



#VieOuPoison



**Quels sont les impacts
sur l'économie?**

Il est possible de faire des économies en privilégiant les aliments d'origine végétal produits localement sans pesticides de synthèse tout en limitant ses déchets et ses émissions de gaz effet de serre.

Une alimentation durable composée de produits de saison, locaux, sains et respectueux de l'environnement peut vous faire faire des économies.

C'est ce que montre l'étude réalisé en 2017 par la Fédération Romande des Consommateur (FRC) mandatée par la Direction générale de l'environnement (DGE) de l'Etat de Genève.

En comparant les paniers moyens issus des 6 régimes alimentaires types (moyen suisse, végétariens, ovo-lacto-végétariens, flexitariens, carnivore et FOODprints®*) observés en Suisse, l'étude montre que passer du régime alimentaire moyen suisse calculé sur la base des données fournies par l'Office Fédérale des Statistiques (OFS) à un régime FOODprints® sans pesticides de synthèse, recommandé par l'Association Suisse de Nutrition, permet d'économiser de l'argent, de réduire ses émissions de gaz à effet de serre, tout en favorisant sa santé.

→ Données de l'étude

L'étude comparative se base sur les données fournies:

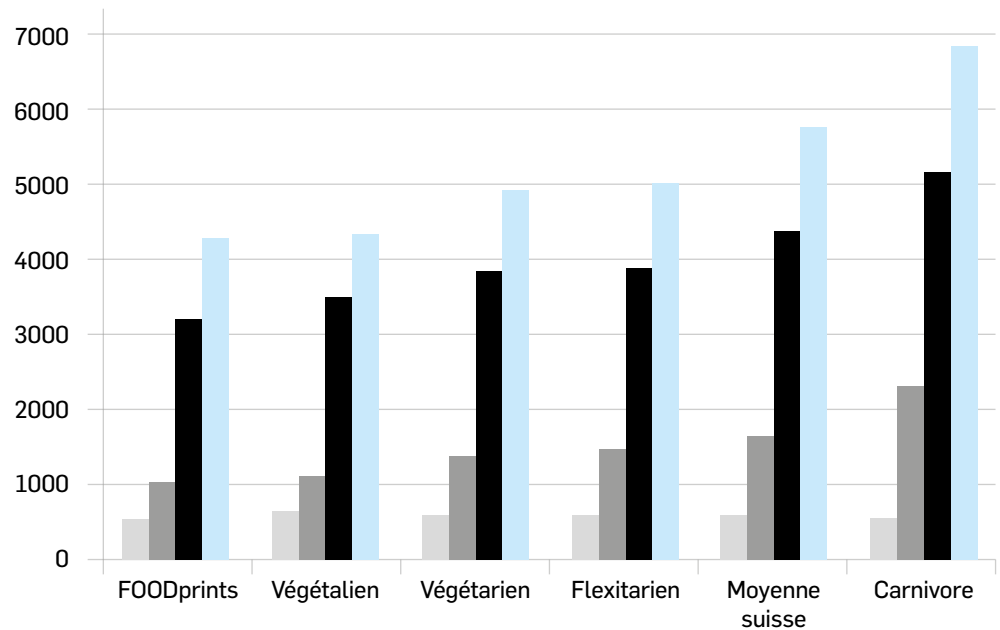
- par l'OFAG pour le panier de la ménagère suisse, comme point de référence
- par le bureau d'étude ESU-profiles pour la définition des différents régimes alimentaire suisses
- par l'OFS (Office de la statistique suisse) pour les prix moyens par catégories d'aliment et les budgets liés à chaque régimes alimentaires

Types de régimes

→ Les 6 types de régimes

Les 6 types identifiés par ESU-services sont:

- végétaliens (sans produit d'origine animale)
- Ovo-lacto-végétaliens (avec produits d'origine animale sauf viande)
- Flexitariens (très peu de viande et de poisson)
- Carnivore (beaucoup de viande)
- FOODprints® (nutritionnellement équilibré et à très faible impact écologique)
- Moyenne suisse (selon les moyennes statistiques)



Quantité, impact et budget des régimes alimentaires

■ Kg./an/pers.

■ CO2 kg./an/pers

■ CHF/an/pers. Non bio

■ CHF/an/pers. Bio

→ Régime FOODprints®

Le régime FOODprints® est proposé par la Société Suisse de Nutrition, sur les recommandation de la pyramide alimentaire avec pour principe de réduire les aliments les moins favorables à la santé (soda, barres chocolatées, chips, alcool..) dans le respect de l'environnement, des ressources, des animaux, des travailleurs et en limitant le gaspillage et les déchets

→ Comparaison des quantités consommées selon les 6 types de régimes

La consommation moyenne de denrées alimentaires par habitant est disponible dans le rapport Statistiques et évaluations concernant l'agriculture et l'alimentation publié par Agristat.de de l'environnement, des ressources, des animaux, des travailleurs et en limitant le gaspillage et les déchets.

Les chiffres se réfèrent aux achats d'une personne par année.

	Unité	Moy. suisse (2012)	Végétalien	Végétarien	Flexitarien	Carnivore	FOODprints®
Année		2012	2012	2015	2015	2015	2015
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
Oeufs	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	139,7	-	139,7	139,7	139,7	155,0
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

Aliments achetés en kilo par année en Suisse, par une personne adulte selon les différents régimes

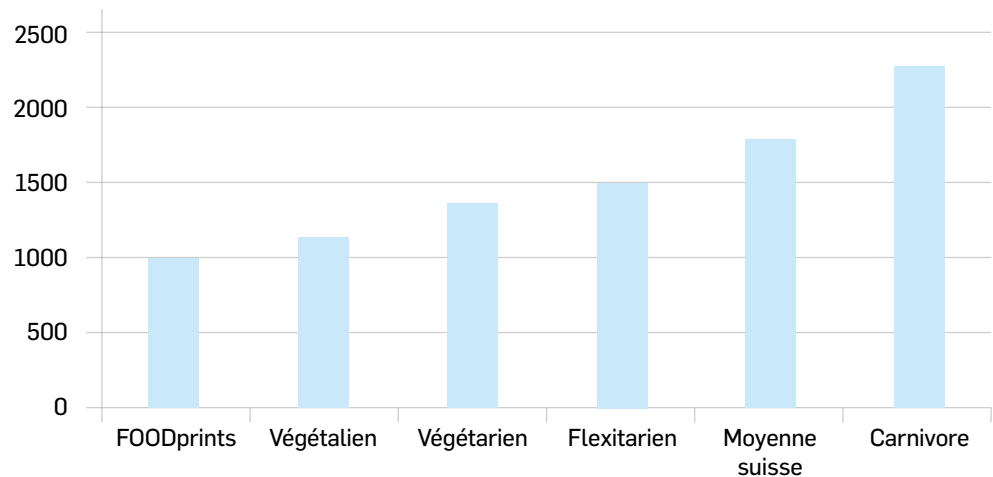
- quantité consommées supérieures à la moyenne
- quantité consommées inférieures à la moyenne

Durabilité par régime alimentaire

Notre alimentation produits des impacts environnementaux différents selon la nature du produit.

Par exemple, pour produire 1 kg de viande de boeuf, 5 à 20 kg de fourrage sont nécessaires. Si on compare les émissions de cette viande à celles d'un kg de lentilles, la production de boeuf génère 1540g d'émission de CO₂eq pour 100g contre à peine 70g pour les lentilles.

Un régime FOODprints® génère 2x moins d'émission de CO₂ par personne en comparaison du régime moyen Suisse, le régime carnivore étant le moins durable.



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

■ CO2 kg./an/pers

Budget par régime alimentaire

Selon le régime alimentaire choisi le budget annuel pour un adulte peut varier fortement.

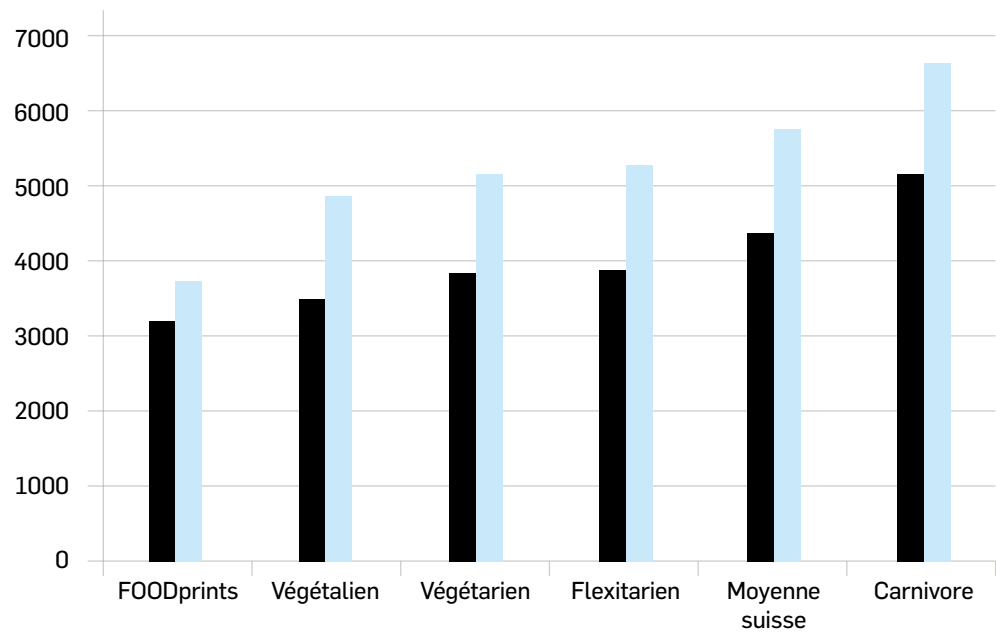
Le régime carnivore étant le plus onéreux, supérieur de près de 800 Chf au régime moyen suisse boissons incluses.

Le régime le plus économique est le régime FOODprints®, inférieur de 1200 Chf à la moyenne suisse hors boisson et même de 2040 boissons incluses, grâce:

- à une consommation générale plus modérée de produits locaux et de saison permise par une meilleure gestion des déchets
- des quantités de viande et poisson réduites, remplacées par plus de légumes et de fruits
- de l'eau du robinet plutôt que des sodas ou de l'eau en bouteille

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.



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

■ Hors boissons
■ Avec boissons

→ Budget par régime bio et non-bio

Dans la pratique, le calcul est 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.

En Suisse, la différence entre le prix d'un régime bio et non bio se situe entre 23% et 34% selon les régimes.

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.

En fonction du régime adopté, un régime bio peut être moins onéreux qu'un régime conventionnel. Par exemple, le régime bio flexitarien est moins cher que le régime carnivore.

	Unité	Moy. suisse (2012)	Végétalien	Végétarien	Flexitarien	Carnivore	FOODprints®
Bio	CHF	5769,23	4236,71	4902,41	5001,99	6840,96	4277,08
Non-Bio	CHF	4403,89	3492,46	3854,34	3887,31	5161,70	3202,20
Différence		+31,00%	+23,89%	+27,19%	+28,67%	+32,53%	+33,57%

Prix annuels des différents régimes, comparaison bio et conventionnel

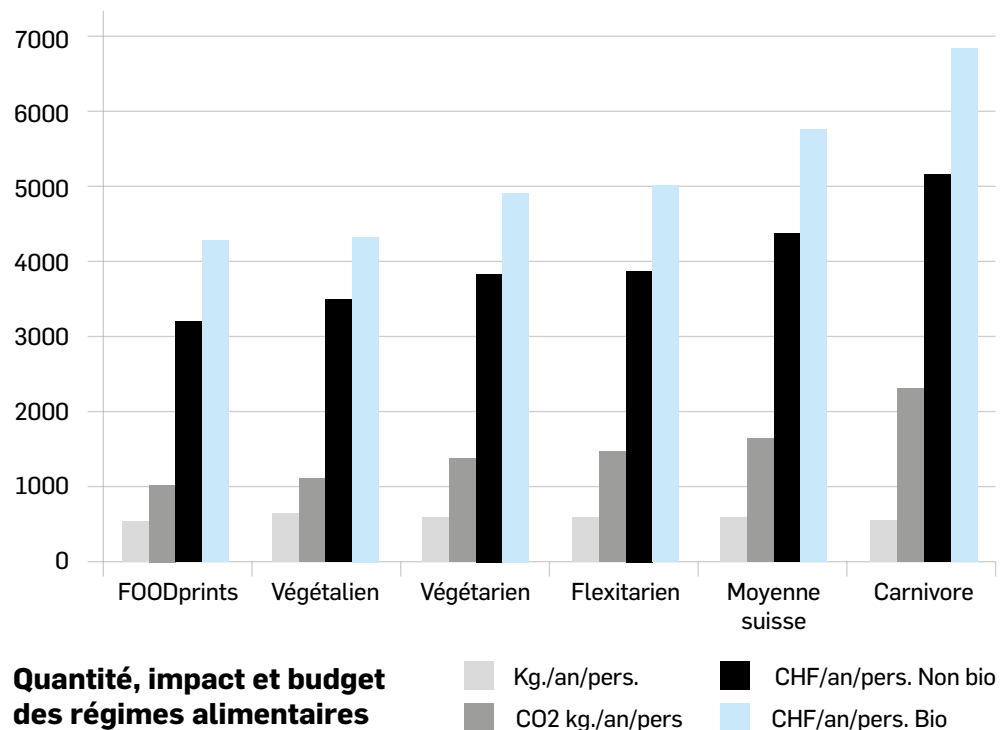
Récapitulatif

Les régimes alimentaires qui émettent le moins de CO2 sont ceux qui affichent les budgets les moins élevés, 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

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.

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.



Références

FRC

https://www.frc.ch/wp-content/uploads/2017/08/etude_panierdurable.pdf

Société Suisse de Nutrition - Pyramide alimentaire

<http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>

Société Suisse de Nutrition - Régime FOODprints®

<http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/foodprints/>
http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_FOODprints_2015.pdf

Enquête sur le budget des ménages

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/situation-economique-sociale-population/enquetes/ebm.assetdetail.349158.html>

ESU-Services

https://assets.wwf.ch/downloads/2016_03_14_studie_oekoprofil_von_ernaehrungsstilen____esu_services.pdf