

point fort

Panier des ménages

Manger durable est à la portée de tous

Aude Haenni et Barbara Pfenniger

Dépenser moins tout en mangeant mieux, c'est possible. Tel est le constat d'une étude réalisée par la FRC au printemps.



Certaines idées préconçues ont la vie dure. L'alimentation durable par exemple, considérée inaccessible par beaucoup car bien trop onéreuse. Le panier de la ménagère composé de produits locaux, sains, respectueux de l'environnement, issu du commerce équitables, de culture bio ou conventionnelle à un prix raisonnable est-il impossible en Suisse? C'est la question à laquelle la FRC, mandatée par la Direction générale de l'environnement et le Département de l'environnement, des transports et de l'agriculture de l'Etat de Genève, a répondu au printemps, donnant lieu à la publication d'une «Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes».

Six budgets-types ont été comparés: le panier du ménage moyen résidant en Suisse à celui d'une personne suivant un régime végétalien en passant par un carnivore ou

encore un flexitarien (*lire Lexique*). Paniers qui ont précédemment été définis par une étude d'ESU-services qui en a analysé le profil écologique. Les prix des articles composant chaque panier ont été relevés. Au menu: viande, denrées d'origine animale, fruits et légumes, céréales, produits laitiers, alternatives à la viande, oléagineux et matières grasses.

Focus sur la viande et l'eau

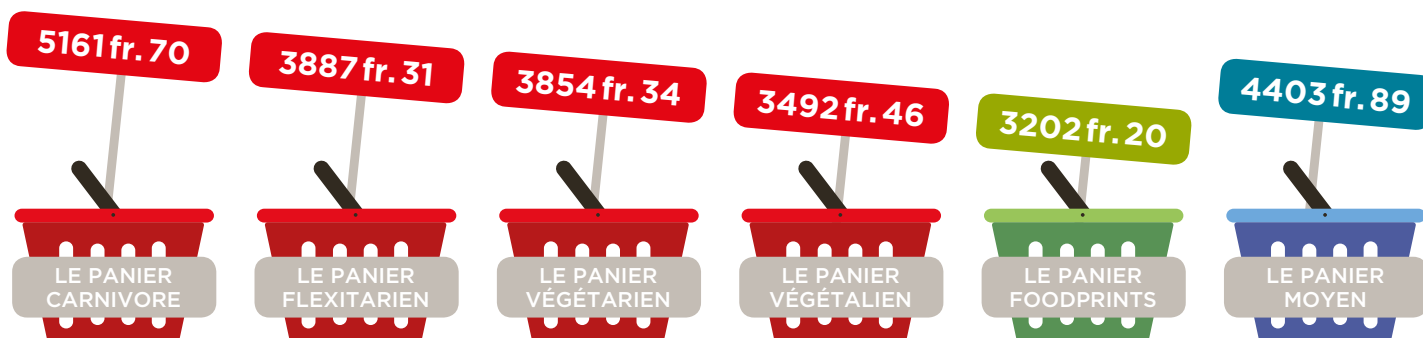
L'adulte moyen dépense plus de 4400fr. par an pour satisfaire ses papilles. Végétaliens, végétariens et flexitariens s'en sortent entre 3500fr. et 3900fr. Mais la facture s'envole à plus de 5000fr. pour ceux qui mangent de la viande avec excès. Est-ce à dire qu'il suffit de sortir la viande du cabas pour améliorer son budget? Supprimer non, se fier aux recommandations nutritionnelles oui. Car avec une moyenne de 51kg par an (environ 1kg par semaine ou 140g par jour), le Suisse consomme plus de viande que nécessaire. La quantité idéale pour allier équilibre et durabilité se situe entre deux et trois portions par semaine, pour un total de 200 à 360g. C'est ce que préconise la Société suisse de nutrition, parmi d'autres conseils réunis sous l'inti-



Jean-Luc Barmaverain

Budget annuel

Le panier Foodprint pour un adulte largement en tête





tulé Foodprints (*lire ci-contre*), proche des conseils du programme Bien manger à petit prix de la FRC. En les suivant scrupuleusement, le panier de la ménagère ne reviendrait plus qu'à 3202fr.20. Soit une économie allant de 290fr. à 1959fr. selon le budget de départ.

Et l'économie ne s'arrête pas là. En un an, 1402fr.50 sont alloués en plus aux sodas, thé, café, alcools, jus et eau en bouteille pour chaque panier. Le modèle durable montre des gains possibles, à hauteur de 563fr. La somme, certes moindre, porte essentiellement sur la suppression de l'eau... en bouteille. Rappelons-le, en Suisse, l'eau du robinet est considérée comme excellente. Sans

Moins de viande et plus d'apports en protéines autres allège la facture de 290 fr. à 1959 fr.

déchets dus aux emballages, sans transport supplémentaire, elle est donc avantageuse en tous points.

Si ces conseils se basent sur les recommandations de la pyramide alimentaire (utiliser beurre et huile avec modération, consommer snacks et sucreries en petites quantités...), ils appliquent en plus divers aspects de l'alimentation durable. Des aspects chers à la FRC. Comme soutenir les producteurs locaux, considérer la saisonnalité des denrées, privilégier les labels, ou encore éviter le gaspillage. Autant de points qui, réalisés au quotidien, permettraient non seulement au porte-monnaie mais aussi à la planète de se porter mieux.

Lexique

Qui mange quoi ?

VÉGÉTARIEN | Il ne mange aucune chair animale. Donc pas de viande, mais pas de poisson non plus. Il consomme 25% de plus de légumes et 30% de plus de fruits que la moyenne suisse.

VÉGÉTALIEN | Il fait l'impasse non seulement sur la viande mais aussi sur tout ce qui provient de l'animal. Il ne se nourrit par exemple ni de produits laitiers, ni d'œufs, ni de miel. Et compense par des protéines végétales (tofu, légumineuses...). Il avale deux fois plus de légumes et de fruits que la moyenne suisse.

FLEXITARIEN | Aussi connu sous le nom de semi-végétarien, il veille à réduire sa consommation de viande et de poisson. Il mange un petit peu plus de légumes (20%) et de fruits (10%) que la moyenne suisse.

Empreinte alimentaire

Comment la rendre plus légère

En harmonie avec les recommandations de la FRC, les conseils Foodprints de la Société suisse de nutrition, contribuent non seulement à sa propre santé, mais aussi à la protection de l'environnement, à l'économie locale, à l'équité sociale et au bien-être des animaux. Six exemples phares, équilibrés et durables par excellence:

- Je fais mes courses à pied ou à vélo
- J'achète juste ce dont j'ai besoin
- Je consomme surtout des aliments végétaux
- Je fais attention à la provenance des aliments
- Je me soucie des conditions de production
- Je bois de l'eau du robinet

Une étude d'ESU-services sur l'impact environnemental de chacun de ces paniers l'a d'ailleurs démontré: l'achat de produits locaux et de saison a une influence très positive sur le bilan écologique. Quant à la consommation de viande, rappelons qu'elle est responsable de 25% de l'ensemble de l'impact sur l'environnement dû à l'alimentation.

Le bio devance le conventionnel

Comme la production biologique de denrées entraîne moins d'émissions, nous avons décidé de calculer à combien reviendraient les six paniers si les fruits, légumes, viande, produits laitiers, farine, céréales, œufs et pommes de terre provenaient de culture biologique.

Les comparaisons réalisées ces dernières années par l'Office fédéral de l'agriculture ont démontré que les produits bio étaient environ 40% à 50% plus chers que les produits conventionnels. La comparaison FRC n'a donc rien révolutionné; en version bio, nos paniers ont effectivement un coût plus élevé. Malgré tout, les résultats obtenus ne peuvent que nous réjouir. En effet, le panier bio Foodprints se monte à 4277fr., soit près de 127fr. de moins que le panier moyen non bio (4403fr.89).

Conclusion: ce panier rempli de produits bio, locaux, sains, respectueux de l'environnement, équitables et à un prix en dessous de la moyenne existe bel et bien. Au consommateur de s'y plonger. Revoir son alimentation, repenser ses achats, accorder de l'importance à la qualité et non pas à la quantité, essayer d'abandonner les emballages inutiles au profit de récipients réutilisables sont autant d'impulsions à garder dans un coin de tête au quotidien. Alors, on s'y met aujourd'hui? ■



«Etude comparative sur les budgets alimentaires selon divers régimes» ► frc.ch

► **Expérience**

Six familles ouvrent leurs cabas

Ils ont relevé leurs achats durant deux semaines afin de voir si des économies pouvaient être réalisées.

Vu que les ménages qui nous ont prêté main forte dépensent environ 100fr. par personne en une semaine (entre 82 et 110fr.), une famille de quatre personnes devrait donc compter avec un budget mensuel moyen d'environ 1600fr. pour se nourrir. Un montant qui s'apparente à celui du carnivore de notre étude. Avec un seul salaire médian suisse (6183fr. par mois), 27% serait utilisé uniquement pour se nourrir.

Les catégories fruits et légumes (22% en moyenne), viande et produits carnés (19%) et produits laitiers (14%) représentent les poids lourds du budget alimentation, avec une répartition toutefois différente pour chaque famille. Comment pourraient-elles revoir leurs achats?

VIANDE | Nos ménages peuvent remplacer une partie de la viande hebdomadaire par des œufs ou des protéines d'origine animale, bien meilleur marché. Les œufs peuvent être achetés directement chez le producteur. Un des ménages paye ainsi moins pour un œuf ultra frais pondu en liberté que dans un supermarché: 50ct. Le choix des morceaux de viande permet aussi de diminuer la dépense. Une viande à mijoter de qualité bio sera moins onéreuse qu'un filet conventionnel. Le lieu de vente joue également un rôle: une famille a payé 42fr./kg ses filets de poulet dans un magasin de spécialités, alors qu'une autre a dépensé 24fr./kg dans une boucherie. Un

Famille 2

Retraitée solo
Pully (VD)

On note qu'à côté des achats de viande, ce ménage est le seul à s'être procuré du tofu qui est une source de protéines à prix abordable, s'il est acheté non transformé.



Famille 3

Jeune couple
Givisiez (FR)

Avec ce qu'ils ont achetés, les membres de ce ménage ont pu manger une portion journalière de viande, de poisson ou de produit à base de viande. Comme l'apport en protéines est encore complété par des œufs, il serait possible de réduire la quantité en intercalant par exemple une journée végétarienne. Un poste important du budget alimentation de ce ménage (22%) pourrait ainsi être réduit.



Jean-Luc Barmaverain

4277 fr. 08

Le prix d'un panier Foodprints bio.

prix plus bas qu'au supermarché, même en comparant à de la volaille brésilienne ou slovène.

FRUITS ET LÉGUMES | La plupart de nos ménages ne devraient pas diminuer leur ration de fruits et légumes, mais plutôt agir sur le prix en choisissant le lieu d'approvisionnement. La vente directe offre des conditions intéressantes pendant la période de récolte. Il peut valoir la peine d'en profiter pour encaver ou en congeler une partie. Sinon, la fin de marché (osez négocier!) ou en-



Famille 1

Couple avec deux enfants
Colombier (NE)

Cette famille a refait son stock de boissons alcoolisées durant la période analysée. C'est le plus important poste du budget (22%). Sans les boissons, cette famille est la plus économe.

Elle a dépensé très peu pour les fruits et légumes (14%). Comme elle devrait idéalement doubler la quantité consommée pour arriver aux cinq portions recommandées, elle pourrait acheter directement chez le producteur un stock de pommes et de légumes de garde à un prix avantageux. C'est un excellent moyen pour ne pas faire exploser son budget.

core les actions peuvent être utilisés en contrôlant bien la fraîcheur. Le geste contribue aussi à lutter contre le gaspillage alimentaire.

PRODUITS LAITIERS | Il est difficile de comparer leurs apports: un fromage frais peut sembler avantageux, mais contenir plus de sel et moins de calcium et de protéines qu'un autre à pâte dure. La lecture des valeurs nutritives se révèle utile. En dehors des actions de gruyère très avantageuses et faciles à conserver, un fromage à pâte extra dure suisse comme le Sbrinz peut être plus avantageux qu'un Parmesan AOP italien.

PAINS | S'il y a une catégorie qui offre de nombreuses variétés et une diversité de prix, c'est bien celle-ci. Les moins chers sont les pains que le législateur appelle «normaux»: le pain blanc, mi-blanc, bis et complet, dont le dernier est à privilégier du point de vue nutritionnel. Ce genre de pain noir élaboré par un artisan boulanger peut être trouvé à plus bas prix qu'un des multiples pains spéciaux vendus dans un supermarché: 5fr.80/kg pour le premier et 11fr.62/kg pour un pain protéiné à Coop



Jean-Luc Barmaverain

4403fr.89

Le prix d'un panier moyen conventionnel

Pronto. Privilégier la proximité et les artisans est donc payant pour autant qu'on choisisse bien. Sans surprise, les plus chers sont les petits pains, pains au chocolat et croissants payés jusqu'à 29fr./kg. Une raison de plus de réserver ces achats à des occasions spéciales.

RESTAURATION ET PRÊT À L'EMPLOI | Les repas consommés à l'extérieur et les plats pré-cuisinés font partie des dépenses qui peuvent être facilement diminuées en misant sur le fait-maison. Transformer soi-même des produits de base de son choix permet de viser la qualité, sans additifs, en déboursant moins.

Famille 4

Couple de retraités
Versoix (GE)



En faisant leurs courses chez Aldi, ce ménage a acheté des bananes bio Max Havelaar qui ont défié toute concurrence. En revanche, le prix moyen des fruits conventionnels est plus élevé que celui qu'une autre famille a payé au marché. Certains fruits et légumes achetés chez le discounteur provenaient en plus de l'étranger. S'abonner à un panier est une alternative à considérer pour consommer local et de saison, sans pour autant se ruiner.

Pendant la période analysée, ce ménage a aussi acheté de grandes quantités de viande vendues à un prix réduit à 50%. La bonne aubaine de pouvoir en congeler pour des réserves!

Famille 6

Couple avec un enfants et un bébé
Courroux (JU)



Cette famille dépense une part importante du budget pour les fruits et légumes, achetés surtout au marché (27%). Apparemment les membres les apprécient: chacun en a mangé presque cinq portions par jour, si la quantité était distribuée équitablement. Bon point pour le capital santé!

La viande et produits à base de viande représentent un autre poste important (22%). Le total dépasse le nombre de portions recommandées. Ce poste du budget pourrait être réduit, bien que les produits achetés à la boucherie soient certainement bien goûteux.

Famille 5

Maman solo
Lausanne (VD)



Comme ce ménage a acheté la plus petite quantité d'aliments parmi le panel (15kg par personne pendant les deux semaines), on peut se

demander si ses membres mangent souvent hors du domicile ou si d'importants stocks sont consommés au fur et à mesure. Profiter des actions pour remplir le stock est effectivement avantageux.



Bien manger à petit prix ► frc.ch/bien-manger
Conseils pour lutter contre le gaspillage
► frc.ch/gaspillage