

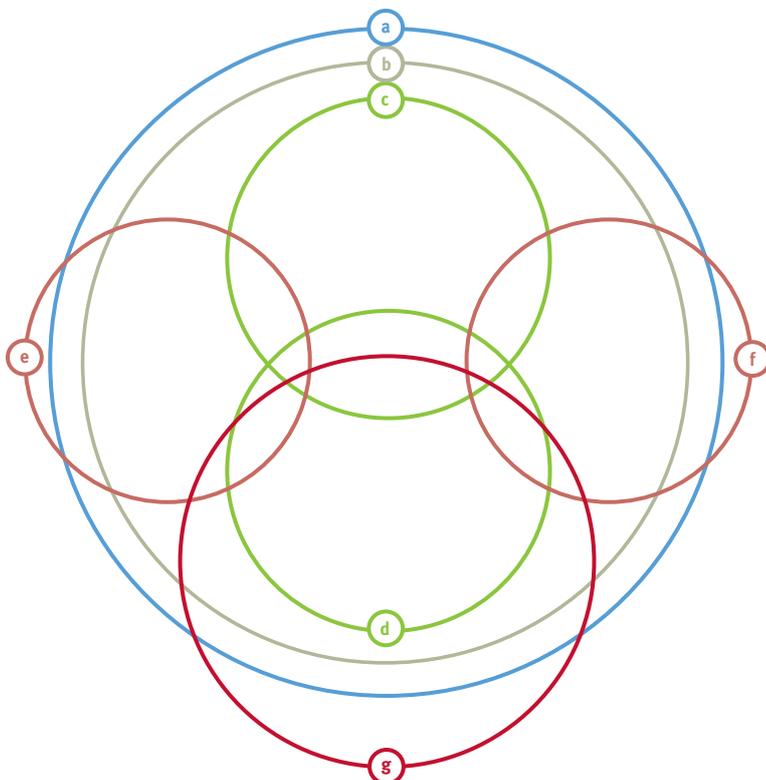


Le temps disponible et les dynamiques sociales influencent les pratiques alimentaires

Dans le cadre du PNR 69, un groupe de recherche a cherché à comprendre comment promouvoir une transition vers des régimes “sains et durables” en Suisse. Les prescriptions en matière d'alimentation ont été examinées, ainsi que les pratiques de consommation et les impacts des régimes en termes de santé humaine et d'environnement durable. Les résultats montrent notamment que les pratiques alimentaires sont influencées par le temps à disposition, la mobilité et les déplacements quotidiens, ainsi que les étapes de la vie. Pour favoriser l'adoption de régimes sains et durables, il est préférable de promouvoir la consommation de certaines catégories d'aliments plutôt que d'insister sur ceux à éviter.

En Suisse, les consommatrices et consommateurs font de plus en plus attention à leur alimentation, pour leur santé ou pour la planète. Comment peut-on encourager cette transition vers des régimes plus sains et plus durables? Un groupe de recherche émanant des universités de Lausanne et de Genève, de l'entreprise spécialisée dans la dura-

bilité Quantis et de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne s'est penché sur cette question dans le cadre du PNR 69. Les chercheuses et chercheurs ont examiné les prescriptions en faveur d'une alimentation saine ou durable en Suisse, tout comme les pratiques d'approvisionnement et de consommation alimentaires. L'équipe a aussi analysé l'impact de certains régimes alimentaires sur la santé et l'environnement. Cette analyse globale lui a permis de formuler des recommandations pour favoriser la transition vers un système alimentaire plus sain et plus durable.



Les prescriptions alimentaires dominantes en Suisse, leurs tensions et leurs oppositions

- 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

Une multitude de prescriptions

Pour mieux comprendre ce qui est considéré comme un régime sain et durable en Suisse, le groupe de recherche s'est intéressé aux principales prescriptions en la matière. Il a classé ces directives et bonnes pratiques en sept catégories et a créé un schéma (voir graphique en page 1) pour illustrer les recouvrements et les tensions entre ces prescriptions. Cette démarche a révélé la multitude des prescriptions existantes, qui peuvent créer de la confusion chez les consommatrices et consommateurs ou encore guider leurs pratiques.

Les résultats montrent aussi que la plupart des prescriptions sont axées sur la santé, mais seules quelques-unes sur l'environnement. Une grande partie de la population suisse s'identifie aux deux principes suivants : manger équilibré (en référence à la pyramide alimentaire), ainsi que manger pour le plaisir et la convivialité. Consommer des produits locaux est une prescription de plus en plus utilisée pour recommander des aliments à la fois sains et durables – même si ce qui est "local" n'est pas toujours clairement défini.

Importance du temps disponible et de la mobilité

Connaître et être en accord avec certaines prescriptions ne suffit pas pour les appliquer. Grâce à des entretiens et des groupes de discussion, ainsi qu'une enquête quantitative, les chercheurs ont pu identifier les principaux facteurs qui influencent les pratiques alimentaires des ménages suisses. Le manque de temps à disposition pour s'approvisionner, cuisiner et manger est le plus gros frein à la mise en pratique des prescriptions. Pour les ménages qui ont des ressources financières suffisantes, le rythme quotidien a souvent plus d'impact sur les régimes alimentaires que l'argent disponible. La mobilité – et donc les aliments en vente entre le domicile et le lieu de travail – influence aussi les habitudes alimentaires. Enfin, les régimes dépendent des dynamiques sociales et des étapes de la vie: l'alimentation n'est pas la même pour quelqu'un qui mange seul que pour quelqu'un qui cuisine pour ses enfants, par exemple. Pour transformer les régimes alimentaires suisses, il faut prendre en compte et agir sur la plupart de ces éléments.

Pour une consommation plus saine



céréales complètes
fruits
légumes
noix et graines



viande transformée
alcool
sodium



Pour une consommation plus durable en termes écologiques



céréales complètes
fruits et légumes de saison
légumineuses
noix et graines

produits carnés
boissons autres que l'eau du robinet (ex. café)

Les résultats montrent en outre que l'intention de manger sainement se traduit plus souvent en actes que l'intention d'assurer la durabilité de l'environnement.

Impacts sur l'environnement et la santé

Quel est l'impact des régimes alimentaires sur l'environnement et la santé? Pour répondre à cette question, le groupe de recherche a mesuré, avec une analyse du cycle de vie, les conséquences de quelques régimes identifiés dans l'étude nationale MenuCH. Une grande partie de l'impact environnemental est liée à la consommation de produits carnés. De ce fait, les régimes végétarien et végane ont une empreinte carbone plus faible. Elle reste toutefois supérieure à une tonne de CO₂ par an et par personne – la limite fixée dans les Objectifs de développement durable des Nations Unies pour limiter le réchauffement climatique. À l'avenir, les efforts devraient se concentrer sur la dimi-

nution de la consommation de viande, mais aussi sur des actions au niveau de la production alimentaire: ne plus utiliser de combustibles fossiles, par exemple, ou éviter des fourrages issus de pays qui promeuvent la déforestation.

Les impacts sur la santé sont quant à eux surtout causés par la surconsommation de viande transformée et le manque de céréales complètes, de fruits, de légumes, de noix et de graines. En outre, certains régimes sont trop riches en sodium, contenu notamment dans le pain et les biscuits. Plutôt que d'insister sur ce dont les consommatrices et consommateurs devraient se priver, le groupe de recherche propose plutôt de promouvoir les aliments bénéfiques à la fois pour la santé et l'environnement, remplaçant ainsi les aliments non recommandés. Les consommatrices et consommateurs suisses devraient donc se tourner vers les céréales complètes, les fruits et légumes de saison, les noix et les graines.

Plus
d'informations:
www.pnr69.ch

Recommandations

Trois axes pour la transition vers des régimes sains et durables

Le groupe de recherche formule trois recommandations pour encourager le passage à un système alimentaire plus sain et plus durable:

1. Créer un forum suisse de la politique de l'alimentation: ce forum jetterait des ponts entre les différents secteurs du système alimentaire (agriculture, mobilité, planification urbaine, santé, sécurité, etc.). Il permettrait de considérer toutes les dimensions saines et durables de la production, de la distribution et de la consommation.
2. Créer des politiques inspirées des pratiques: l'élaboration des politiques en matière d'alimentation devrait s'inspirer du contexte et des dynamiques sociales qui façonnent les habitudes alimentaires. Où et comment les aliments sont-ils produits, préparés et consommés? Cette réflexion devrait tenir compte du fait que certains événements de la vie sont des points de bascule potentiels vers de nouvelles pratiques alimentaires.
3. Promouvoir au lieu de proscrire: pour soutenir le passage vers une alimentation saine et durable, il serait préférable d'insister sur les produits bénéfiques pour la santé et l'environnement plutôt que sur les aliments à éviter.