

UNE ALIMENTATION D'AVENIR ?



Le potentiel des recommandations nutritionnelles suisses pour une alimentation durable

GREENPEACE

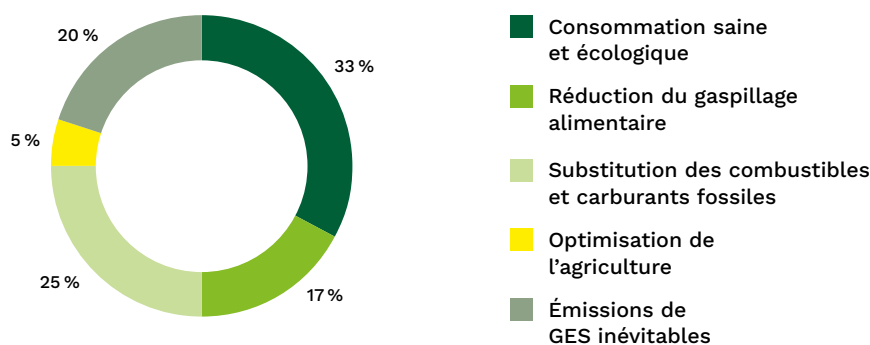


La Confédération souhaite une alimentation respectueuse de l'environnement

Le mode alimentaire actuel de la Suisse dépasse nettement les limites de ce que peut supporter la planète. La production, le transport, la transformation et le commerce des denrées alimentaires représentent environ un quart de l'empreinte écologique totale de la Suisse.¹ Les émissions de gaz à effet de serre jouent un rôle important en la matière. Pour atteindre ses propres objectifs climatiques, le Conseil fédéral s'est engagé à réduire l'empreinte climatique de l'alimentation de 25% d'ici 2030 par rapport à 2020² et d'au moins deux tiers d'ici 2050.³ Nos émissions actuelles d'environ 1,9 tonne d'équivalent CO₂ par personne et par an⁴ devraient donc passer à environ 0,6 tonne d'équivalent CO₂ d'ici 2050.

Pour atteindre ces objectifs, il faut prendre des mesures tout au long de la chaîne d'approvisionnement, de la production à la consommation. Le graphique ci-dessous montre que c'est le comportement des consommateur·trices qui présente le plus grand potentiel de changement. Les aliments que nous choisissons ont un impact direct sur notre empreinte écologique.

Possibilités de réduction de l'empreinte carbone de l'alimentation (estimation ESU-services)



Les opportunités des nouvelles recommandations nutritionnelles

En septembre 2024, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et la Société suisse de nutrition (SSN) ont actualisé leurs recommandations nutritionnelles. Pour la première fois, ces recommandations intègrent non seulement la dimension de la santé mais aussi des aspects de durabilité et tiennent compte des habitudes alimentaires de la population suisse. L'objectif est de promouvoir une alimentation équilibrée et saine tout en réduisant l'impact environnemental de ce domaine. Par rapport à la version précédente, les recommandations quantitatives sont généralement les mêmes, mais de nouveaux groupes d'aliments sont désormais mis en avant. L'OFAG et la SSN recommandent davantage les sources de protéines végétales telles que les légumineuses. Un régime végétarien est possible sans problème dans le cadre des nouvelles recommandations.

Évaluation des recommandations nutritionnelles

Groupe d'aliments	Modifications	Appréciation de Greenpeace & du WWF
Boissons	Recommandation pour une consommation modérée de thé noir et de café.	Mitigé La culture du café, en particulier, présente un impact écologique et social considérable. Ces boissons devraient donc être consommées avec modération. Une recommandation allant jusqu'à trois tasses par jour reste élevée.
Fruits & légumes	Recommandation de consommer des produits de saison, régionaux et issus d'une production durable. Éviter les produits acheminés par avion.	Positif Les fruits et légumes cultivés de manière durable, comme les produits biologiques, contribuent à la fertilité des sols à long terme et protègent la biodiversité. Les aliments régionaux et de saison soutiennent l'agriculture locale, il faut toutefois s'assurer qu'ils sont produits selon des normes durables. Un geste simple et pertinent est d'éviter les aliments importés par avion.
Produits céréaliers & pommes de terre	Les légumineuses sont désormais classées parmi les sources de protéines. Les céréales complètes restent recommandées.	Positif Nous évaluons positivement le passage des légumineuses dans le groupe des sources de protéines (voir ci-dessous). Les produits à base de céréales complètes sont plus écologiques, car le grain entier est utilisé, ce qui réduit les déchets. Les produits à base de céréales complètes contiennent d'ailleurs plus de nutriments et de fibres.
Produits laitiers	Les produits laitiers constituent une catégorie distincte afin de mettre en évidence leur contribution spécifique en tant que source de calcium. La quantité recommandée a été réduite, passant de trois portions à deux ou trois portions par jour. Le lait de soja est mentionné comme étant équivalent au lait concernant sa teneur en protéines. Il est en outre précisé que dans le cadre d'un régime végétarien, il faut veiller à couvrir les besoins en nutriments tels que les protéines, le calcium, l'iode et les vitamines B par d'autres aliments.	Mitigé D'un point de vue environnemental, la réduction de la quantité de produits laitiers recommandée est une bonne chose. Mais la nouvelle recommandation propose toujours de consommer davantage de produits laitiers que c'est le cas aujourd'hui. Cela envoie un mauvais signal du point de vue de l'environnement. Un point positif est que le lait de soja est considéré comme équivalent au lait sur le plan de la teneur en protéines. Le fait que le lait de soja enrichi en calcium permet également de couvrir les besoins en calcium aurait pu être signalé. Il serait également utile de mentionner les sources végétales de calcium.

Groupe d'aliments	Modifications	Appréciation de Greenpeace & du WWF
-------------------	---------------	-------------------------------------

Sources de protéines	Les légumineuses sont désormais considérées comme faisant partie des sources de protéines. Il est recommandé d'en consommer au moins une fois par semaine. Il est fait référence au principe « nose to tail » selon lequel il ne faudrait pas seulement consommer les morceaux nobles de la viande, mais aussi les parties moins connues et appréciées de l'animal. Il est aussi précisé que les sources végétales d'acides gras oméga-3 constituent une bonne alternative au poisson.	Mitigé D'un point de vue environnemental, cette catégorie est la plus importante, car la viande présente une empreinte écologique considérable. La quantité maximale de viande recommandée reste trop élevée sur le plan environnemental, même si elle est nettement inférieure à la consommation actuelle. Les légumineuses sont désormais classées dans cette catégorie. Nous saluons le fait que les protéines végétales soient davantage mises en avant. Le conseil d'utiliser toutes les parties de l'animal lors de la consommation de viande est bon. Il serait nécessaire de recommander une réduction de la consommation de poisson et de remplacer les acides gras oméga-3 par des sources végétales. Une recommandation visant à réduire la consommation d'œufs serait également importante d'un point de vue environnemental.
-----------------------------	--	---

Graines & fruits oléagineux	Les graines et les fruits oléagineux sont désormais séparés des huiles et des matières grasses, tandis que la recommandation quantitative reste quasiment inchangée. Il est indiqué que les fruits oléagineux auraient en principe un écobilan défavorable.	Mitigé Nous saluons le fait que les graines et les fruits oléagineux constituent une catégorie à part, car il s'agit d'aliments qui renferment de nombreux nutriments et qui jouent un rôle important dans un système alimentaire plus sain et plus durable. Nous ne comprenons pas comment il est possible d'affirmer que les fruits oléagineux auraient systématiquement un mauvais écobilan. Celui-ci varie en effet en fonction de l'origine et de la transformation du produit, ainsi que de la source des données utilisées.
--	---	--

Huiles & matières grasses	Les recommandations ont été réduites, passant de 2 à 3 cuillères à soupe à 2 cuillères à soupe. Il est en outre recommandé d'utiliser le beurre avec parcimonie.	Positif D'un point de vue écologique, il est judicieux de consommer le beurre avec modération ou de passer à des alternatives végétales.
--------------------------------------	--	--

Sucreries & snacks salés	Cette catégorie d'aliments est optionnelle car non indispensable à la couverture des besoins nutritionnels.	Positif Du point de vue de la santé et de l'environnement, l'alcool, les snacks salés et les sucreries ne sont pas recommandés.
-------------------------------------	---	---

Réduire la consommation pour préserver l'environnement

Notre consommation actuelle de viande est environ trois fois supérieure à la quantité recommandée.

Il est largement reconnu que les aliments d'origine animale ont un impact négatif sur le climat et la biodiversité. D'une part, les fortes émissions de méthane provenant de l'élevage bovin pèsent sur le climat. D'autre part, les grandes quantités de fourrages importés polluent les eaux, les forêts, l'eau potable et l'air via l'azote issu des excréments des animaux de rente. De plus, les cultures fourragères entrent directement en concurrence avec la production pour l'alimentation humaine.

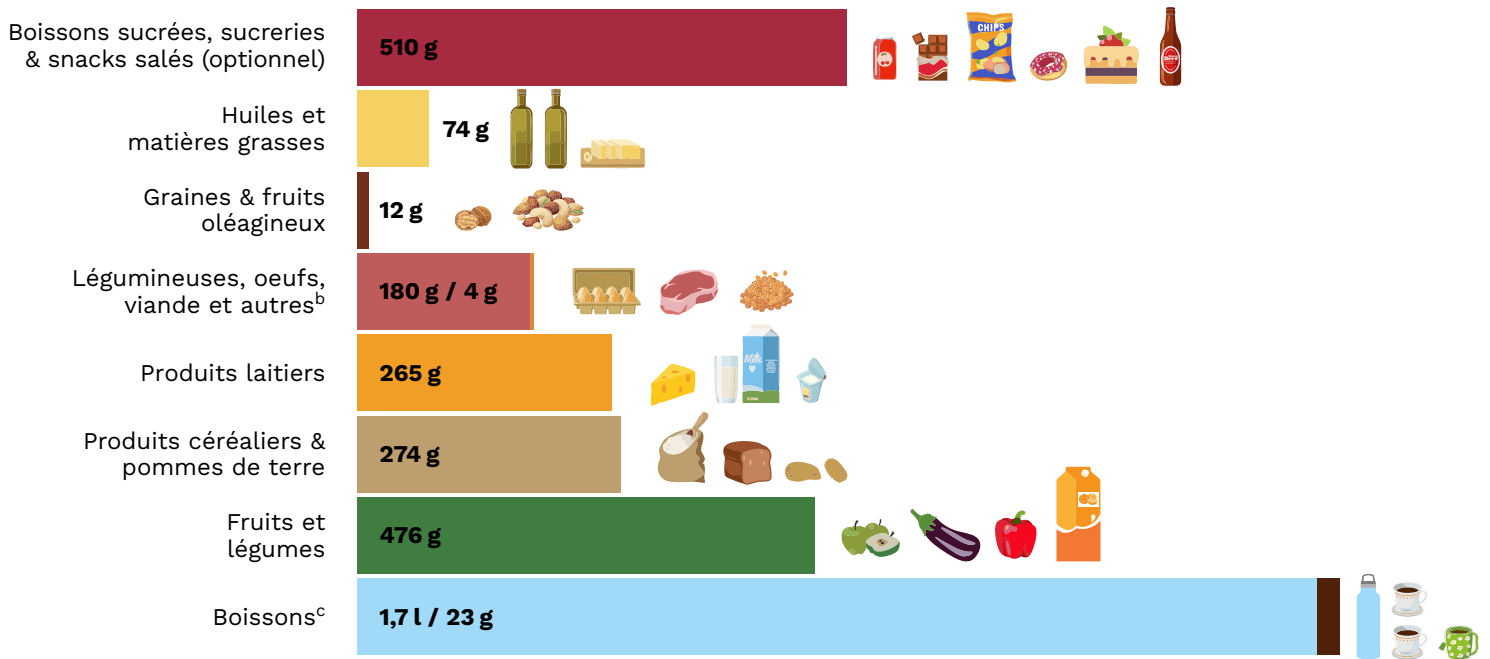
Passer d'un type de viande à un autre n'est pas très utile du point de vue écologique. Il faut au contraire consommer nettement moins de viande et la remplacer par davantage de protéines végétales. La production de légumineuses, de tofu ou de substituts de viande est bien plus respectueuse de l'environnement et du climat.

Recommandations nutritionnelles versus réalité alimentaire

Les nouvelles recommandations nutritionnelles définissent un éventail à l'intérieur duquel une alimentation équilibrée et saine est possible. Nous avons voulu évaluer l'écart entre nos habitudes alimentaires actuelles et les recommandations, en examinant à chaque fois les conséquences climatiques et environnementales. Pour ce faire, nous avons comparé la consommation actuelle⁵ avec deux variantes découlant des nouvelles recommandations nutritionnelles qui reflètent donc l'éventail possible.^{6,7} La « **variante maximale** » correspond à la quantité maximale de produits d'origine animale recommandée : trois portions de viande, deux portions de poisson et 21 portions de produits laitiers par semaine. Ce régime s'accompagne d'un litre d'eau minérale et de trois tasses de café par jour. Les sucreries et l'alcool font également partie du menu. La « **variante minimale** » se base sur les quantités minimales à consommer selon la pyramide alimentaire. Cette version se fonde sur une alimentation végétarienne, sans viande ni poisson. Elle inclut les œufs et les produits laitiers, mais en remplaçant une portion journalière de produits laitiers par du lait de soja enrichi en calcium. Nous ne tenons pas compte des sucreries et de l'alcool dans la « variante minimale », ces produits étant optionnels selon les recommandations nutritionnelles.

Nous comparons en outre la consommation actuelle avec le régime « **Planetary Health Diet** » de la commission EAT-Lancet.⁸ Ce mode d'alimentation vise à permettre une alimentation saine dans le monde entier, sans nuire à la planète. Le Planetary Health Diet se base en grande partie sur les aliments d'origine végétale, mais inclut également de la viande, du poisson, des œufs et des produits laitiers.

Consommation actuelle^a

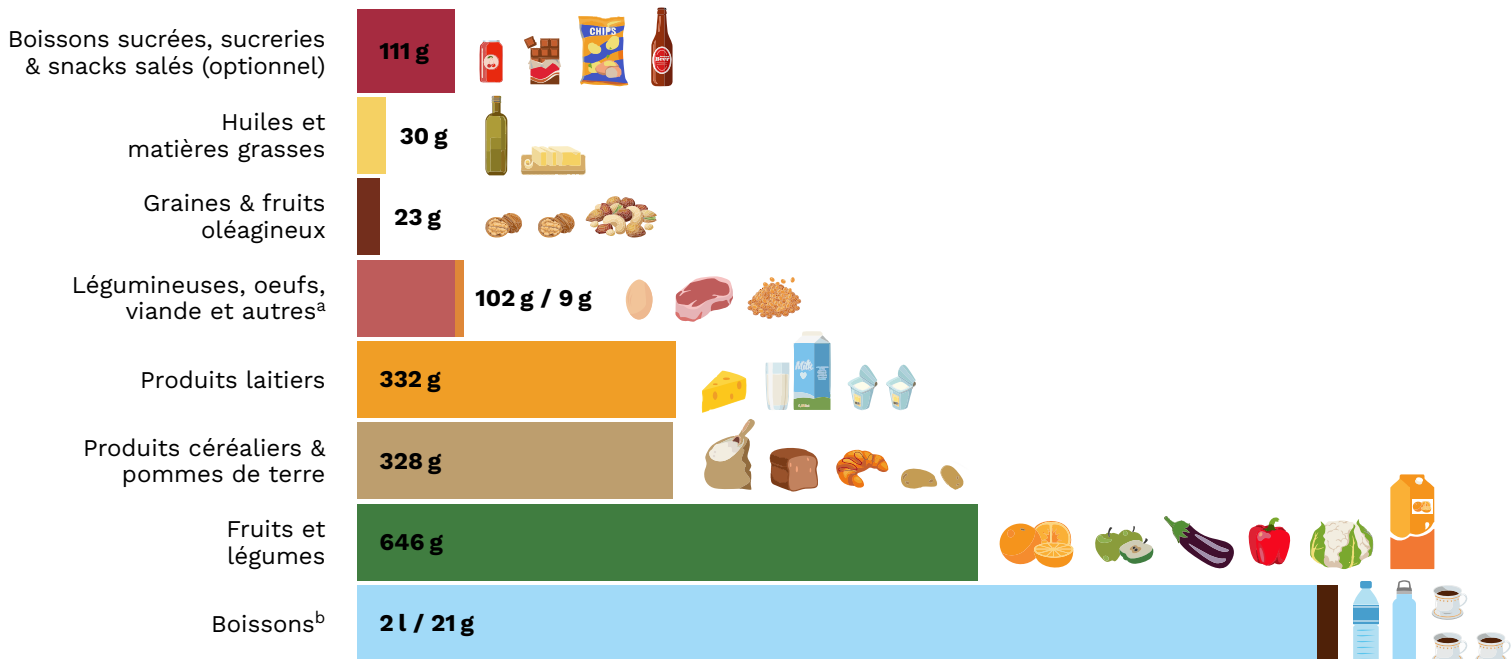


^a Benzi Schmid C (2023) Nahrungsmittelbilanz für die Schweiz: Überblick zum angenäherten Verzehr und zu dessen Entwicklung in den vergangenen acht Jahren. Schweizer Ernährungsbulletin.

^b Sources de protéines animales : 180 g, sources de protéines végétales : 4 g

^c 1,7 litre d'eau, 23 g de café et de thé avec 7 g de café par tasse ou 5 g de thé par tasse (= 2 tasses de café, 1 tasse de thé noir)

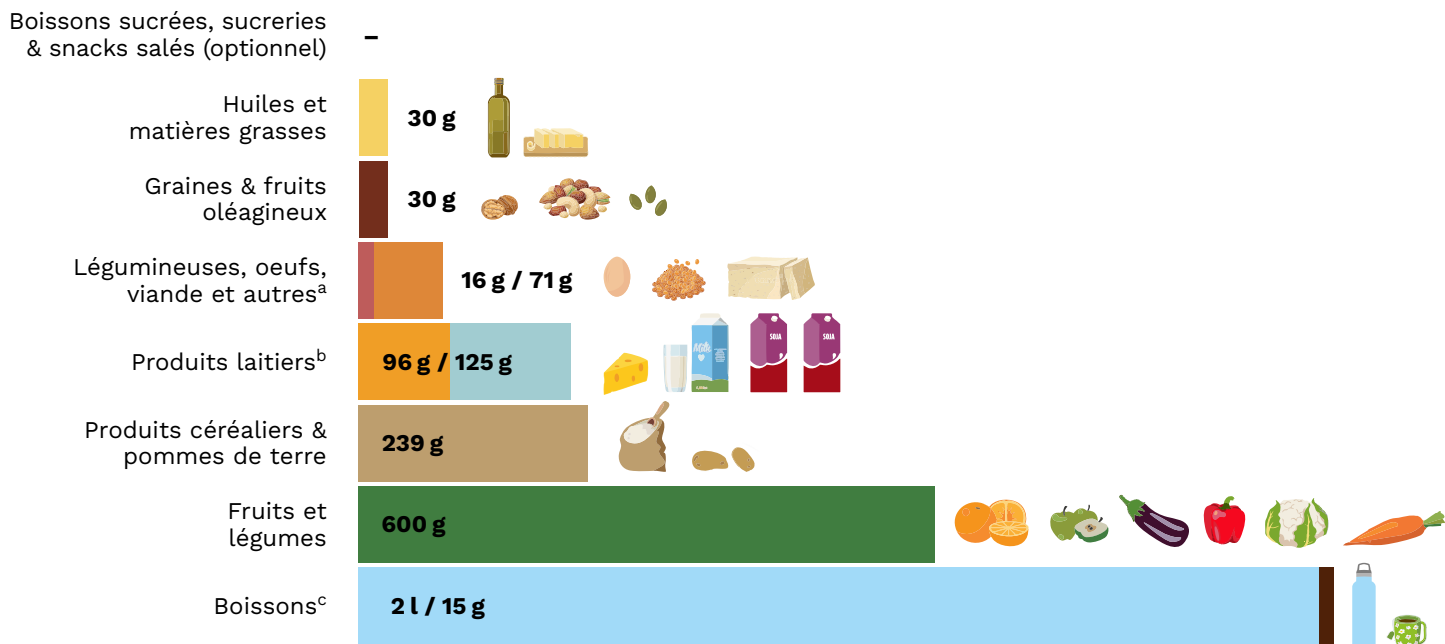
Quantités journalières recommandées, variante maximale



^a Sources de protéines animales : 102 g, sources de protéines végétales : 9 g

^b 2 litres d'eau (dont 1 litre d'eau minérale) ; 21 g de café (= 3 tasses)

Quantités journalières recommandées, variante minimale

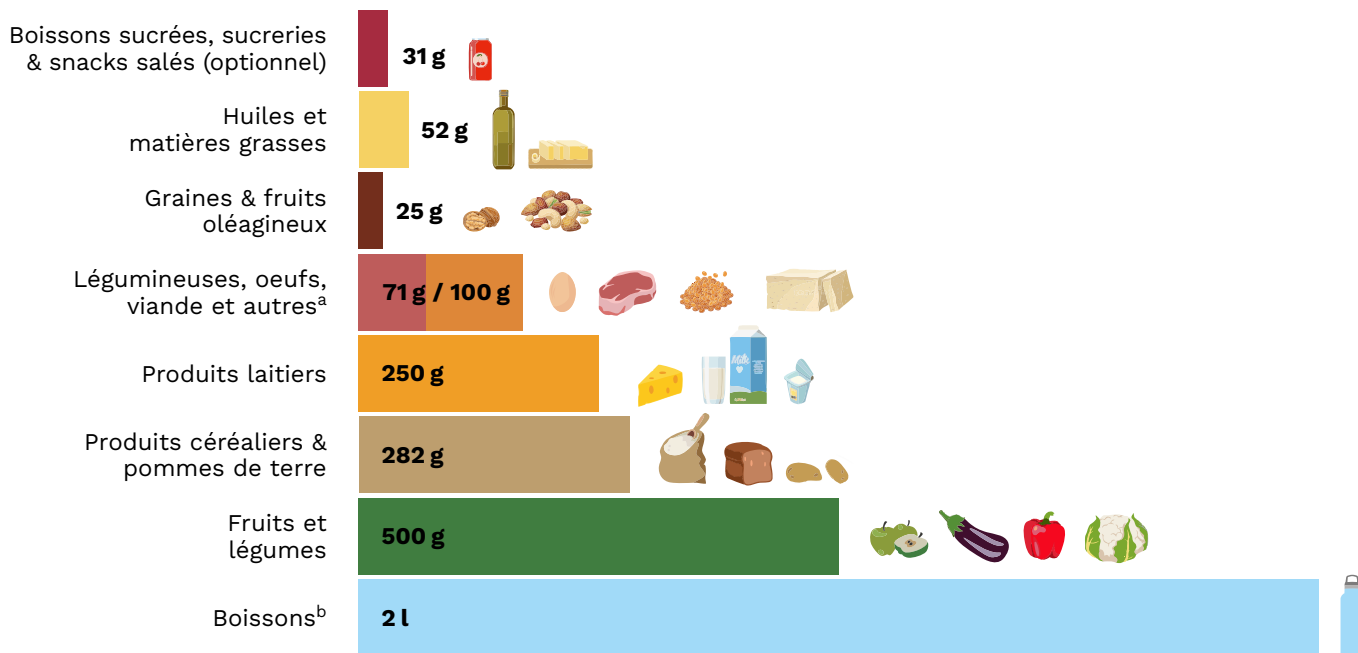


^a Sources de protéines animales : 16 g, sources de protéines végétales : 71 g

^b 96 g de produits laitiers, 125 g d'alternatives végétales

^c 2 litres d'eau, 15 g de thé (1 tasse de thé noir)

Planetary Health Diet

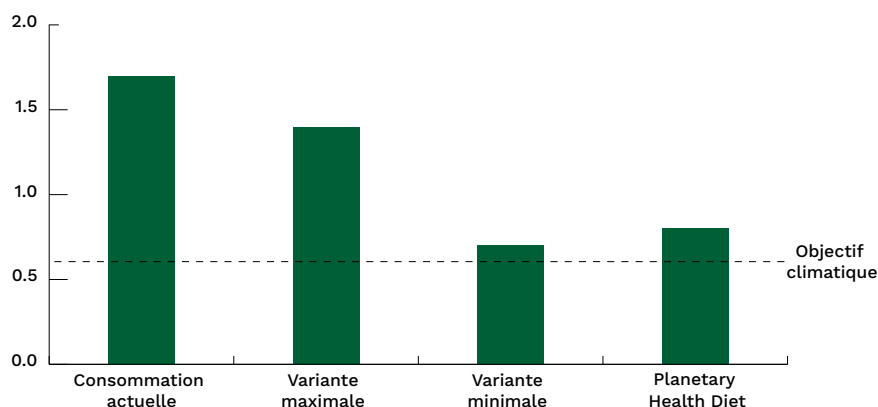


^a Sources de protéines animales : 71 g, sources de protéines végétales : 100 g

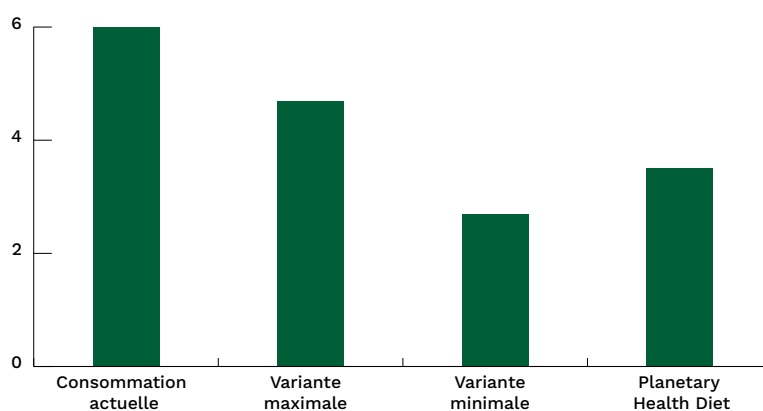
^b 2 litres d'eau, pas de café ni de thé

Une personne en Suisse génère en moyenne actuellement par son alimentation (voir note 5) environ 1,7 tonne d'équivalent CO₂⁹ et 6 millions d'unités de charge écologique (UCE 21) par an. Pour les UCE, ce sont également les émissions de gaz à effet de serre qui pèsent le plus lourd dans la balance, devant la perte de biodiversité due à l'utilisation des terres, la pollution des sols par les pesticides et l'apport de polluants dans les eaux. Ce chiffre ne tient pas compte de la transformation industrielle et d'une partie du gaspillage alimentaire.

Émissions de gaz à effet de serre par personne et par an (en tonnes d'équivalent CO₂)



UCE 21 par personne et par an (en millions)



La **variante maximale** entraîne des émissions d'environ 1,4 tonne d'équivalent CO₂ par personne et par an ainsi qu'environ 4,7 millions d'unités de charge écologique. La viande et les produits laitiers sont les aliments les plus nocifs pour le climat et l'environnement. Les boissons pèsent également dans la balance avec la consommation de café et d'eau minérale. Les personnes souhaitant adopter une alimentation respectueuse de l'environnement devraient donc en consommer moins.

Dans la **variante minimale**, les émissions de gaz à effet de serre se réduisent à environ 0,7 tonne d'équivalent CO₂ par personne et par an, pour environ 2,7 millions d'unités de charge écologique. La variante minimale représente donc à peu près la moitié de la variante maximale en termes d'impact sur le climat. Et elle fait mieux que le régime Planetary Health Diet sur le plan des émissions de gaz à effet de serre et des unités de charge écologique, en raison de la consommation de viande et de riz plus élevée prévue par ce régime.¹⁰

Dans l'ensemble, les nouvelles recommandations nutritionnelles autorisent un large éventail de modes alimentaires. La variante maximale ne permet clairement pas de respecter les objectifs climatiques de la Confédération. La variante minimale réduirait considérablement les impacts climatiques et environnementaux de l'alimentation et contribuerait donc nettement à réaliser les objectifs climatiques de la Confédération. Toutefois, la consommation actuelle est encore loin de ces recommandations.

Les obstacles : incohérences politiques & mauvaises incitations commerciales et gastronomiques

De nombreuses difficultés entravent la réduction de l'impact climatique et environnemental du système alimentaire. L'un des plus grands obstacles est la sphère politique qui définit souvent des objectifs contradictoires. Plus de la moitié des fonds de promotion des ventes sont ainsi alloués aux aliments d'origine animale, contre moins de 10 % pour les produits végétaux. La Confédération et les cantons continuent par ailleurs de soutenir financièrement l'expansion des exploitations avec un plus grand nombre d'animaux, alors que diverses stratégies fédérales visent à réduire la consommation d'aliments d'origine animale. Parallèlement, les autorités négligent les exploitations agricoles qui misent sur une production adaptée au site et sur une plus grande valeur ajoutée grâce aux produits végétaux. Le fait que la protection douanière soit plus forte pour la viande et les produits laitiers joue également un rôle à cet égard.

Le commerce de détail, la restauration et le commerce de gros portent eux aussi une responsabilité. Ils définissent l'environnement alimentaire par leur offre, leur placement des produits, leurs stratégies de marketing et leur fixation des prix, influençant ainsi les choix des consommateur·trices. Ces mêmes acteurs sont aussi incohérents que les milieux politiques. Certains détaillants se sont donné des objectifs climatiques fondés sur des faits scientifiques, qui devraient les inciter à réduire leurs ventes d'aliments d'origine animale¹¹, or ils continuent d'encourager la consommation de ces produits par des investissements publicitaires massifs¹² et des réductions de prix.¹³

Les consommateur·trices ont également un rôle à jouer. Même si l'on observe une prise de conscience de la nécessité d'une alimentation durable, cela ne se traduit pas forcément dans la réalité. La commodité, les coûts, les habitudes culturelles et les mauvaises incitations dans l'environnement alimentaire font obstacle au changement.

L'avenir dans notre assiette : comment réussir à changer

Pour réduire l'impact climatique et environnemental de l'alimentation, toute la chaîne d'approvisionnement doit prendre des mesures concrètes. Il s'agit notamment de supprimer les mauvaises incitations mises en place par les instances politiques, le commerce et la restauration. Ces incitations stimulent un comportement alimentaire qui va à l'encontre de la durabilité et de la santé. Pour une alimentation saine et durable, il faut :

- une politique agricole cohérente qui responsabilise l'ensemble de la chaîne d'approvisionnement et qui soutient le passage à un système alimentaire durable, conformément à la vision d'avenir du Conseil fédéral.
- Des accords contraignants entre la Confédération et les entreprises du commerce ainsi que de la restauration, afin de garantir que celles-ci participent activement à un environnement alimentaire durable. Ces accords doivent notamment permettre de réduire l'empreinte environnementale de l'assortiment alimentaire en valeur absolue. Il est nécessaire de durcir les normes environnementales minimales, d'encourager les alternatives végétales produites de manière durable et de renforcer la transparence vis-à-vis des consommatrices et consommateurs. Il faut supprimer les mauvaises incitations faites via la publicité, les rabais, etc.
- Pour que les comportements en matière d'alimentation et de boisson soient en harmonie avec les recommandations nutritionnelles, il faut former, sensibiliser et faciliter l'accès aux alternatives durables.
- Un fonds de transformation est un moyen important de soutenir le changement. Il aurait pour objectif de réduire les obstacles en créant des incitations financières pour l'évolution sociale et culturelle nécessaire à une production et une consommation durables. Le fonds pourrait par exemple financer des mesures de formation et d'information. Les agriculteur·rices ainsi que les autres acteurs de la chaîne d'approvisionnement pourraient être soutenus dans le passage à de nouvelles sources de revenus.

¹ OFEV 2022 : Empreintes environnementales de la Suisse

² CF, 2022 : Stratégie pour le développement durable 2030

³ CF, 2022 : Rapport en réponse à deux postulats : « Orientation future de la politique agricole » et OFAG, OSAV, OFEV, 2023 : Stratégie Climat pour l'agriculture et l'alimentation 2050

⁴ OFAG, OSAV, OFEV, 2023 : Stratégie Climat pour l'agriculture et l'alimentation 2050

⁵ Pour la consommation actuelle, nous nous basons sur la « consommation approximée » de Benzi Schmid C. (2023) : Bilan alimentaire en Suisse : aperçu de la consommation approximée et de son évolution ces 8 dernières années, Bulletin nutritionnel suisse

⁶ Les recommandations nutritionnelles indiquent un éventail d'aliments à consommer, p. ex. une portion d'un aliment riche en protéines par jour. Les légumineuses sont recommandées au moins une fois par semaine et la viande au maximum 2 à 3 fois par semaine.

⁷ Le calcul de l'impact climatique et environnemental de la consommation actuelle exclut les déchets de préparation, mais prend en compte les autres déchets alimentaires des ménages. Les recommandations nutritionnelles ne tiennent compte que des quantités de nourriture effectivement consommées, ce qui signifie que le gaspillage alimentaire éventuel n'est pas pris en considération. Pour rappel, en Suisse, environ un tiers des aliments se perdent entre le champ et l'assiette. Chaque année, cela représente environ 330 kg de pertes alimentaires évitables par personne. La part la plus importante pour l'environnement est celle des ménages (38%) et de la transformation (27%) (OFEV : Pertes alimentaires, consulté le 18.11.2024 : <https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/dechets/guide-des-dechets-a-z/biodechets/types-de-dechets/dechets-alimentaires.html>).

⁸ La commission EAT-Lancet est un groupe d'expert·es international et interdisciplinaire qui a mis au point le régime alimentaire dit « Planetary Health Diet ».

⁹ Entre la valeur de 1,7 tonne d'équivalent CO₂ par personne et par an (consommation actuelle postulée dans cette étude) et de 1,9 tonne (valeur admise par la Confédération), l'écart s'explique par des hypothèses et des bases de données différentes utilisées de part et d'autre.

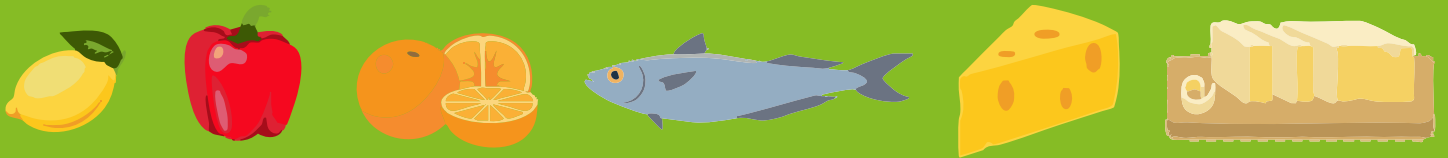
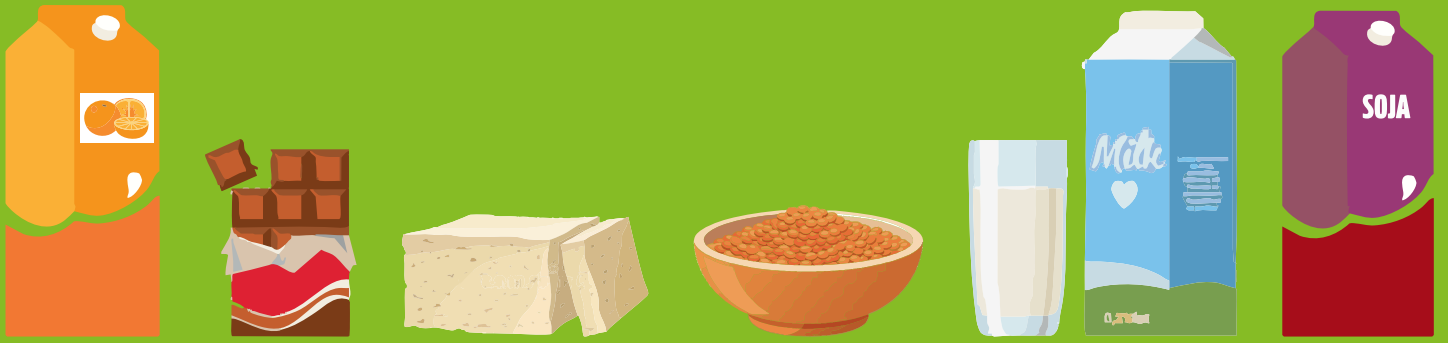
¹⁰ Concernant la consommation de riz, il apparaît que les hypothèses du régime Planetary Health Diet ne sont que partiellement adaptées aux conditions régionales (suisse dans ce cas).

¹¹ Greenpeace, 2024 : Coop et Migros : Greenshifting au lieu de protection du climat

¹² Cf. WWF, 2024 : Grillcheck. Greenpeace, 2023 : Impact climatique et environnemental de la publicité en Suisse

¹³ En septembre 2024, Aldi Suisse a réduit les prix de la viande, démarche qui a été suivie par une réduction des prix chez Migros et Coop.

¹⁴ CF, 2022 : Rapport en réponse à deux postulats : « Orientation future de la politique agricole ».



GREENPEACE



Impressum

Une alimentation d'avenir ?

Greenpeace Suisse, janvier 2025

Autrice : Mariella Meyer, WWF Suisse et Barbara Wegmann, Greenpeace Suisse

Expertise scientifique : Niels Jungbluth ; Angelo Steffanel (2024) Ökobilanz der neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen. ESU-services GmbH, sur mandat de Greenpeace Suisse et du WWF Suisse, Schaffhouse, Suisse, <https://esu-services.ch/de/projekte/lcafood/ernaehrungsempfehlungen>

Correction : Michelle Sandmeier, Urs Wittwer

Traduction française : Karin Vogt

Graphisme : Melanie Cadisch
Illustration : Franziska Neugebauer

Greenpeace Suisse, Badenerstrasse 171, Postfach 9320, CH-8036 Zürich
suisse@greenpeace.org

Greenpeace finance son travail de défense de l'environnement uniquement par des dons de particuliers et de fondations. greenpeace.ch/fr/agir/dons/
Compte pour les dons : IBAN CH07 0900 0000 8000 6222 8