



Choisir sainement ses aliments

Que savons-nous des consommateurs en Suisse?

Résumé

29.5.2012



La Société Suisse de Nutrition SSN a effectué pour le compte de l'Office fédéral de la santé publique OFSP des recherches bibliographiques sur les choix alimentaires des consommateurs en Suisse. Entre décembre 2010 et août 2011, ces recherches ont porté sur les publications et enquêtes concernant ce sujet et ont été réalisées au moyen des banques de données disponibles, sur Internet et en prenant contact avec les différents acteurs concernés. Au total, cinquante-quatre publications consacrées à cette matière ont été identifiées.

Quelle importance les consommateurs en Suisse attachent-ils à leur santé dans le choix des aliments ?

Les enquêtes réalisées dénotent toutes un grand intérêt pour les questions touchant à l'alimentation. En moyenne, trois personnes sur quatre déclarent attacher de l'importance ou du moins s'intéresser à leur alimentation. Toutefois, les données analysées ne permettent que rarement de savoir précisément ce qui intéresse les consommateurs de Suisse en matière d'alimentation ou ce à quoi ils attachent de l'importance. On constate que les femmes surveillent davantage leur alimentation que les hommes, les personnes en surpoids davantage que les autres. Par ailleurs, la prise de conscience alimentaire augmente avec l'âge et le niveau de formation.

A quoi le consommateur en Suisse prête-t-il attention lors de l'achat de denrées alimentaires ?

En moyenne, 77% des consommateurs recherchent des produits qui ont bon goût et qui leur procurent du plaisir. S'ils doivent choisir entre le plaisir et la santé ou hiérarchiser ces aspects, le plaisir prend très légèrement le pas. Trois consommateurs sur quatre s'intéressent à la composition des produits qu'ils achètent et 71% indiquent attacher de l'importance aux facteurs équilibre et santé. Se pose cependant la question de savoir comment ils évaluent la valeur d'un produit en termes de santé et d'équilibre ; en effet, moins de la moitié d'entre eux déclarent consulter la valeur nutritionnelle des produits et d'autres informations nutritionnelles. Une bonne moitié des consommateurs veillent à la provenance et à l'aspect « durabilité ». Plus d'un tiers s'intéressent au prix, mais nombreux sont ceux qui attachent davantage d'importance à la qualité et au plaisir.

Qu'est-ce qui retient les consommateurs en Suisse de faire le bon choix en termes de santé ?

L'inintelligibilité des informations figurant sur l'emballage, le fait de « ne pas y penser » ainsi que les préférences et les habitudes sont en Suisse les principaux obstacles mentionnés. Un consommateur sur deux a des difficultés à comprendre les informations nutritionnelles figurant sur les emballages et un sur cinq avoue avoir de la peine à évaluer ce qui est sain et ce qui l'est moins ou trouve les recommandations alimentaires contradictoires. L'idée reçue selon laquelle ce qui est bon et sain ne peut être goûteux ni bon marché et qu'une alimentation saine est coûteuse est très largement répandue. Beaucoup des obstacles mentionnés par les consommateurs révèlent un manque de compétences nutritionnelles.



Quelles sont les mesures de soutien souhaitées par les consommateurs en Suisse ?

Trois quarts des consommateurs de Suisse appellent de leurs vœux un étiquetage standardisé des aliments sains. A côté de cela, on ignore quel genre d'aide le consommateur de Suisse pourrait souhaiter pour le guider dans le choix des aliments. En ce qui concerne l'excès pondéral, les mesures souhaitées sont celles qui n'entraînent pas de frais directs mais créent un environnement propice à la santé sans que l'individu soit contraint de recourir aux offres proposées.

Quelles sont les mesures de soutien déjà prises en Suisse ?

Il existe en Suisse de nombreux projets, programmes et mesures visant à encourager le choix des aliments sains. Seule une petite partie des offres identifiées aident directement le consommateur au moment de l'achat. La plupart tendent avant tout à développer les connaissances et les aptitudes des consommateurs actuels et futurs en matière de nutrition et d'aliments (manger, boire et cuisiner)

Quelles mesures la Société Suisse de Nutrition SSN préconise-t-elle ?

Chacun devrait pouvoir se nourrir sainement tout en conciliant alimentation équilibrée et plaisir. Il ne s'agit pas de placer les consommateurs sous tutelle mais de leur dispenser des compétences suffisantes. Des informations aisément compréhensibles et accessibles devraient leur permettre de faire les bons choix alimentaires en connaissance de cause. Il est particulièrement important à cet égard que tous les acteurs dans le domaine de l'alimentation, de l'éducation nutritionnelle et de la communication diffusent des messages et des recommandations identiques.

Lien au rapport (en allemand): www.sgg-ssn.ch/fr/science-et-recherche/projets-ssn/info-aux-consommateurs