

Régimes alimentaires

Alimentation

L'alimentation est un thème culturel qui fait partie des débats de société. Ce dossier donne un aperçu des habitudes alimentaires en Europe, de leur évolution, et place la discussion dans une perspective scientifique.

La consommation de viande comme élément de l'évolution humaine

La viande jouait déjà un rôle dans l'alimentation des premiers êtres humains. Des études paléoanthropologiques montrent que la consommation de produits d'origine animale a contribué au développement du cerveau humain et représentait entre 10 et 90 % de l'alimentation des différentes cultures de chasseurs-cueilleurs^{1,2}. La recherche actuelle confirme ces corrélations et souligne l'importance des denrées alimentaires d'origine animale pour l'adaptation évolutive de l'être humain³. Mais celui-ci sait s'adapter: l'important est que l'organisme reçoive des substances nutritives sous une forme aisément assimilable afin de se développer et de fonctionner correctement.

Changement sociétal et nouvelles perspectives

Dans la période de l'après-guerre, la consommation de viande - un symbole de prospérité et de progrès - a fortement augmenté au sein du monde occidental. La Suisse ne faisait pas exception⁵. Depuis les années 1990, la viande est critiquée: le bien-être animal, l'environnement, la santé et des scandales tels que l'ESB marquent le débat. Pourtant, la viande est une composante d'une alimentation savoureuse et équilibrée.

Mise en perspective scientifique

Au XIX^e siècle, la science de l'alimentation surévaluait la viande en raison de sa teneur en protéines⁷. En 1865, le physiologiste Adolf Fick et le chimiste Johannes Wislicenus ont montré, dans le cadre d'un essai classique réalisé sur eux-mêmes autour du travail musculaire, que l'énergie provenait principalement des glucides et des lipides, et non des protéines⁸. Aujourd'hui, nous le savons: la viande fournit de précieuses substances nutritives telles que des protéines, du fer, du zinc, de la vitamine B12 et des acides gras oméga-3 - sous une forme particulièrement disponible⁹.

Comparaison des formes d'alimentation

Alimentation paléo

Ce régime alimentaire s'inspire de l'alimentation présumée des humains de l'âge de pierre. Elle met l'accent sur la viande, le poisson, les légumes, les fruits et les noix tout en rejetant les céréales, le lait et les légumineuses. Ses détracteurs critiquent la représentation historiquement imprécise et l'exclusion de groupes d'aliments riches en substances nutritives¹⁰. Des études récentes montrent également que l'alimentation effective des groupes de chasseurs-cueilleurs d'aujourd'hui

Changement des tendances alimentaires

Des plats de viande classiques aux nouveaux produits de substitution en passant par les variantes végétariennes et véganes, notre alimentation est variée. Dans ce contexte, l'importance de la viande est évaluée différemment et fait souvent l'objet de discussions controversées.

Motivations et valeurs

Tradition, empreinte culturelle, santé, éthique, climat et plaisir influencent les décisions alimentaires individuelles. Pour certaines personnes, la viande est un aliment de qualité, pour d'autres, elle symbolise la pollution environnementale ou la souffrance animale. La diversité se montre à travers différents types d'alimentation.

La viande dans l'alimentation

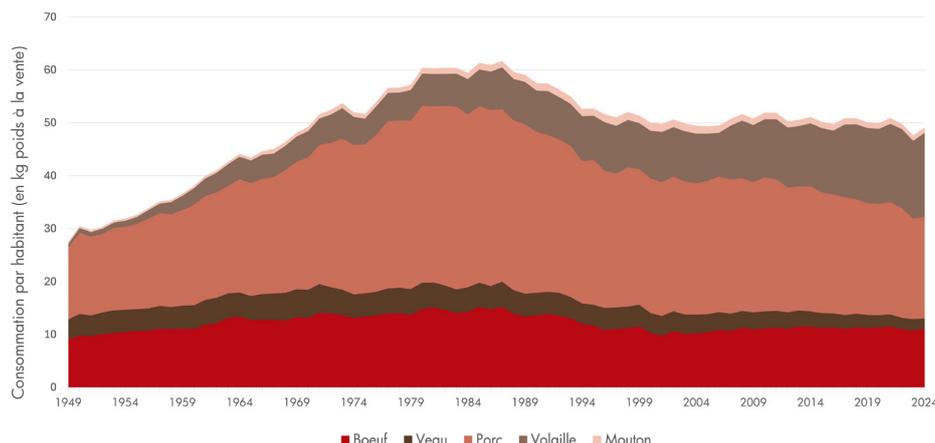
La viande apporte des substances nutritives essentielles telles que de la vitamine B12, du fer, du sélénium et des protéines de haute qualité, contribuant ainsi à une alimentation équilibrée. La production régionale respectueuse des ressources gagne en importance.

Recherche d'informations

Le grand nombre de recommandations alimentaires, de tendances et d'études sont souvent sources de confusion. Une réflexion différenciée et scientifiquement fondée est essentielle pour évaluer de manière réaliste les opportunités et les risques des différentes formes d'alimentation.

Évolution de la consommation de viande en Suisse (1949–2024)

Hausse de la consommation de viande après la Seconde Guerre mondiale et stabilisation dans les années 1990.



Source: Proviande

est nettement plus variable qu'on ne le pense souvent, et qu'elle ne peut être comparée que partiellement au «régime paléo»¹¹. Il est toutefois avantageux de privilégier les denrées alimentaires non transformées et riches en substances nutritives.

Alimentation méditerranéenne

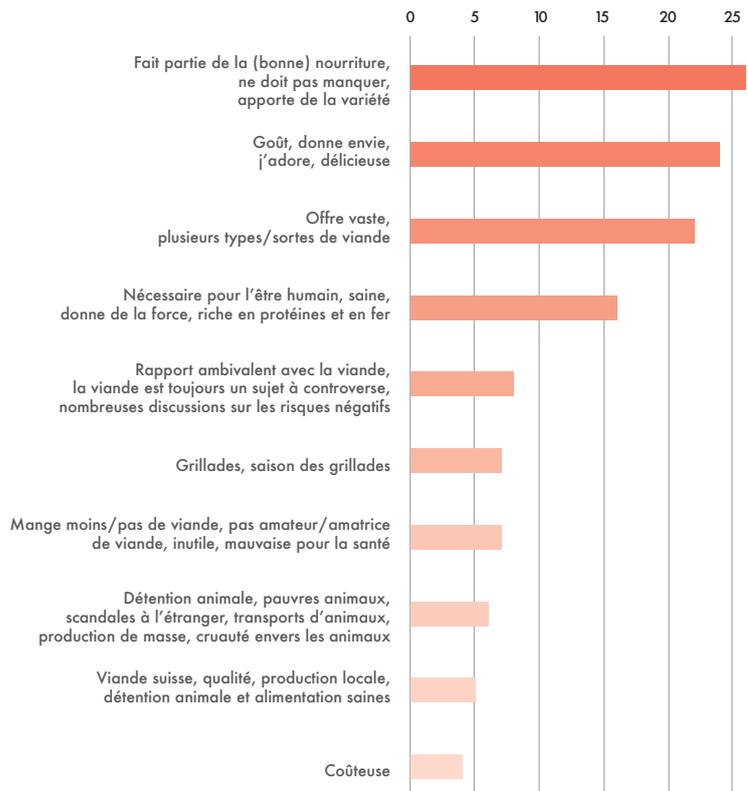
Elle est considérée comme le régime alimentaire le mieux étudié. Riche en légumes, fruits, céréales complètes, huile d'olive et comportant un peu de viande rouge, l'alimentation méditerranéenne est associée à un moindre risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de surpoids¹². Ce régime alimentaire met également l'accent sur les aspects sociaux tels que les repas pris en commun ou l'activité physique.

Planetary Health Diet

La commission EAT-Lancet¹³ a conçu une alimentation censée allier santé et protection de l'environnement: beaucoup de denrées alimentaires d'origine végétale, et peu d'origine animale. Le Planetary Health Diet est considéré comme visionnaire, mais impossible à mettre en pratique. Les quantités recommandées en légumineuses et en noix sont irréalistes pour de nombreuses régions du monde. L'alimentation à base de plantes est un défi, tant en termes d'apports en substances nutritives que de qualité des protéines. Une alimentation strictement végétale peut entraîner des carences en substances nutritives, en particulier en protéines, calcium, vitamine B12 et fer. Ses détracteurs déplorent par ailleurs le manque d'adaptabilité culturelle et la négligence de la disponibilité des substances nutritives⁹.

Associations avec la viande et consommation de viande en Suisse (2022)

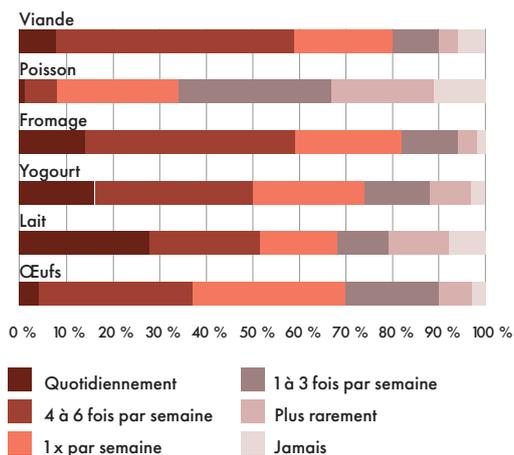
Enquête 2022 auprès de 600 personnes âgées de 18 à 68 ans, données en pour cent.



Source: Proviande

Fréquence de consommation de denrées alimentaires d'origine animale (2025)

Les denrées alimentaires d'origine animale font partie de l'alimentation de la population suisse.



Source: Proviande

Raisons pour ou contre la consommation de viande

Santé

La prise de conscience de l'importance d'une alimentation saine s'est accrue ces dernières années. Les produits d'origine animale contiennent d'importantes substances nutritives hautement biodisponibles,

notamment de la vitamine B12, du fer, du sélénium, des acides gras oméga-3 et des protéines de grande qualité. Les denrées alimentaires d'origine végétale sont une source importante de vitamines, de minéraux et de fibres. Les denrées alimentaires d'origine végétale fournissent elles aussi des protéines, mais celles-ci sont plus difficilement disponibles pour l'organisme humain. L'important dans une alimentation équilibrée est l'association⁹.

Éthique et bien-être animal

La détention d'animaux et les préoccupations éthiques sont autant de raisons de limiter la consommation de viande ou d'y renoncer. Pour les amatrices et amateurs de viande, le bien-être animal, le respect des animaux et un espace suffisant en plein air dont ils profitent régulièrement sont des aspects importants. C'est pourquoi ils attachent de l'importance à l'origine suisse et à des labels garantissant des contrôles en termes de détention et d'utilisation de médicaments^{9, 14}.

Religion, habitude, plaisir

Dans de nombreuses cultures, le renoncement à la viande pour des raisons religieuses est répandu, en particulier chez les hindous, les bouddhistes et les jainistes, dont une partie sont végétariens. Pour d'autres, le goût et le plaisir sont les principales raisons en faveur de la viande. Toutefois, la perception a changé: tandis qu'en 2006, en Suisse, 75 % de la population considéraient la viande comme une denrée alimentaire importante, 33 % estiment en 2022 qu'un bon repas ne comporte pas nécessairement de viande¹⁴.

Le saviez-vous?

- A l'âge de pierre, la teneur énergétique de la viande était déterminante - un mammouth pouvait nourrir tout un clan pendant des semaines¹⁶.

- Le terme «végétarien» n'est apparu qu'au milieu du XIX^e siècle. Avant cela, on parlait de «mangeurs de plantes»¹⁷.

- L'alimentation méditerranéenne a été inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO en 2010 en raison de son importance sur les plans social et sanitaire¹⁸.

Environnement et climat

La production et la consommation de denrées alimentaires contribuent au réchauffement climatique. Toutefois, l'impact environnemental est fortement dépendant du système de production. Les systèmes alimentaires durables doivent de ce fait tenir compte d'une combinaison de produits d'origine animale et végétale, et de diverses techniques de production durables. Une détention d'animaux basée sur les herbages, une consommation modérée de viande et la réduction des pertes alimentaires sont tournées vers l'avenir.

Résumé

L'être humain sait s'adapter à de nombreuses formes d'alimentation - le principal étant de couvrir les besoins en substances nutritives essentielles. La viande a contribué à l'alimentation humaine pendant des millénaires et fournit de précieuses substances nutritives aisément assimilables. Un débat différencié sur l'alimentation, qui tienne compte à la fois des sources végétales et animales, est nécessaire. La durabilité naît de l'équilibre, de l'efficacité, de la transmission des connaissances et de la valorisation des denrées alimentaires de qualité.

Sources:

- 1 Cordain, L. et al. (2000). Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets. *American Journal of Clinical Nutrition*.
- 2 Eaton, S. B., Konner, M., & Shostak, M. (1988). *The Paleolithic Prescription*. Harper & Row.
- 3 Lieberman, D. E. (2013). *The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease*. Pantheon Books.
- 4 Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV (2024). Alimentation végétalienne. www.blv.admin.ch.
- 5 Auderset, Juri/Moser, Peter (2023): Geschichte des Fleisches und des Fleischkonsums in der Schweiz seit dem 19. Jahrhundert. Ein Forschungsbericht. AHR-Working Paper n° 08. Archives de l'histoire rurale, Berne.
- 6 Wezemaal, Lynn/Verbeke, Wim/Kügler, Jens O./de Barcellos, Marcia D./Grunert, Klaus G. (2010): European consumer perceptions of beef safety. Dans: *Food Control*, 21(6), p. 835-844. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2009.11.005>
- 7 Liebig, Justus de (1852): *Ueber den Ursprung der thierischen Wärme*. Braunschweig: Friedrich Vieweg und Sohn.
- 8 Adolf Fick / Johannes Wislicenus, «Ueber die Entstehung der Muskelkraft», dans: *Vierteljahrsschrift der naturforschenden Gesellschaft in Zürich*, Jg. 10, H. 4 (1865), p. 317-348.
- 9 Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV (2022): Alimentation des enfants et des adolescents - Bases pour les recommandations nutritionnelles suisses. Berne: OSAV.
- 10 Müller, C. (2017). Ernährung im Wandel. Bundeszentrale für Ernährung.
- 11 Lieberman, D. E., Worthington, S., Schell, L. D., Parkent, C. M., Devinsky, O., & Carmody, R. N. (2023). Comparing measure dietary variation within and between tropical hunter-gatherer groups to the Paleo Diet. *American Journal of Clinical Nutrition*, 118(3), 549-560. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.06.013>
- 12 EPF de Zurich (2023). Nachhaltige Ernährungssysteme.
- 13 EAT-Lancet Commission (2019). Food in the Anthropocene. *The Lancet*.
- 14 Proviande 2022: Enquête quantitative sur l'image et les connaissances des consommateurs/trices de viande suisse concernant la viande
- 15 Swissveg (2022): Alimentation végétarienne et végane en Suisse - Statistiques et tendances. Swissveg, Zurich. https://www.swissveg.ch/sites/swissveg.ch/files/pdf/Swissveg-Report-2022_Anzahl-Vegetarier-Vegane-Schweiz.pdf
- 16 Speth, J.D. (2010). *The Paleoanthropology and Archaeology of Big-Game Hunting*. Springer.
- 17 Spencer, C. (2000). *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*. University Press of New England.
- 18 UNESCO. (2010). Mediterranean diet. <https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00394>



PROVIANDE



Proviande société coopérative
Brunnhofweg 37 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 309 41 11

info@proviande.ch
www.proviande.ch
Version été 2025

Bon à savoir

Diversité des types d'alimentation en Suisse

– **Amateur/trice de viande:** En 2022, 14 % de la population mangeaient encore de la viande quotidiennement, et 90 % une fois par semaine. La tendance est à la baisse, en particulier chez les jeunes¹⁴.

– **Flexitarien/ne:** Ce terme n'a pas de définition universelle. Il désigne généralement les personnes qui ne mangent pas de viande à chaque repas et qui privilégient une alimentation équilibrée et de qualité.

– **Végétarien/ne:** Près de 5 % renoncent à la viande et au poisson¹⁵.

– **Végan/e:** La part est estimée à moins de 1 %. Selon l'OSAV (Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires), une alimentation végane n'est pas recommandée pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées. Le risque de carences en certaines substances nutritives est particulièrement élevé⁹.