

Défi alimentaire

Foire aux questions

Préparé par Auxane Pidoux et Marlyne Sahakian
Université de Genève
Aout 2021

1.	Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?.....	2
1.1	Que signifie manger "local" ?	2
1.2	Que signifie manger de saison?.....	4
1.3	Quels fruits et légumes sont de saison aux mois de septembre et octobre ?	4
1.4	Comment s'y retrouver dans les labels et les modes de production ?	6
1.5	Comment éviter le gaspillage alimentaire ?.....	6
2.	Quel est l'impact sanitaire et écologique de la viande dans notre alimentation ?.....	8
2.1	Moins de produits animaux et plus de durabilité	8
2.2	Moins de produits animaux et plus de santé humaine	9
3.	Un régime avec ou sans viande peut-il être équilibré ?.....	10
3.1	Il y a-t-il un âge durant lequel il n'est pas bon d'être végétarien.ne ? (Enfance, grossesse, vieillesse ?)	10
3.2	Peut-on obtenir suffisamment de protéines sans viande ?	12
3.3	Pourquoi prendre des compléments alimentaires ?.....	13
4.	Qu'en est-il de la consommation de produits laitiers ?	14
5.	Pour quelles autres raisons devient-on végétarien.ne, végétalien.ne ?	14
6.	Alors, comment participer au changement ?.....	15

1. Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?

La notion de durabilité est soumise à de nombreuses tensions, puisqu'il n'existe pas de consensus clair qui la définirait. Cela peut inclure à la fois des enjeux écologiques et sociaux, qui peuvent être en contradiction. Même quand il s'agit d'enjeux écologiques, un produit bio peut être, par exemple, plus ou moins durable s'il est produit en Suisse ou importé d'ailleurs, par avion ou en bateau. Un substitut végétal, quant à lui, peut être plus gourmand en ressources lors de sa production – par exemple, la production de lait d'amande en Californie a un impact important sur les ressources d'eau.

Pour s'y retrouver, il existe tout de même certains critères, en sachant aussi que les compromis sont parfois nécessaires. Pour certain.e.s, manger plus durablement, c'est manger des produits issus de l'agriculture biologique ; pour d'autres, c'est manger plus 'local' même si ce que l'on définit comme étant local peut varier. Pour d'autres encore, c'est de réduire ou d'éliminer complètement les produits d'origines animales de leur alimentation¹. Il n'y a pas de règle ou de vérité absolue : l'objectif est de donner des clés de compréhension.

En Suisse, la consommation alimentaire représente 28% de la charge environnementale, avant celle du logement (24%) et celle de la mobilité (12%), ainsi le changement de nos habitudes alimentaires peut contribuer à faire baisser cette charge pesant sur nos systèmes écologiques.²

En général, l'alimentation durable prend en considération – la provenance des aliments (1.1), leur type de production (1.5), leur saisonnalité (1.2), la quantité de produits animaux consommés (3 et 4), et enfin, elle pense au recyclage quand il est nécessaire et à éviter le gaspillage par défaut (1.6).

1.1 Que signifie manger "local" ?

Pour beaucoup de personnes, manger 'local' est ce qui se rapproche le plus d'une alimentation durable, mais comment définir le 'local' reste une question complexe : à Genève, est-ce que le 'local' s'arrête à la frontière suisse, ou alors doit-on définir un paramètre en kilomètres ? Consommer des produits issus de la région et de mode de production respectueux de l'environnement permet de réduire l'impact carbone de notre alimentation liée, en premier lieu, au transport (par voie maritime, routière, ferroviaire ou aérienne). Avec 50% des denrées alimentaires importées en Suisse chaque année³, consommer des produits 'locaux' participe à raccourcir les trajets d'une part, mais également à réduire la production agricole intensive à l'étranger qui, le plus souvent, « repose sur l'usage optimum d'engrais chimiques, de traitements herbicides, de fongicides, d'insecticides, de régulateurs de croissance, de pesticides [qui] fragilise

¹ Pour une représentation des prescriptions alimentaires pour un régime 'sain et durable' en Suisse, voir : <https://www.unige.ch/sciences-societe/socio/fr/recherche/irs/thematiques/sociologie-de-la-consommation-dans-une-perspective-de-durabilite/swiss-diets/>

² <https://www.meschoixenvironnement.ch>

³ <https://www.wwf.fr/agir-au-quotidien/alimentation>

l'environnement ». ⁴ La production agricole au niveau globale est en effet responsable « d'environ 20% des émissions de gaz à effet de serre et de 70 à 80% de la déforestation dans le monde ». ⁵ En consommant local, il est donc possible de réduire jusqu'à 90% les coûts environnementaux de nos paniers alimentaires si leur contenu provient d'un périmètre de production de moins 20km et que l'on se déplace à pied ou à vélo pour aller les chercher (en y allant en bus on peut tout de même le réduire jusqu'à 76%). ⁶ Pour autant, il ne faut pas oublier que dans le cas du canton de Genève, la production locale ne subvient pas aux besoins de toute sa population, son autonomie se situe entre 10 et 20% de ses besoins et la région Grand Genève n'atteint, elle, que les 30%. De plus, nous pouvons également envisager notre consommation comme une forme de solidarité entre notre pays et des producteurs dans d'autres pays, car la notion de 'local' peut également servir de moyen d'exclusion. Il n'y a finalement pas de définition arrêtée sur ce que l'on pourrait considérer comme « le local ». Pour certain.e.s le «local» s'arrête au canton, pour d'autre à la région, pour d'autres encore à la Suisse. Une définition serait de considérer la région du Grand Genève, ce qui inclut la région transfrontalière entre France et Suisse, le canton de Genève jusqu'à la ville de Nyon. Ensuite, pour certains aliments non disponibles dans la région, on pourrait privilégier dans le « local » les produits des pays avoisinants.

Consommer les produits de sa région en évitant les intermédiaires de la ferme à l'assiette, participe à une économie en circuits courts, et en principe, à générer une rémunération correcte pour les productrices et les producteurs – bien que cela relève d'un système de distribution plus ou moins équitable. La richesse ainsi produite et directement injectée dans le terroir permet de dynamiser davantage les économies locales. ⁷ Sur le canton de Genève, nombreuses sont les options qui se présentent aux consommatrices et aux consommateurs de s'approvisionner directement auprès des productrices et producteurs, via des marchés fermiers en ville ou en campagne, des abonnements de paniers de fruits et légumes hebdomadaires ou encore par le biais de la production participative. ⁸ Les coopératives alimentaires font aussi partie de [l'économie sociale et solidaire](#) à Genève. D'après une étude menée en Suisse romande, il semblerait que le temps est parfois plus contraignant que l'argent, quand il s'agit de s'approvisionner dans divers magasins locaux, ou encore de participer à un temps de travail comme membre d'une coopérative ou bénéficiaire d'un panier légume. ⁹

⁴ https://www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire_environnement/definition/agriculture_intensive.php4

⁵ <https://www.meschoixenvironnement.ch>

⁶ Idem

⁷ <https://www.equiterre.org/solution/pourquoi-manger-local>

⁸ Par exemple, voir : <http://www.cocagne.ch/> et <https://lenid.ch/>

⁹ <https://www.unige.ch/sciences-societe/socio/fr/recherche/irs/thematiques/sociologie-de-la-consommation-dans-une-perspective-de-durabilite/swiss-diets/>

1.2 Que signifie manger de saison?

Une manière d’appréhender la consommation alimentaire durable peut passer par la saisonnalité des produits. En mangeant local et de saison, il est possible de contribuer à la préservation des espèces et des variétés qui poussent dans un climat et un terroir particulier. En même temps, c’est le savoir-faire unique des productrices et producteurs régionaux, et donc, des métiers paysans que l’on sauvegarde. En allant se fournir chez celles et ceux qui pratiquent une agriculture à échelle humaine, on favorise la variété face à la standardisation des grandes exploitations, la richesse en goût et en nutriments n’en est alors que meilleure pour toutes et tous.¹⁰ En se fournissant directement à la ferme, on soutient les productrices et les producteurs, en tout temps, même lorsqu’ils souffrent des intempéries. Ajoutons encore que le bilan énergétique des fruits et légumes de saison est bien meilleur. Bien entendu, même si on produit des fruits et des légumes toute l’année en Suisse, il reste plus facile de consommer local en septembre qu’en février.

1.3 Quels fruits et légumes sont de saison aux mois de septembre et octobre ?

Fruits¹¹ que l'on peut trouver jusqu'en :

Septembre :	Octobre :
<ul style="list-style-type: none">• Figues• Melon• Mirabelle• Myrtilles• Pêches• Poires• Pruneau• Prune• Reine-Claude• Sureau rouge	<ul style="list-style-type: none">• Fraises des bois• Mûres

Légumes¹² que l'on peut trouver en septembre et en octobre ou à partir d'octobre :

¹⁰ <https://www.colibris-lemouvement.org/passer-a-laction/agir-quotidien/manger-local-et-saison>

¹¹ <https://www.wwf.ch/fr/guide-fruits-et-legumes?f%5B0%5D=category%3A365&page=1>

¹² <http://www.lafermedumonnaati.ch/PDF/calendrier%20fraccp.pdf>

Septembre + Octobre :	À partir d'octobre :
<ul style="list-style-type: none"> • Artichaut • Aubergine • Bette à tondre • Betterave • Brocoli • Carotte • Céleri-rave • Céleri-branche • Chou • Chou chinois • Colrave • Concombre (jusqu'à mi-octobre) • Côte de bette • Courge • Courgette • Fenouil • Haricot • Laitue romaine • Maïs • Navet • Oignon • Pain de sucre • Poireau • Poivron (jusqu'à septembre) • Pomme de terre • Radis • Radis long blanc (jusqu'à mi-octobre) • Radis noir • Rampon – doucette • Rutabaga • Salades diverses • Scorsonère • Tomate (jusqu'à septembre - octobre) • Topinambour 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou de Bruxelles • Épinard • Panais • Persil racine

1.4 Comment s'y retrouver dans les labels et les modes de production ?

Ah la jungle des labels... avec plus de 60 labels apposés sur les aliments en Suisse, il n'est pas facile de s'y retrouver et finalement, de faire un choix soi-disant éclairé.¹³

Par ailleurs, il n'existe à ce jour aucun méta-label qui permettrait de regrouper les différents critères de la durabilité. Rappelons que les labels sont surtout utiles lorsqu'ils renseignent sur un changement du système de production, mais l'information sur ce qui est derrière un label n'est pas toujours suffisamment explicite. Ce manque de transparence et de facilité à déterminer le meilleur choix au moment de l'achat retombe donc sur les épaules des consommatrices et consommateurs, les plaçant dans un casse-tête éprouvant. Lors d'achats en supermarchés, il peut tout de même être utile de savoir reconnaître certains labels pour se décider dans les rayons. La [Fédération Romande des Consommateurs](#) ou encore le [WWF](#) ont mis à disposition une liste de labels que vous pouvez sélectionner pour ensuite acheter certains aliments plus facilement.

En Suisse, il existe différentes pratiques agricoles : conventionnelle, PI (protection intégrée), Bio, ou encore Biodynamie. Les modes de production qui prennent en compte des considérations écologiques sont soumis à la politique des prestations écologiques requises (PER) comprenant une contribution à la protection de la biodiversité.¹⁴ Grâce à cette politique, il existe en Suisse un réseau de surface d'environ 40'000 ha promouvant la biodiversité, où par exemple, 75% des mammifères sauvages suisses trouvent leur habitat.¹⁵ Bien que le type de production peut être représenté par un label sur un aliment, certains producteurs ne seront pas labellisés, mais pratiquent néanmoins certaines techniques agroécologiques.

1.5 Comment éviter le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage alimentaire peut arriver tout au long de chaîne de production jusqu'aux frigos des consommatrices et des consommateurs finaux. Les deux étapes durant lesquelles le plus de denrées sont perdues se produisent lors de la transformation des produits (38%) et après l'achat (31%). De fait, « 2.8 millions de tonnes de denrées alimentaires sont perdues chaque année en Suisse. [Ce qui] correspond à 330 kilos par personne et par an, soit environ un quart des gaz à effet de serre produits par notre alimentation ».¹⁶ Essayer autant que possible d'acheter les bonnes quantités, conserver correctement ses aliments et revaloriser ses restes peut permettre de réduire son gaspillage alimentaire – mais cela implique aussi une bonne gestion des aliments et le temps pour ce faire. Éviter de consommer trop souvent des repas à l'emporter suremballés et choisir de boire l'eau du robinet plutôt qu'en bouteille sont aussi de

¹³ <https://www.frc.ch/labels-alimentaires-evalues/>

¹⁴ <https://www.agrigeneve.ch/defense-prof/ass-admin/agri-pige>

¹⁵ <https://www.meschoixenvironnement.ch>

¹⁶ <https://www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/gaspillage-alimentaire>

bonnes habitudes à prendre.¹⁷ Bien entendu, personne n'aime gâcher de la nourriture, c'est pour cette raison qu'il faut prendre en compte la complexité du quotidien, le temps à disposition pour penser ses repas, mais aussi les systèmes d'approvisionnement alimentaire. Il est aussi possible de faire en sorte que les 32% de déchets organiques trouvés en moyenne dans les poubelles ménagères soient collectés puis acheminés vers des systèmes de valorisations de type compost, soit au niveau de la Ville et du Canton, soit plus près de chez soi pour éviter le transport des déchets – dans un jardin de la commune, par exemple.¹⁸

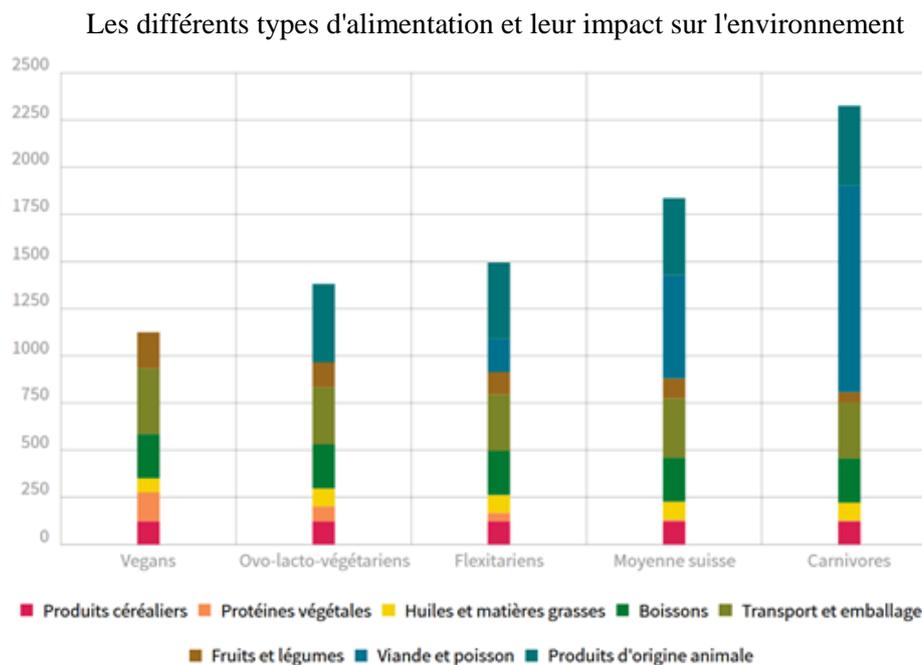
¹⁷ <https://www.meschoixenvironnement.ch/mes-choix-alimentation/ma-liste-de-courses/biodiversite/>

¹⁸ <https://www.ge.ch/document/23930/telecharger>

2. Quel est l'impact sanitaire et écologique de la viande dans notre alimentation ?

2.1 Moins de produits animaux et plus de durabilité

Réduire considérablement l'impact de son alimentation passe par différents leviers tels que remplacer les produits d'origines animales par des produits végétaux. Car même produite localement, la viande a un coût CO₂ plus élevé, par exemple, produire 1kg de viande de porc émet autant de CO₂ que la production de 80kg de pomme de terre.¹⁹ Une production qui semble locale peut aussi contribuer à la déforestation et à la perte de la biodiversité dans un autre pays, par exemple par l'importation de fourrage pour nourrir le bétail qui peut parfois provenir de très loin.²⁰ L'utilisation d'un fourrage local améliore nettement le bilan écologique de la viande, ainsi, pour consommer de la viande durablement, il est important de sélectionner une viande de qualité, c'est-à-dire ayant été produite dans des pâturages locaux.²¹ Cependant, un régime qui devient végétarien peut réduire jusqu'à 24% son empreinte écologique (et près de 40% s'il devient végétalien) contre 4% s'il s'agit de ne consommer que des produits régionaux.²²



Les chiffres indiquent les équivalents de kilos de CO₂ émis par différents modes d'alimentation par année et par personne. (Source du graphique : WWF, <https://www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/viande-et-produits-laitiers>)

¹⁹ <https://www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/viande-et-produits-laitiers>

²⁰ https://www.unige.ch/sciences-societe/socio/files/3715/8494/8177/brochure_SNF_RZ_DIGITAL_FR.pdf

²¹ Ernststoff, A., Stylianou, K. S., Sahakian, M., Godin, L., Dauriat, A., Humbert, S., ... & Jolliet, O. (2020). Towards win-win policies for healthy and sustainable diets in Switzerland. *Nutrients*, 12(9), 2745.

²² <https://www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/viande-et-produits-laitiers>

2.2 Moins de produits animaux et plus de santé humaine

D'après la première enquête nationale menée entre 2014 et 2015 (MenuCH), les Suisses se nourrissent de manière peu équilibrée et dépasseraient les recommandations quotidiennes en apport carné, « en Suisse, la consommation de viande par personne et par semaine est en moyenne de 780 g, alors que la quantité recommandée est de 240 g. Les hommes consomment presque deux fois plus de viande que les femmes (980 g contre 570 g) ». ²³ L'idéal, d'après la société suisse de nutrition (SSN) serait « de réduire sa consommation de viande de 2 à 3 portions de 100g à 120g par semaine » et ainsi faire diminuer de 44% l'impact environnemental de son alimentation. ²⁴ Une étude menée au niveau global ²⁵ et l'Organisation mondiale de la Santé sont également arrivées aux mêmes recommandations ²⁶.

La consommation de viande et en particulier la surconsommation de viande rouge et de viande transformée est aujourd'hui connue pour ses effets délétères sur la santé humaine et son implication dans l'apparition de maladies non transmissibles. Cette surconsommation est associée avec une prévalence accrue des principales maladies chroniques, notamment le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et de certains cancers ²⁷. Les mangeurs de viande encourraient un risque 26% plus élevé que les végétariens de souffrir d'un cancer du côlon, de plus, une pression sanguine haute et un taux de cholestérol plus élevé sont également retrouvés chez les personnes omnivores. ²⁸

L'élevage industriel des bêtes (bovins et animaux de basse-cour) peut avoir de nombreuses répercussions indirectes sur la santé, puisque ceux-ci peuvent rapidement se transformer en incubateurs d'agents pathogènes. « Selon l'Organisation mondiale de la Santé animale (OIE), 60% des 1400 agents pathogènes humains sont d'origine animale et 75% des maladies animales émergentes peuvent contaminer l'homme ». ²⁹ Non seulement les maladies développées dans les élevages peuvent être à l'origine d'épidémies parmi les humains, mais le traitement médicamenteux des bêtes à titre curatif et préventif pose un nouveau problème de taille pour la santé publique, l'antibiorésistance. L'inefficacité grandissante des antibiotiques mêmes les plus récents pourrait, d'ici à 2050, causer jusqu'à 10 millions de morts d'infections aujourd'hui considérées banales et facilement curables. ³⁰

²³ <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/dokumentation/nsb-news-list.msg-id-66016.html>

²⁴ <https://www.meschoixenvironnement.ch/mes-choix-alimentation/#1482409640655-b4dc7112-0f3e>

²⁵ <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>

²⁶ <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

²⁷ <https://www.rts.ch/info/sciences-tech/12292448-une-etude-confirme-le-lien-biologique-entre-viande-rouge-et-cancer.html> (étude citées dans l'article) :

<https://cancerdiscovery.aacrjournals.org/content/early/2021/06/11/2159-8290.CD-20-1656>

²⁸ Fardet Anthony (2016), Bénéfices/risques de la consommation de viandes : impact sur l'environnement, la santé et le bien-être animal, In : , 57. *Journées Nationales de Diététique et de Nutrition*, Marseille, France: Assistance Publique - Hôpitaux de Marseille (APHM). FRA., pp. np, [en ligne], <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01594905/> (consulté le 23 juillet 2021).

²⁹ https://reporterre.net/IMG/pdf/cep_analyse_66_zoonoses_enjeux_et_perspectives_cle4fb825.pdf

³⁰ <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/les-antibiotiques-des-medicaments-essentiels-a-preserver/des-antibiotiques-a-l-antibioresistance/article/l-antibioresistance-pourquoi-est-ce-si-grave>

3. Un régime avec ou sans viande peut-il être équilibré ?

3.1 Il y a-t-il un âge durant lequel il n'est pas bon d'être végétarien.ne ? (Enfance, grossesse, vieillesse ?)

Une alimentation végétarienne qui contient des œufs et des produits laitiers (régime ovo-lacto-végétarien) peut couvrir les besoins en nutriments essentiels et être recommandée à tout âge.³¹ Un régime végétalien peut également couvrir la plupart des besoins nutritionnels d'un adulte en bonne santé et demande à être attentif, comme pour les végétariennes et végétariens, à l'apport de certaines vitamines et oligo-éléments présents parfois uniquement dans la viande et le poisson. Certaines précautions doivent donc être prises en fonction de la période de la vie : les femmes enceintes, les nourrissons et les personnes âgées (qu'ils ou qu'elles consomment des produits animaux ou non) doivent être sûres d'avoir de bonnes réserves en vitamine D3 et sont en général suppléées. Ces groupes doivent également être attentifs à leur taux de vitamine B12, et en particulier les personnes âgées, car l'absorption de la B12 s'affaiblit après 50 ans. Les carences les plus courantes chez les personnes végétariennes et végétaliennes apparaissent à partir de l'adolescence et concernent la vitamine B12, la vitamine D3, le fer, le zinc et le calcium.³² Lorsque l'on décide de retirer certaines catégories d'aliments ou tous les aliments d'origine animale de son alimentation, il est toujours recommandé de se supplémenter en vitamine B12 que l'on ne trouve qu'en faible quantité dans les œufs et les produits laitiers. C'est également le cas du fer qui se trouve être de nature différente dans les végétaux et dans la viande rouge. Le fer présent dans la viande rouge est plus facilement plus disponible à l'absorption seul, néanmoins les bonnes combinaisons d'aliments végétaux riches en fer complétées par des aliments riches en vitamine C permettent de maintenir un bon niveau de fer dans le sang, même en étant d'origine végétale.³³

La [société suisse de nutrition](#) nous renseigne sur quelles sont les sources végétales en nutriments essentiels que nous pouvons ajouter à notre alimentation afin de maintenir une bonne santé avec un régime alimentaire principalement végétal.

Sources végétales en acides gras oméga 3 : huile de lin, huile de colza, noix et graines de lin.

Sources végétales en vitamines B12 : aucune, sauf les aliments enrichis.

Sources végétales en Riboflavine ou vitamine B2 : fruits à coque et graines, germes de céréales, légumineuses, champignons, épinards, brocolis, chou plume, céréales complètes.

³¹ [Alimentation végétarienne : avantages et désavantages – Synthèse du rapport de la Commission fédérale de l'alimentation \(PDF, 48 kB, 29.05.2007\)](#)

³² [Alimentation végétarienne : Avantages et désavantages – Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation \(PDF, 70 kB, 29.05.2007\)](#)

³³ <https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille-dinfo-Alimentation-vegetalienne-2021.pdf>

Sources végétales en vitamine D : champignons, denrées alimentaires enrichies.

Sources végétales en Calcium : brocoli, chou plume, épinards, fruits à coque (surtout les amandes), graines (surtout le sésame non décortiqué, le pavot), tofu, tempeh, boisson végétales enrichies en calcium.

Sources végétales en Fer : légumineuses, tofu, fruit à coque, céréales complètes, germes et son de céréales, flocons d'avoine, chanterelles, salsifis noir, épinards, petits pois, pois mange-tout.

Sources végétales en Zinc : flocons d'avoine, germes de blé, germes de seigle et autres céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, graines.

Sources végétales en Sélénium : noix du Brésil, graines de sésame, champignons, chou (brocoli, chou blanc), oignon, asperges, flocon d'avoine, son de blé, légumineuses, pâtes au blé dur.

Décidément, tout n'est pas local et de la région dans cette liste !

3.2 Peut-on obtenir suffisamment de protéines sans viande ?

Parmi les inquiétudes concernant l'alimentation végétarienne, et d'autant plus végétalienne, celle de l'apport en protéine est souvent soulevée, pourtant « tous les types de régimes alimentaires fournissent plus de protéines que l'apport nutritionnel recommandé (ANR ; 0,83 g/kg de poids corporel/jour pour les adultes) et que le besoin moyen estimatif (BME; 0,66 g/kg/jour) (voir la figure 1 ci-dessous). Même le régime végétalien (*vegan*) avec un apport quotidien moyen de 0,99 g de protéines par kg de poids corporel permet de combler dans la plupart des cas les besoins en protéines. »³⁴

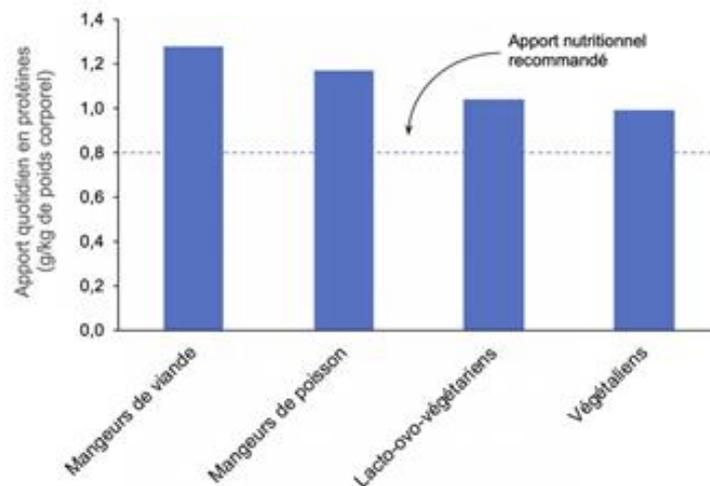


Figure 1. Apport quotidien en protéines selon le type de régime alimentaire. Selon des données de l'étude EPIC-Oxford (Sobiecki et coll., 2016.)

Sources de protéines végétales : légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, entre autres), tofu, tempeh, produits à base de lupin, seitan, boissons et yogourts à base de soja, céréales, fruits à coque.³⁵

³⁴ <https://observatoireprevention.org/2020/02/27/proteines-dorigine-vegetale-ou-animale-un-impact-sur-la-sante/> (étude citée dans l'article) : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27101764/>

³⁵ <https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille-dinfo-Alimentation-vegetalienne-2021.pdf>

3.3 Pourquoi prendre des compléments alimentaires ?

Même dans le cas d'une alimentation carnée il est recommandé d'être attentif à ses réserves en nutriments essentiels, un test sanguin peut révéler des carences en fer et en vitamine B12 même chez les personnes mangeant de la viande et en particulier après l'âge de 50 ans.³⁶

Les modes d'élevage et le choix du régime alimentaire donné aux animaux (bovins et ovins par exemple) ont des répercussions directes sur la teneur en vitamine B12 présente dans la viande. Aujourd'hui, les méthodes de production industrielle de viande rouge peuvent mener dans certains cas à la production d'une viande incapable de couvrir les besoins nutritionnels recommandés chez l'humain. Dès lors, la supplémentation en vitamine et oligo-éléments peut devenir nécessaire même chez les omnivores, elle ne doit donc pas décourager ceux qui souhaitent devenir végétariens ou végétaliens. Pour autant, la consommation de viande rouge ayant été élevée en pâturage au fourrage bio et local semble être le meilleur choix nutritionnel si l'on choisit de continuer à en consommer occasionnellement.³⁷

³⁶ Andrès E, Affenberger S, Vinzio S, Noel E, Kaltenbach G et Schlienger JL (2005), Carences en vitamine B12 chez l'adulte : étiologies, manifestations cliniques et traitement, *La Revue de Médecine Interne*, 26(12), pp. 938-946.

³⁷ Influence de l'alimentation et du mode d'élevage sur les teneurs en vitamine B12 de la viande bovine et ovine. - 3R - Rencontres autour des Recherches sur les Ruminants (s. d.), [en ligne], <http://www.journees3r.fr/spip.php?article375> , (consulté le 26 juillet 2021).

4. Qu'en est-il de la consommation de produits laitiers ?

Semblable à la question de la viande, la production de lait de vache nécessite de grandes ressources en eau et en terre agricole, et même lorsqu'il est produit localement, 20 % du lait produit en Suisse dépend du fourrage importé.³⁸ D'après le WWF, l'impact de la production d'un litre de lait de vache émet 1.63 kg d'équivalent CO2 dans l'atmosphère alors que la production de lait végétal pourrait réduire cet impact d'un tiers, voire de moitié.³⁹ Bien entendu, les produits laitiers en Suisse ont une importance culturelle et symbolique forte, le plat national consistant à une marmite de fromage fondu, il n'est pas aisé de renoncer à nos habitudes et à ce qui est souvent associé au plaisir et aux célébrations... Dans le cas où l'on considérerait pourtant remplacer les produits laitiers (yaourt ou fromage) et en particulier le lait de vache par une boisson végétale, il est tout de même bon de considérer l'origine du produit et d'opter plutôt pour du lait d'avoine ou d'épeautre que pour du lait de coco ou d'amande qui ne peut en aucun cas être local.⁴⁰ D'un point de vue nutritif, on ne peut considérer les boissons végétales comme une alternative équivalente au lait de vache, seul le « lait » de soja présente des teneurs en protéines et en Oméga 3 et 6 aussi intéressantes que le lait de vache.⁴¹ Cependant, il ne faut pas oublier que la production de soja pose également un problème lorsque l'on considère sa charge environnementale, quitte à boire du lait de soja, il est préférable de le choisir de production biologique et d'origine européenne – voire suisse, avec [une gamme de produits à base de soja, disponible à Genève](#).

5. Pour quelles autres raisons devient-on végétarien.ne, végétalien.ne ?

En plus des raisons environnementales et de santé, il existe également une dimension éthique dans la pratique d'un régime alimentaire végétarien et végétalien. Pour certaines et certains, ne pas consommer de produits d'origine animale est également un moyen de lutter contre la cruauté faite aux animaux ainsi que plaider pour leur droit à une vie auto-déterminée.⁴²

³⁸ <https://www.meschoixenvironnement.ch/mes-choix-alimentation/#1482409678725-98019aa2-087d>

³⁹ <https://www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/viande-et-produits-laitiers>

⁴⁰ https://www.ecoconso.be/fr/content/le-lait-vegetal-est-il-plus-ecologique-que-le-lait-de-vache#_ftn2

⁴¹ <https://www.frc.ch/boisson-vegetale-option-gustative-oui-alternative-au-lait-jamais/>

⁴² <https://www.veganimpact.com/pourquoi-etre-vegan>

6. Alors, comment participer au changement ?

Pour nous approcher toujours plus près de nos objectifs de durabilité, le changement doit se faire non seulement au niveau des choix individuels et de leurs régimes alimentaires, mais aussi (et peut-être surtout) au niveau des systèmes de production et d’approvisionnement. En Suisse, la population est déjà informée sur ce qui fait une alimentation saine, la pyramide alimentaire, par exemple, est une référence largement partagée.⁴³ De plus en plus, les gens ont une idée précise de ce qui est écologique ou non dans leur panier de course, pour autant, l’information et les conseils (qui ne sont pas toujours suivis) ne peuvent pas être les seuls vecteurs de changement.⁴⁴ Il ne faut pas oublier que l’alimentation représente une partie importante du quotidien et qu’elle est, de ce fait, interconnectée avec ses autres parties. Les traditions culinaires, la mobilité, le temps à disposition et les étapes de la vie, les relations sociales, mais aussi les normes et les valeurs partagées socialement peuvent être des facilitateurs comme des obstacles aux changements de nos pratiques alimentaires. C’est pour cette raison aussi, que les structures qui contraignent nos pratiques alimentaires doivent changer, car les individus ne sont pas responsables de ce qui leur est offert sur les étals de grandes surfaces ni n’ont toujours le choix d’où ils doivent prendre leurs repas. Finalement, les normes sociales autour de ce qui ferait un ‘bon repas’ sont ancrées dans nos mœurs et difficiles à contester, surtout quand il s’agit de moments festifs.

⁴³ <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-lebensmittelpyramide.html>

⁴⁴ https://www.unige.ch/sciences-societe/socio/files/3715/8494/8177/brochure_SNF_RZ_DIGITAL_FR.pdf