



Questions et réponses

| nutrition

Coût d'une alimentation saine

Est-il vraiment plus onéreux de manger sainement ? L'étude « Kosten gesunder Ernährung » (le coût d'une alimentation saine) commandée par l'OSAV s'est justement penchée sur cette question. Les résultats révèlent qu'une alimentation équilibrée et petit budget peuvent aussi faire bon ménage.

1. Alors, une alimentation saine est-elle onéreuse ou pas ?

L'étude a montré qu'une alimentation saine et équilibrée n'était que légèrement plus chère qu'une alimentation déséquilibrée et mauvaise pour la santé. Coûtant environ 109 francs par semaine, le panier de produits sains et équilibrés revient moins cher que le panier d'un couple suisse, qui dépense en moyenne 153 francs par semaine à l'alimentation.

2. Sur quoi s'appuie l'affirmation qu'une alimentation saine est chère ?

L'étude ne fournit aucune réponse sur ce point. Il est possible qu'une alimentation saine soit associée à des produits plus chers ou de luxe.

3. Qu'est-ce qu'une alimentation « saine » ?

Une alimentation saine est celle qui suit les recommandations nutritionnelles d'ordre général qui sont présentées clairement dans la pyramide alimentaire suisse. Une alimentation saine, variée et équilibrée fournit à notre corps suffisamment de nutriments, vitamines et sels minéraux.

4. Comment manger sainement à petit prix ?

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a regroupé les stratégies des personnes interrogées et émis six conseils (voir les recommandations dans le fichier PDF séparé).

5. En moyenne, quel est le budget consacré chaque mois à la nourriture par un ménage suisse ?

Un ménage ayant un faible revenu, c'est-à-dire un couple de moins de 65 ans ayant un revenu brut inférieur à 7600 francs par mois, dépense en moyenne 612 francs par mois en aliments et boissons non alcoolisées (Office fédéral de la statistique, 2011).

6. Observe-t-on des différences sociales en matière de comportement alimentaire ?

Comme le montre le 6^e rapport sur la nutrition en Suisse, il existe des différences sociales. Les personnes ayant un faible niveau de formation se nourrissent souvent moins sainement que celles qui ont un niveau de formation élevé.

7. Les différences culturelles ont-elles été prises en compte lors de la composition des paniers (p. ex. personnes issues de l'immigration, dont la cuisine est plutôt tamoule) ?

Il est impossible de se prononcer à ce sujet, l'étude ayant été principalement menée auprès de Suisses (à 84 %).

8. Quelles sont les actions menées par l'OSAV pour aider la population à se nourrir sainement ?

Les enquêtes ont montré que de nombreux consommateurs souhaitent se nourrir de manière saine et équilibrée mais leurs connaissances en la matière sont lacunaires. C'est pourquoi l'OSAV et ses partenaires s'engagent en faveur d'explications sur des thèmes liés à l'alimentation. Les conseils mentionnés ci-dessus sont un premier pas dans ce sens.