

## Prescriptions alimentaires, pratiques et impacts: vers des régimes alimentaires sains et durables en Suisse

Marlyne Sahakian, Alexi Ernstoff et Laurence Godin

L'alimentation est un fait autant culturel que biologique: nous mangeons pour satisfaire notre appétit et pour survivre, mais ce que nous mangeons et la manière dont nous le faisons est aussi lié à notre culture et ses traditions, en plus d'être un élément important de nos relations sociales. Aujourd'hui, les Suisses remettent en question ce qu'ils.elles mangent, et se préoccupent davantage de la santé humaine et de la santé de la planète.



## 1. Quelles sont les prescriptions alimentaires « saines et durables » en Suisse?

Il n'existe pas de définition unanime de ce qu'est un régime alimentaire « sain et durable ». Pour mieux comprendre comment les enjeux de santé et de durabilité s'intègrent dans les habitudes alimentaires, nous avons analysé les prescriptions alimentaires en Suisse – ou les conseils et directives indiquant ce que nous devrions manger. Nous avons mis ces prescriptions en lien avec l'approvisionnement, la préparation et l'ingestion des repas, levant le voile sur la consommation des Suisses.

Les prescriptions peuvent informer les pratiques des individus, mais ils peuvent aussi les ignorer. Connaître la Pyramide alimentaire ne signifie pas pour autant que l'on suit ces conseils<sup>1</sup>. L'importance accordée aux prescriptions dépend de facteurs tels que le fait de manger à la maison ou à l'extérieur, ou qui cuisine pour qui et à quelle occasion.

Les prescriptions peuvent être communiquées via plusieurs canaux: les brochures d'information produites par les autorités publiques, les campagnes ou publicités, les programmes dans les écoles ou même les recommandations circulant sur les médias sociaux. Nous avons étudié diverses sources – des entretiens avec des consommateurs à une analyse médiatique – pour identifier sept prescriptions alimentaires dominantes en Suisse<sup>2</sup>.

- La plupart des prescriptions concernent la santé humaine; un petit nombre repose sur la durabilité environnementale.
- La plupart des Suisses reconnaissent la nécessité d'avoir une alimentation équilibrée, généralement associée à la Pyramide alimentaire suisse.
- Manger comme source de plaisir et l'idée de convivialité est une prescription dominante, aux côtés d'une alimentation équilibrée.
- Les prescriptions pour une alimentation naturelle et biologique ainsi que locale et saisonnière s'entrecroisent souvent.
- Les aliments « locaux », souvent vus comme réduisant la distance de la ferme à la fourchette, sont de plus en plus considérés comme équivalant à des aliments sains et durables.
- Manger moins de viande d'une meilleure qualité est souvent en opposition avec des régimes végétariens et végétaliens; pour certains, manger moins de viande est une étape vers une alimentation végétarienne. Pour d'autres, la consommation de produits d'origine animale pose des questions éthiques liées au bien-être des êtres vivants.
- Les régimes amaigrissants sont parfois vus comme étant sains, mais peuvent ne pas respecter l'idée du plaisir et de la convivialité.

1. Pyramide alimentaire suisse, par la Société suisse de nutrition: [http://www.sge-ssn.ch/media/sge\\_pyramid\\_basisc\\_F\\_20161.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_basisc_F_20161.pdf)

2. Godin, L. et Sahakian, M. (2018). Cutting through conflicting prescriptions: how guidelines inform «healthy and sustainable» diets in Switzerland, *Appetite*, 180, 123-133.

Contact: Université de Genève, Marlyne Sahakian, [marlyne.sahakian@unige.ch](mailto:marlyne.sahakian@unige.ch)

Merci de citer cette brochure comme suit:

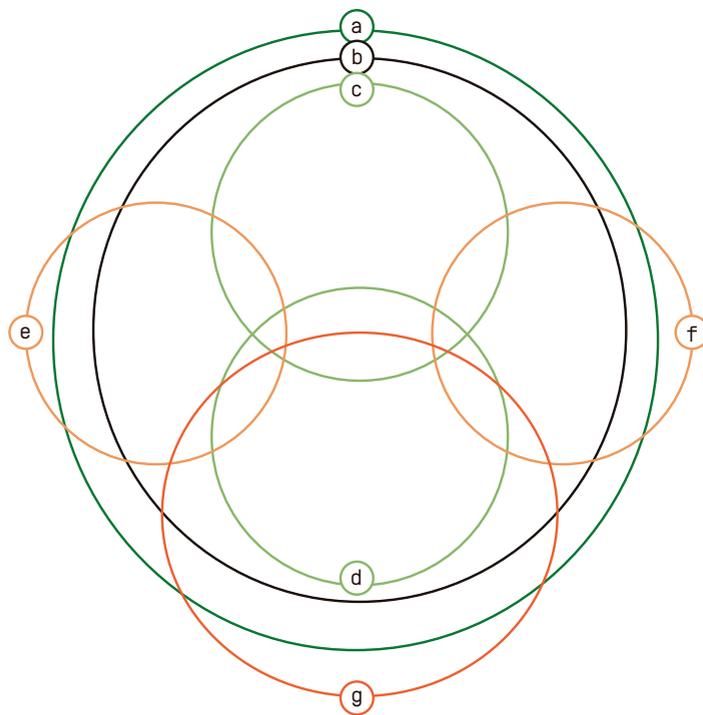
Sahakian, M., Ernstoff, A. et Godin, L. (2019). Prescriptions alimentaires, pratiques et impacts: vers des régimes alimentaires sains et durables en Suisse, financé par le Fonds national suisse (FNS), PNR 69.

Remerciements:

Nous tenons à remercier Alessandra Roversi pour sa relecture attentive de ce texte. Ce projet a été financé par le programme PNR 69 « Alimentation saine et production alimentaire durable » du Fonds national suisse (FNS). Nous remercions également tous les partenaires du projet, les membres du comité de pilotage ainsi que tous ceux et celles qui ont accepté de participer à l'enquête.

## Prescriptions dominantes, ou recommandations qui dictent ce que les gens devraient manger, autour de régimes alimentaires sains et durables en Suisse

Godin et Sahakian 2018



- a Manger comme plaisir
- b Alimentation équilibrée (pyramide alimentaire suisse)
- c Alimentation naturelle et biologique
- d Alimentation locale et saisonnière
- e Manger moins de viande de meilleure qualité
- f Régimes végétariens et végétaliens
- g Régimes amaigrissants

## 2. Quels aspects de la vie quotidienne sont importants pour la consommation alimentaire?

Contrairement aux prescriptions, les pratiques sociales incluent non seulement ce que les gens disent, mais aussi ce qu'ils font. Manger un repas est directement lié à plusieurs pratiques comme acheter les aliments, les ranger, ou gérer les déchets. Par des entretiens et des groupes de discussion, nous avons identifié les éléments suivants comme étant particulièrement pertinents en lien avec les pratiques de consommation alimentaire.

**La mobilité quotidienne:** les rythmes quotidiens ont une influence importante sur l'approvisionnement alimentaire. L'accès aux aliments est lié aux déplacements de tous les jours, comme les déplacements entre le travail et la maison par exemple. Les gens peuvent aussi manger ou planifier leurs repas en déplacement, particulièrement dans les transports en commun ou sur les autoroutes. Les points de transit, comme les gares ferroviaires ou les grosses intersections, sont des espaces importants pour l'alimentation, tant en regard de l'approvisionnement que de la consommation.

**Le temps et les étapes de la vie:** en Suisse, le temps disponible est plus important que l'argent disponible – dans la mesure où les ressources financières d'un foyer sont déjà suffisantes. Les repas prêts-à-manger et les aliments transformés représentent un moyen important pour gagner du temps. Les événements de la vie, comme un déménagement ou l'arrivée d'un enfant dans le ménage, ont aussi une influence sur ce que les gens mangent.

**Les dynamiques sociales dans et hors de la maison:** qui cuisine, combien de gens sont à table, et les relations sociales en général ont aussi une influence sur la planification, la préparation et la consommation des repas. Comme les femmes sont responsables de la majorité des tâches domestiques en Suisse<sup>3</sup>, incluant la planification et la préparation des repas ainsi que l'alimentation des enfants, la promotion de régimes alimentaires «sains et durables» ne devrait pas créer encore plus de travail pour elles.

**Démontrer de nouvelles pratiques:** manger à la cantine, au restaurant ou ailleurs avec des pairs (collègues de travail, amis ou membres de la famille) peut encourager les gens à essayer de nouvelles prescriptions, comme l'alimentation végétarienne, en plus de représenter une opportunité d'apprendre à connaître de nouveaux produits, régimes ou recettes.

3. Office fédéral de la statistique (2017). Les familles en Suisse. Rapport statistique 2017, Neuchâtel, Confédération suisse.

### 3. Les régimes alimentaires suisses sont-ils sains et durables?

La durabilité est un terme large qui englobe plusieurs aspects des dimensions environnementales, sociales et économiques. En plus de nous pencher sur les prescriptions et les pratiques en lien avec la consommation alimentaire, dans cette enquête, nous avons étudié les émissions de gaz à effet de serre et les risques de maladies associés à l'alimentation comme deux indicateurs d'un régime « sain et durable ».

Pour identifier les impacts des régimes alimentaires actuels en Suisse sur l'environnement et la santé, nous avons utilisé les données de la première enquête nationale sur l'alimentation, MenuCH, ainsi que des études sur les risques de maladies liés à l'alimentation<sup>4</sup>. La population suisse mange généralement de manière plus saine que beaucoup d'autres pays à travers le monde. Il est néanmoins possible d'apporter des améliorations importantes.

Trop de viande transformée et de sel, trop d'alcool et trop peu de grains entiers sont les éléments qui contribuent de la manière la plus importante aux dommages sur la santé en Suisse. Ensuite, la consommation de trop peu de graines et noix, de fruits et de légumes joue également un rôle important. Les produits céréaliers tels que le pain, les biscuits, les pâtes et les plats à base de riz sont les sources de sel les plus importantes dans les régimes alimentaires suisses, suivis par les viandes transformées, les fromages et les sauces.

4. Afshin et al. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, 393(10184), 1958–1972. doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8.

### Comment promouvoir la consommation alimentaire saine en Suisse



Grains entiers  
Graines et noix  
Légumes  
Fruits  
Légumineuses

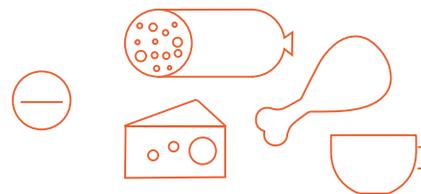


Viande transformée  
Alcool  
Sodium  
(incluant le sel dans le pain, les biscuits, les pâtes et les plats à base de riz)

### Comment améliorer la durabilité environnementale de l'alimentation en Suisse



Grains entiers  
Graines et noix  
Légumineuses (locales)  
Fruits saisonniers  
Légumes saisonniers  
Eau du robinet



Produits d'origine animale  
(incluant les produits laitiers)  
Boissons autres que l'eau du robinet  
(comme le café)

#### 4. Alimentation « locale » : la solution pour une alimentation plus saine et durable en Suisse ?

Les Suisses identifient fortement l'alimentation locale comme étant plus durable. De telles pratiques peuvent avoir des avantages, comme soutenir l'économie locale. Mais le « local » n'est pas toujours bien défini et peut ne pas être durable. Par exemple, les fruits et légumes produits localement pendant l'hiver demandent une grande quantité d'énergie fossile pour chauffer et éclairer les serres.

Les impacts environnementaux (cf. l'empreinte carbone) des régimes alimentaires suisses sont liés à la consommation élevée de produits d'origine animale, qui peuvent aussi être locaux. Bien que les standards suisses pour le bien-être animal et les autres mesures tendent à être plus stricts que dans d'autres pays, ces produits, en particulier le bœuf et les produits laitiers, contribuent beaucoup aux émissions de gaz à effet de serre. Lorsque le bétail suisse consomme des fourrages importés, la production locale de viande peut aussi contribuer à la déforestation, à la perte en biodiversité et aux émissions de CO<sub>2</sub> causées par l'exploitation du sol dans d'autres pays.

La consommation d'aliments provenant de la Suisse ou des pays voisins devrait prioriser les fruits et légumes de saison et la réduction des produits d'origine animale, afin de réduire les émissions de gaz à effets de serre. Pour les produits d'origine animale, les animaux nourris de fourrage provenant de Suisse et ceux élevés en pâturage devraient être privilégiés. Au vu de la grande quantité d'eau douce en Suisse, les cultures demandant beaucoup d'eau, comme les légumineuses, peuvent être plus durables lorsque cultivées localement qu'à l'étranger – surtout dans les régions souffrant de stress hydrique ou de déforestation.

Pour améliorer l'impact sur la santé et l'environnement des régimes alimentaires suisses, les systèmes d'approvisionnement pourraient promouvoir:



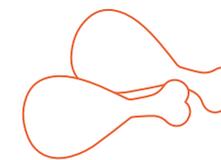
Fruits et légumes saisonniers



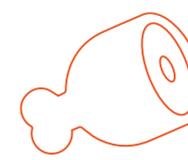
Pain de grains entiers, pâtes et autres produits (avec moins ou pas de sel)



Aliments végétaux comme remplacement des viandes transformées et autres produits carnés



Viandes importées de régions en voie de déforestation (comme le Brésil ou le Paraguay)



Viandes nourries de grains importés, comme le bétail non élevé en pâturage, le porc et la volaille



Boissons autres que l'eau du robinet (café et alcool)

## 5. Et si l'on se penchait sur les systèmes d'approvisionnement plutôt que sur les régimes alimentaires des consommateurs.trices?

En comparant des régimes alimentaires et en suivant d'autres enquêtes récentes sur la consommation, nous avons trouvé que les gens qui mangent peu de viande ont l'empreinte carbone liée à l'alimentation la plus faible. Néanmoins, même les régimes végétariens et végétaliens dépassent le budget carbone acceptable pour les régimes alimentaires (généralement 1 à 2 tonnes de CO<sub>2</sub> par personne et par an)<sup>5</sup>. Outre la transition vers une consommation réduite de produits d'origine animale, d'autres changements au niveau des systèmes alimentaires sont nécessaires. Par exemple, les combustibles fossiles devraient être éliminés du processus de production et la gestion des engrais azotés pourrait être améliorée.

5. Chakravarty et al. (2009). Sharing global CO2 emission reductions among one billion high emitters. Proceedings of the National Academy of Sciences, 106, 11884–11888. doi.org/10.1073/pnas.0905232106.

## 6. Les actions suivantes peuvent soutenir des régimes alimentaires sains et durables en Suisse

**Établir un forum sur les politiques alimentaires suisses**: les systèmes alimentaires sont complexes et méritent un forum où leurs différentes dimensions peuvent être abordées de façon sérieuse, par la collaboration entre différents secteurs et domaines d'expertise (comme l'agriculture, la mobilité, la planification urbaine, la santé et la sécurité, le commerce, l'approvisionnement, etc.).

**Faire des pratiques, plutôt que des individus, la cible des politiques**: la consommation alimentaire doit être imbriquée dans les interactions complexes qui forment la vie quotidienne. Plus d'attention pourrait être accordée aux contextes des pratiques alimentaires et aux interrelations entre les pratiques, comme l'importance de la mobilité quotidienne ou de l'alimentation à l'extérieur de la maison comme « site de démonstration » pour de nouveaux régimes alimentaires.

**Passer des pratiques de consommation aux systèmes d'approvisionnement** plutôt que de sur-responsabiliser les individus dans la transition vers des régimes alimentaires plus sains et plus durables, tout en reconnaissant le rôle des systèmes d'approvisionnement dans la promotion de régimes sains et durables. Plus d'attention pourrait être accordée aux importations et aux types d'aliments mis en avant dans les commerces et dans le secteur des services alimentaires.

**Mettre l'accent sur ce que les gens devraient manger plutôt que sur ce qu'ils devraient éviter**: plutôt que de mettre l'accent sur les produits « malsains et non-durables », encourager la consommation d'aliments sains avec un faible impact environnemental au quotidien. Les aliments à prioriser sont les grains entiers (comme les pains entiers), les graines et noix, les légumes, les fruits et les légumineuses.



Partenaires du projet: Université de Lausanne (Suren Erkman), Université de Genève (Marlyne Sahakian et Laurence Godin), EPFL (Claudia Binder, Ivo Baur et Stefanie J. Krauth), Quantis (Arnaud Dauriat et Alexi Ernstoff), University of Michigan (Olivier Jolliet).