prix moyen d'1 kg d'oeufs en 2014 : 10.25 CHF
15 honey, at supermarket	Miel	CH	0.112	kg	1.76	0.018	15.714286	
16 mozzarella, at supermarket	Fromages à pâte molle, frais, fondus	CH	0.943	kg	15.2	0.158	16.11877	
17 cheese, at supermarket	Fromages à pâte dure et semi-	CH	1.6	kg	30.77	0.32	19.23125	
18 Total yoghourt			3.629		16.3		4.4915955	
19 Total Lait			10.664		14.79		1.3869092	
20 cream, in 2.5 dl tetra brick, at supermarket	Crème	CH	0.994	l	7.15	0.074	7.193159	
21 almonds, without nutshell, at supermarket	Noix, noisettes et autres fruits oléagineux	CH	0.432	kg	5.47	0.057	12.662037	
22 butter, at dairy	Beurre	CH	0.584	kg	7.68	0.08	13.150685	
23 A compléter								
24 tofu, at supermarket		CH	0	kg				
25 quorn mince, at supermarket	Produits végétariens à base de soja				0.65	0.007		alternative viande
26 soy milk, at supermarket		CH	0	l				
27 chickpeas, dried, production RNA, at supermarket		CH	0	kg				
28								
29 BIO								
30 rapa oil, at oil mill	Autres graisses végétales		0.039	kg	0.49	0.005	12.564103	par kg
31 olive oil, at oil mill	Huiles d'olives	CY	0.409	l	3.57	0.037	8.7286064	9.4876156
32 sunflower oil, origin CH, at supermarket		CH	0	kg				#DIV/0!
33 palm oil, at regional storage	Autres huiles végétales et autres graisses animales		0.444	l	2.14	0.022	4.8198198	5.2389346
34 margarine, 50% fat, at plant	Margarine	CH	0.151	kg	1.14	0.012	7.5496569	
35 Huiles et graisses								#DIV/0!
36								
37								
38								

Légende: consommation de produits bio selon les régimes alimentaires, selon l' OFS

La différence de prix indiquée dans le tableau se base sur les chiffres 2017 de l'OFAG²⁰, sur la sélection de produits qui sont :

- ✓ les fruits
- ✓ les légumes
- ✓ la viande
- ✓ les produits laitiers
- ✓ la farine
- ✓ les céréales
- ✓ les œufs
- ✓ les pommes de terre

²⁰ <https://www.blw.admin.ch/blw/fr/home/markt/marktbeobachtung/land--und-ernaehrungswirtschaft/Warenkorb.html>

Budget par régime bio et non-bio

En Suisse, la différence entre le prix d'un régime bio et non bio se situe entre 23% et 34% selon les régimes, certains produits bio montant bien plus haut que d'autres, par exemple les pommes de terre (+110.6% pour du bio), la crème (+108.5%) ou encore les fruits (+50.7%). Tout dépend donc de la consommation selon le régime (pour les détails, voir fichier Excel *Données de l'étude* en pièce jointe, comparatif régimes bio).

Le résultat que nous obtenons ci-dessous est conforme aux études précédentes sur le prix des produits bio en Suisse : le bio est plus cher globalement de +30%.

		Moyenne 2012	Végétalien	Végétarien	Flexitarien	Carnivore	FOODprints®
Bio	CHF	5769.23	4326.71	4902.41	5001.99	6840.96	4'277.08
Non-Bio	CHF	4403.89	3492.46	3854.34	3887.31	5161.70	3202.20
Diff.		+31.00%	+23.89%	+27.19%	+28.67%	+32.53%	+33.57%

Tableau 3 : prix annuels des différents régimes, comparaison bio et conventionnel

Si tous les régimes bio sont plus chers que leur régime non-bio respectif, ce n'est plus le cas si nous comparons les régimes bio/non-bio entre eux.

Le régime bio carnivore est le plus onéreux et le régime bio FOODprints® est le plus économique. Le régime FOODprints® bio est 50% moins cher que le régime carnivore bio et quasiment 20% moins cher que le régime carnivore non-bio.

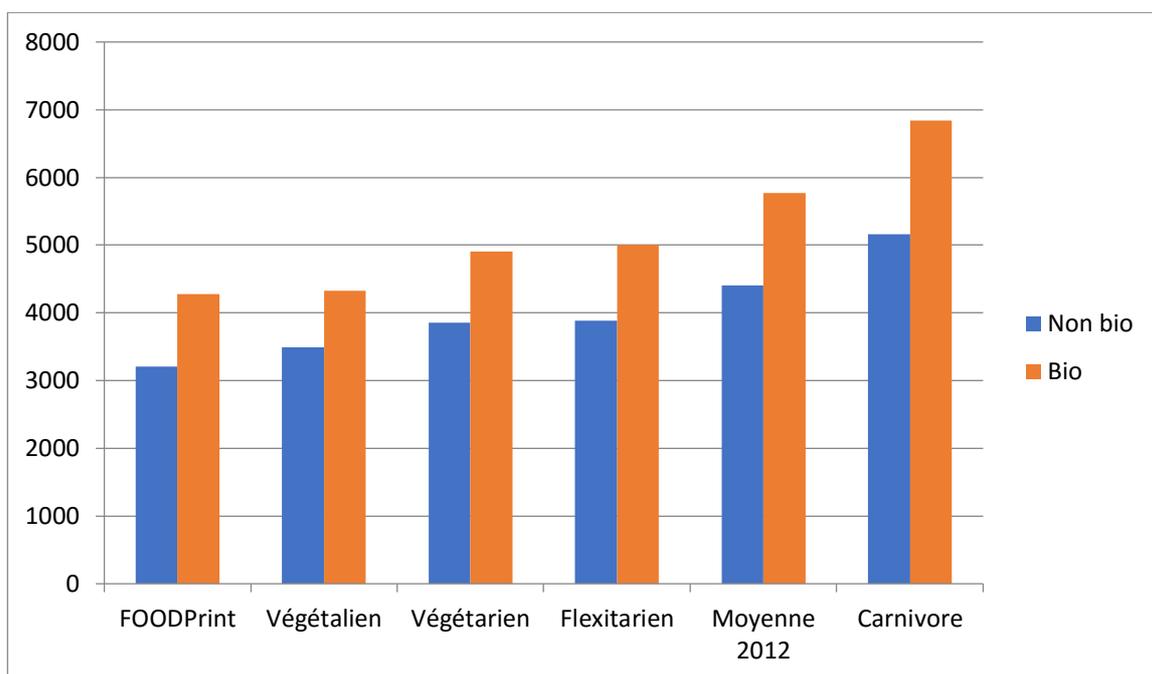
Les régimes bio en FOODprints®, végétalien, végétarien et flexitarien sont moins chers que le régime carnivore non-bio.

Les budgets des régimes bio FOODprints® et végétalien sont équivalents à la moyenne suisse non-bio.

Les régimes FOODprints® et FOODprints® bio sont moins cher que la moyenne suisse non bio.

Conclusion sur les budgets en bio

En conclusion du bio et au-delà de ce surcoût dû au mode cultural et distribution des produits biologiques, il est intéressant de noter que le classement par ordre croissant des budgets des différents régimes alimentaires suit la même courbe en bio et en non bio.



Légende: Le prix du bio et non-bio selon les régimes alimentaires

Résultats par régime alimentaire

Récapitulatif

Ci-dessous le récapitulatif des spécificités des différents régimes alimentaires selon les quantités achetées, des quantités de CO2 émises et du budget annuel par personne.

Moyenne suisse

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine. ²¹	Quantité consommée par personne par année (en kg)	Quantité de CO2 par personne par année (en kg)	Dépense annuelle par personne hors boissons (en francs)	
			Non bio	Bio
<ul style="list-style-type: none"> - 1 kg de viande - 21 portions de produits laitiers - 3,5 œufs - peu de protéines végétales - 1,4 kg de légumes - 0,8 kg de fruits 	578.8	1836	4403.89	5769.23

Végétalien

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine	Quantité consommée par personne par année (en kg)	Quantité de CO2 par personne par année (en kg)	Dépense annuelle par personne hors boissons (en francs)	
			Non bio	Bio
<ul style="list-style-type: none"> - pas de viande - pas de produits laitiers - pas d'œufs - protéines végétales issues du tofu, légumineuses, etc... - deux fois plus de légumes que la moyenne suisse - deux fois plus de fruits que la moyenne suisse 	652.3	1124	3492.46	4326,71

²¹ Sept modes d'alimentation et leurs contraintes environnementales:
https://assets.wwf.ch/downloads/2016_tableau_modes_d_alimentation_f.pdf

Ovo-lacto-végétarien

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine	Quantité consommée par personne par année (en kg)	Quantité de CO2 par personne par année (en kg)	Dépense annuelle par personne hors boissons (en francs)	
			Non bio	Bio
<ul style="list-style-type: none"> - pas de viande ni poisson - 21 portions de produits laitiers - 4 œufs - un peu de protéines végétales - 30% de légumes en plus que la moyenne suisse - 25% de fruits en plus que la moyenne suisse 	594	1380	3854.34	4902,41

Flexitarien

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine	Quantité consommée par personne par année (en kg)	Quantité de CO2 par personne par année (en kg)	Dépense annuelle par personne hors boissons (en francs)	
			Non bio	Bio
<ul style="list-style-type: none"> - pauvre en protéines animales : 300 g de viande, 70 g de poisson - 21 portions de produits laitiers - trois œufs - 20% de légumes en plus que la moyenne suisse - 10% de fruits en plus que la moyenne suisse. 	574.1	1495	3887.31	5001,99

Carnivore

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine	Quantité consommée par personne par année (en kg)	Quantité de CO2 par personne par année (en kg)	Dépense annuelle par personne hors boissons (en francs)	
			Non bio	Bio
<ul style="list-style-type: none"> - beaucoup de protéines animales : 2 kg de viande - 21 portions de produits laitiers - 5,5 œufs - deux fois moins de fruits que la moyenne suisse - deux fois moins de légumes que 	553.6	2326	5161.70	6840,08

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

la moyenne suisse				
-------------------	--	--	--	--

FOODprints®

Principales caractéristiques de la quantité consommée par personne par semaine ²²	Quantité consommée par personne par année (en kg)	Quantité de CO2 par personne par année (en kg)	Dépense annuelle par personne hors boissons (en francs)	
			Non bio	Bio
<ul style="list-style-type: none"> - 7 portions de viande ou poisson ou œufs ou tofu, légumineuses etc.. dont 2 à 3 fois par semaine de la viande ou volaille (2 à 3 fois = 200 à 360 g par semaine). Pour les autres aliments protéiques il est recommandé d'alterner et de remplacer aussi par des légumineuses - 21 portions de produits laitiers - 21 portions de produits céréaliers, pommes de terre ou légumineuses - 35 portions de fruits/légumes - 7 à 14 litres d'eau du robinet 	532.1	982	3202.20	4277,08

Conclusion sur le prix de l'alimentation durable

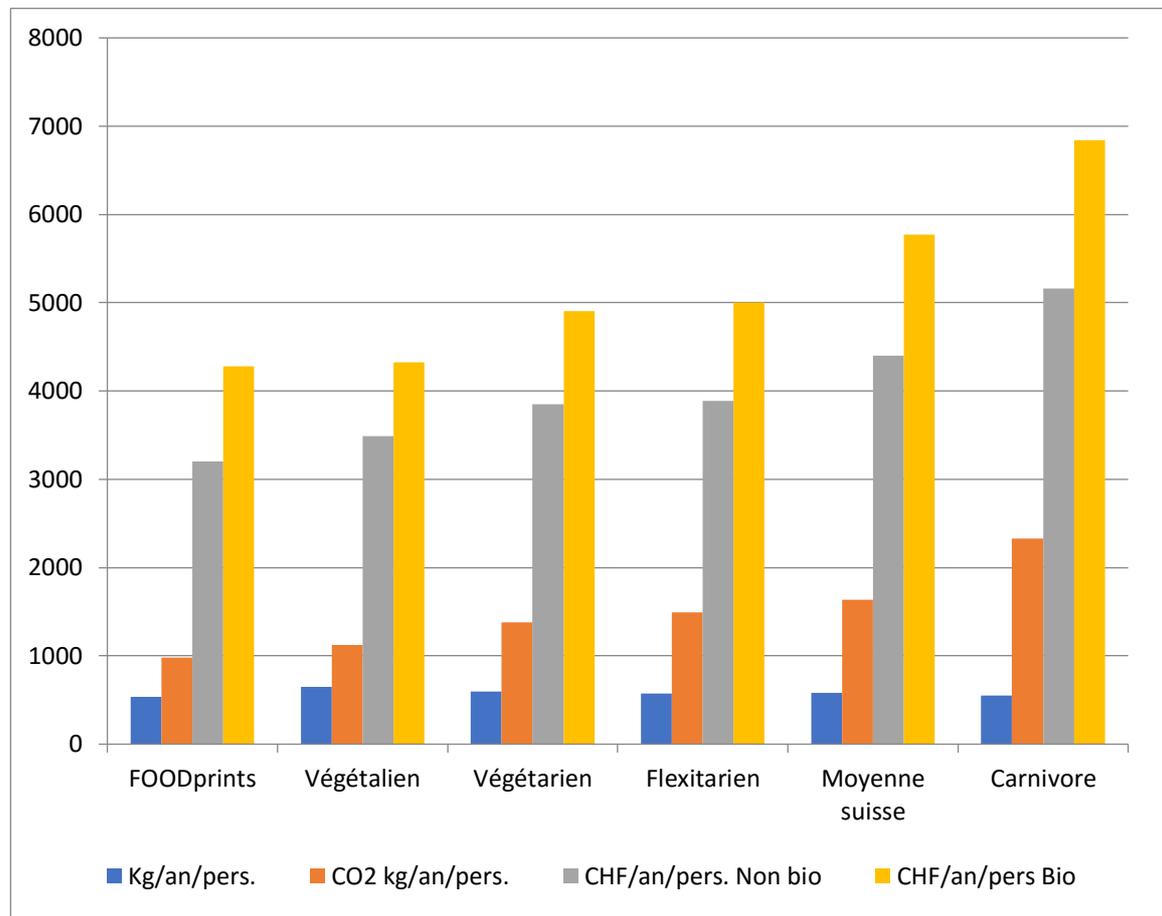
En conclusion sur le prix de l'alimentation durable, nous observons que les régimes alimentaires qui émettent le moins de CO2 sont ceux qui affichent les budgets les moins chers, même en bio :

- Le régime carnivore est le plus impactant financièrement et du point de vue environnemental ;
- le régime FOODprints® est le moins impactant financièrement et du point de vue environnemental ;

²² Selon le service d'information nutrinfo®

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

- le régime FOODprints® est celui qui est le plus proche des recommandations nutritionnelles de la SSN: moins de viande, plus de légumes et fruits, moins de graisse, moins de sucre, moins de soda ;
- le régime FOODprints® bio est moins cher que la moyenne suisse non bio.



Légende: quantité, impact et budget des régimes alimentaires

Commentaires de la FRC

Options budgétaires

Un Suisse moyen dépense près de 7% de son revenu en produits alimentaires et boissons non alcoolisées²³. Evidemment, il s'agit ici d'une moyenne qui ne doit pas faire oublier le fait que 7% de la population suisse est touchée par la pauvreté monétaire, pour qui les dépenses alimentaires représentent une part plus importante du budget²⁴.

Régime FOODprints® moins cher

En adoptant le régime FOODprints®, un consommateur suisse – tous régimes confondus - dépenserait moins, non seulement en non-bio (CHF 3202.20), mais aussi en bio (CHF 4277.08) comparé à la moyenne suisse en non bio (CHF 4403.89).

Passer d'un régime moyen suisse à un régime FOODprints® permet d'économiser plus de CHF 1200 sur son budget alimentaire annuel, soit plus de CHF 100 par mois.

Sans boisson, c'est moins cher

L'économie réalisée avec les boissons si l'on adopte le régime FOODprints® se monte à CHF 839.47 par année, soit près de CHF 70 par mois. Economie faite de par la consommation plus restreinte d'alcools, de sodas et café, mais aussi de par l'eau uniquement consommée au robinet. Bonne en Suisse, celle-ci est avantageuse et écologique, car elle ne nécessite pas de transport supplémentaire et ne produit pas de déchets d'emballage.

Bio pas toujours cher

Un régime suisse moyen coûte CHF 4403.89 pour année (hors boissons) et CHF 5769.23 s'il privilégie les produits bio ; soit CHF 367 par mois pour un panier moyen non bio et CHF 480.80 par mois pour un panier moyen bio. A régime identique, l'option bio est en conséquence plus onéreuse. Par contre, un régime FOODprints®

²³ Revenus et dépenses des ménages, OFS

²⁴ Pauvreté, Office fédéral de la statistique, <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/situation-economique-sociale-population/bien-etre-pauvrete/pauvrete-et-privations-materielles/pauvrete.html>

coûte CHF 3202.20 pour une année (hors boissons) et CHF 4277,08 s'il privilégie les produits bio; soit CHF 266 par mois pour un panier FOODprints® non bio et CHF 356 par mois pour un panier FOODprints® bio.

Passer d'un régime moyen suisse non bio à un régime FOODprints® bio permet d'économiser plus d'une centaine de francs sur une année (CHF 126.81).

Un résultat réjouissant qui démontre qu'à l'inverse de ce que certains pourraient croire, manger sain, bio, de saison, respectueux de l'environnement et donc durable ne coûte pas forcément plus cher.

Options nutritionnelles

Trop de viande, sucre, graisse et pas assez de fruits et légumes

Selon Proviande, chaque Suisse mange en moyenne près de 51 kilos de viande par année²⁵ (142 grammes par jour). Ce qui fait environ trois fois plus que la quantité recommandée. L'étude menuCH²⁶, première enquête nationale sur l'alimentation en Suisse de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire, dévoilée en mars 2017, le démontre aussi. Les Suisses mangent en moyenne trop de viande, une habitude qu'il est par contre possible de changer ; il est recommandé d'augmenter la part de fruits et légumes, et de céréales et légumineuses, ce qui serait non seulement bénéfique pour la santé et – comme vu plus haut – réduirait son impact écologique.

Le consommateur suisse moyen ne mange pas assez de fruits et légumes, encore selon menuCH. Sur les précédents graphiques, on remarque que la part de viande est trop importante en comparaison des recommandations de la Société suisse de nutrition SSN.

Comme le démontre aussi menuCH, la population suisse consomme trop de graisses saturées et trop de sucre (soda).

²⁵ Le marché de la viande 2016

²⁶ <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch/menu-ch-ergebnisse-ernaehrung.html>

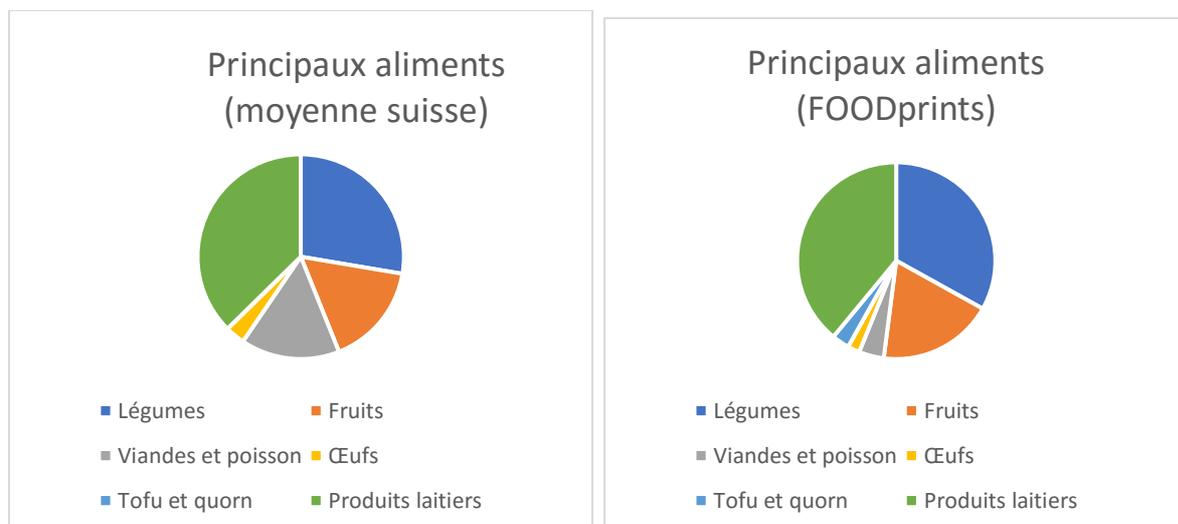
Le régime FOODprints®

Aujourd'hui, la tendance végétarienne est à la hausse, mais la part de végétariens en Suisse reste difficile à chiffrer ; entre 4,9% et 17,9% selon un article d'Alimenta (n°7, 2017).

Les amateurs de viande ne doivent pas complètement stopper leur consommation, devenir végétarien ou végétalien, mais pourraient suivre les recommandations nutritionnelles et réduire leur consommation de viande. Dans ce cas de figure là, il peut déjà être intéressant de se tourner vers le régime flexitarien qui tend à une consommation réduite de viande et de poisson (respectivement 3 portions de viande par semaine et 1 portion de poisson par quinzaine). Les autres sources de protéines seraient les œufs, les produits laitiers, les légumineuses et les substituts de viande.

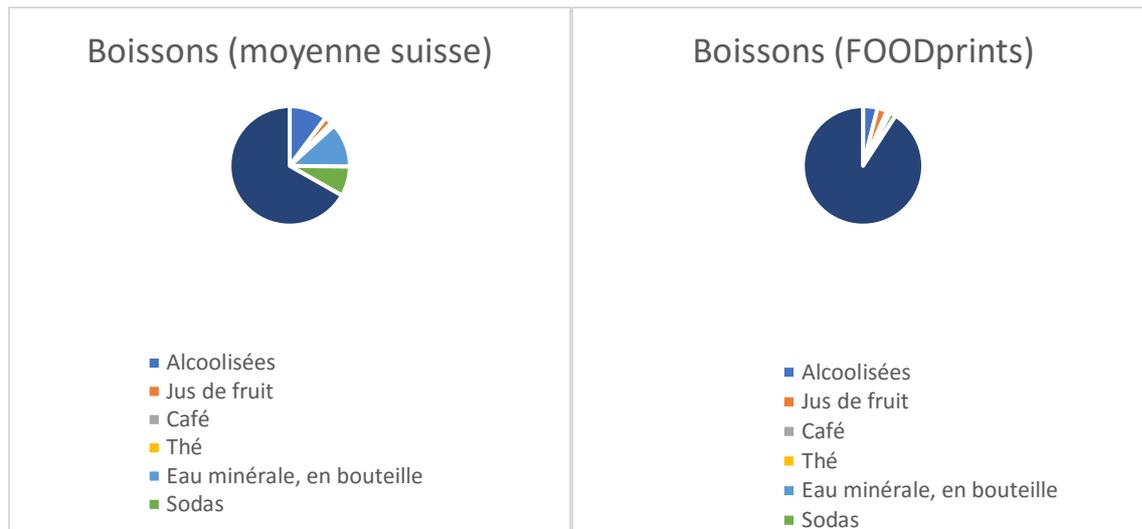
Le régime FOODprints® proposé par la Société suisse de nutrition est composé de davantage de fruits et légumes et de moins de viande comparé à la moyenne suisse. Dans le régime FOODprints® les quantités d'huiles et de beurre sont celles qu'un adulte serait censé consommer, selon les recommandations nutritionnelles. Les quantités de sucre sont aussi en quantités idéales.

Si les Suisses consomment déjà une quantité importante d'eau du robinet, il est néanmoins possible de remplacer encore plus souvent l'eau en bouteille et les sodas par l'eau du robinet. Le régime FOODprints® est essentiellement composé d'eau du robinet comme boisson.



Légende: répartition des principaux aliments dans un régime moyen suisse

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes



Légende: consommation d'eau du robinet dans un régime moyen suisse et FOODprints®

Conclusion

En conclusion, l'alimentation durable, c'est-à-dire composée de produits de saison, locaux, sains, respectueux de l'environnement, équitables, est plus économique :

1. Le régime FOODprints® est le régime le moins impactant sur l'environnement, le plus proche des recommandations nutritionnelles et le moins cher.
2. La version FOODprints® bio reste moins chère que la moyenne suisse non-bio.

Conclusion

Recommandations de la FRC

La FRC se réjouit d'un tel résultat puisque les enjeux pour la santé et pour l'environnement convergent vers la défense du pouvoir d'achat du consommateur. Le panier durable à un prix inférieur au panier de la ménagère est effectivement possible. Adopter un régime FOODprints® signifie par exemple que le consommateur base ses choix de produits en fonction de la pyramide alimentaire, gaspille moins en achetant la quantité nécessaire ou en accommodant ses restes, et boit de l'eau du robinet.

Pour accéder à une alimentation durable sans augmenter sa facture alimentaire, le consommateur peut reconsidérer ses options alimentaires et affiner ses choix.

Budget

Faire une liste d'achat, accorder plus d'importance à la qualité qu'à la quantité, consommer les quantités recommandées par la pyramide alimentaire, permet de réduire sa facture liée à l'alimentation. Un autre bon moyen de réduire ses dépenses est d'éviter les plats pré-cuisinés et le gaspillage alimentaire, et ce peu importe le type de régime. Il peut aussi être intéressant de mettre sur pied un budget (si tel n'est pas encore le cas), éventuellement avec les conseils budget de la FRC par exemple²⁷.

Environnement

Consommer moins, limiter les transports en achetant local et de saison, réduire sa consommation de viande et privilégier les denrées alimentaires végétales (fruits, légumes, céréales, légumineuses...) plus régulièrement permet de réduire fortement ses impacts environnementaux liés à l'alimentation.

²⁷ <https://www.frc.ch/dossiers/tout-sur-le-budget/>

Nutrition

Reprendre le pouvoir de son assiette en remplaçant les aliments pré-cuisinés par des produits frais et de saison préparés soi-même permet non seulement d'avoir la possibilité de choisir la quantité de sel, sucre et graisse qu'on utilise, mais également de déguster avec satisfaction sa propre création, sans additifs ni arômes artificiels.

Sensibilisation

Mais le changement ne se fera pas en un jour. Et comme le démontre une étude comportementale sur l'alimentation durable réalisée en 2015 par FehrAdvice²⁸ avec le soutien de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), ce sont de petites impulsions qui peuvent induire d'importants changements.

Il peut aussi s'agir d'un manque d'information et de sensibilisation. L'étude FehrAdvice note aussi que la majorité des personnes interrogées ne sont pas en mesure de déterminer correctement les fruits et légumes de saison.

Pour combler ses lacunes, la FRC recommande de mettre en place des actions de sensibilisation, également portées par les collectivités publiques dont les cantons et la Confédération, en proposant des impulsions, des idées concrètes, des solutions simples à mettre en œuvre. Il faudrait enseigner, et non pas simplement informer²⁹, pour que le consommateur prenne conscience du rôle qu'il a à jouer pour accéder à une alimentation durable.

Pour conclure, cette étude démontre qu'il est possible de manger mieux, c'est-à-dire de réduire l'impact sur sa santé, sur son environnement et sur son budget, tout en favorisant les producteurs locaux.

Sans oublier le plaisir à table !

²⁸ https://www.gruenewirtschaft.admin.ch/grwi/fr/accueil/Opinions/opinion_Hildesheimer.html

²⁹ Interview de Vincent Dudler, responsable de la division Evaluation des risques à l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires : <http://www.24heures.ch/suisse/suisse-mangeaient-serait-deja-grand-sante/story/19673401>

Annexes

Brunner and Casetti, 2014, Kosten gesunder Ernährung. Eine Studie der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften, Abteilung Food Science & Management, Im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

FehrAdvice & Partners AG, 2015, Studie: Neue Ansätze für ein nachhaltigeres Ernährungsverhalten in der Schweiz, <https://fehradvice.com/blog/2015/11/29/studie-neue-ansaezte-fuer-ein-nachhaltigeres-ernaehrungsverhalten-in-der-schweiz/>

Jungbluth, Eggenberger, Keller, 2015, ESU-services, Ökoprofil von Ernährungsstilen, https://assets.wwf.ch/downloads/2016_03_14_studie_oekoprofil_von_ernaehrungsstilen_esu_services.pdf

Office fédéral de l'agriculture OFAG, 2017, Bulletin du marché bio, <https://www.blw.admin.ch/blw/fr/home/markt/marktbeobachtung/bio.html>

Office fédéral de l'agriculture, OFAG, 2017, Comparaison du panier-type bio et non bio, <https://www.blw.admin.ch/blw/fr/home/markt/marktbeobachtung/land--und-ernaehrungswirtschaft/Warenkorb.html>

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, 2017, Enquête nationale sur l'alimentation menuCH, <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html>

Office fédéral de la statistique, 2013, Enquête sur le budget des ménages 2011, <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/situation-economique-sociale-population/enquetes/ebm.assetdetail.349158.html>

Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes

Proviande, Le marché de la viande 2016, <https://www.viandesuisse.ch/medias/page/2017/le-marche-de-la-viande-2016.html>

Société suisse de nutrition SSN, FOODprints® astuces pour manger et boire de manière durable, http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_FOODprints_2015.pdf

Union Suisse des Paysans, USP, statistiques du bilan des denrées alimentaires établi par Agristat, https://www.sbv-usp.ch/fileadmin/sbvuspch/06_Statistik/Ernaehrung/SES_2015_Kapitel_6.pdf