

# Manger suisse! Pourquoi et comment?



Kiwisuisse © Mathieu Bernard-Reymond

Grâce à la proximité, manger suisse a des effets positifs directs sur l'économie et l'environnement. De plus, des bénéfices nutritionnels indirects résultent de la part accrue de produits frais et peu transformés dans les menus.

---

Par **Sophie Reviron**, cheffe du groupe Marchés & Filières, Agridea, Lausanne

Les études de consommateurs sont très claires et constantes sur les raisons du choix d'un produit alimentaire suisse comparé à un produit similaire importé. A prix égal, plus de 90% des acheteurs préfèrent le produit au label suisse sur la base de raisons citoyennes. Il en est attendu des effets sur l'économie nationale, sur la région, sur les paysans et sur l'environnement. D'autres raisons sont plus égocentrées et concernent les modes de production, les contrôles et la fraîcheur. Le consentement à payer plus cher que le produit concurrent importé est fortement lié à la perception d'une différence de qualité en faveur du produit indigène. Ne citons que l'exemple des fraises, avec la fraîcheur, le goût et la traçabilité favorisés par des circuits courts et un temps réduit entre la cueillette et la mise en marché.

Les motivations affichées sont donc clairement économiques et environnementales. Ce n'est qu'a posteriori que des changements positifs sont observés dans les menus, permettant un rapprochement avec les recommandations de la Société suisse de nutrition [1].

## Des bénéfices nutritionnels indirects

Le lien entre « swissness » et bénéfices nutritionnels pour les consommateurs n'est pas explicite car il est indirect. Il n'en est pas moins réel.

En premier lieu, les transports courts et la proximité permettent des dates de cueillette des produits plus proches de la maturité. Il y aura donc peu de stockage, plus de fraîcheur et plus de vitamines. Même les salades en sachet prêtes à l'emploi sont sans conservateurs, car consommées rapidement après la date de coupe.

Les modes de production jouent également un rôle dans la qualité intrinsèque des produits. Par exemple, le mode

---

### Comment citer cet article ?

Sophie Reviron, «Manger suisse! Pourquoi et comment?», REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 9 mars 2020, <https://www.reiso.org/document/5697>

d'alimentation à base d'herbages (plus de 85% des rations en Suisse) a une incidence sur la teneur en acides gras oméga 3 du lait, des fromages et de la viande bovine et ovine.

Le bénéfice nutritionnel vient enfin largement de l'augmentation de la part des produits frais et peu transformés dans les rations, car il est très difficile de tracer la provenance des ingrédients dans les produits alimentaires industriels ultra transformés.

## L'arrivée des congelés

L'histoire de l'alimentation en Suisse depuis les années 50 met en évidence les changements intervenus au fil des ans. Certains aliments n'ont pas changé : légumes frais et fruits frais locaux et de saison, lait, beurre, crème, produits transformés traditionnels et menus associés tels que les fromages AOP, la viande séchée ou les röstis... La tradition d'importation de certains produits étrangers des pays limitrophes, d'agrumes et d'épices est aussi très ancienne.

C'est à partir des années 70 que l'alimentation des Suisses va fortement changer avec l'introduction de produits industriels congelés ou manufacturés qui séduisent les ménagères par leur facilité d'usage : pain de mie en tranche, légumes, poissons et steaks hachés surgelés [21]... Alors que la consommation de viande bovine reste stable, à un niveau relativement bas du fait de la rareté des races à viande en Suisse, ce qui est toujours le cas, la consommation de viande porcine va exploser, avec un doublement des quantités consommées en lien avec le développement de porcheries hors-sol et des prix plus accessibles. Il faudra attendre le début des années 90 pour observer une diminution rapide de la consommation de viande porcine (frais et charcuterie), partiellement compensée par la viande de volaille.

## Les tonnes d'aliments ultra transformés

Mais c'est surtout dans les années 80 que l'offre de produits alimentaires va connaître un tournant majeur avec l'arrivée d'une cohorte d'aliments ultra transformés rendus très appétissants par leur teneur en sucres, en gras et en sel, qui font largement recours au « cracking », ou fractionnement, des produits agricoles de base. Ces ingrédients sont accusés d'être addictifs, notamment les sucres cachés à la fois dans les aliments sucrés et salés, difficiles à identifier sur les étiquettes du fait de plusieurs dénominations peu explicites. Choisir de manger suisse éloigne des produits sans provenance. Une plus grande attention aux produits alimentaires achetés et consommés favorise les fournisseurs, tant producteurs que transformateurs, qui garantissent la provenance suisse des ingrédients de base.

Les effets sur les coûts et le budget alimentaire dépendent fortement des choix actuels d'achats alimentaires de chaque personne et ménage. Si un ménage privilégie systématiquement les produits 1er prix, le plus souvent importés, le coût de produits suisses pourrait être supérieur, mais avec des bénéfices réels pour la santé et l'environnement. Si un ménage achète actuellement beaucoup de produits industriels ultra transformés, une modification des menus avec plus de produits bruts et peu transformés diminuera les coûts, mais nécessitera plus de travail de préparation. L'utilisation de produits bio, selon nos calculs, augmente les coûts des ingrédients d'environ 55 % pour différents menus avec viande ou végétarien. Ce calcul est aisé à réaliser pour une recette donnée, sur la base des prix affichés en magasin.

Les démarches engagées en restauration collective en faveur de plus de produits de proximité fournissent des données fiables. Le coût des ingrédients, s'il s'agit de produits suisses standard, est équivalent, voire inférieur à des ingrédients équivalents importés. Ceci suppose toutefois une modification des plages de menus et de l'organisation de la cuisine. Par contre, le passage au bio augmente significativement le coût des ingrédients.

## Identifier les (vrais) produits suisses

Le graphisme du drapeau suisse, particulièrement connu et reconnu en Suisse et dans le monde, a une valeur commerciale indéniable. Le repérer est la solution la plus simple pour acheter suisse. En janvier 2017, un important paquet législatif, comportant deux modifications de lois et six ordonnances, a permis de clarifier les règles d'utilisation de la croix suisse pour l'étiquetage des produits, jusqu'alors très galvaudée.

Cette réforme a donné lieu à une intense bataille parlementaire, qui a duré plus de dix ans<sup>[3]</sup>. Rebondissements, alliances inattendues, menaces de référendum soulignent la virulence des débats. L'enjeu était en effet de taille pour l'industrie alimentaire qui souhaitait garder le maximum de marge de manœuvre dans le choix des ingrédients pour ses recettes. Au final, c'est une version stricte qui a prévalu : 80 % d'ingrédients et principale étape de transformation en Suisse, portée par les attentes des consommateurs. Toutefois, un ensemble d'exceptions assez complexe a été prévu.

Trois ans après, on observe déjà des effets induits de relocalisation de l'approvisionnement de certains transformateurs (comme l'huile de colza suisse pour les chips) et la relance de cultures oubliées (telles que l'orge de brasserie et le houblon pour la bière artisanale, céréales panifiables anciennes, cornichons ou encore différents légumineuses). Favorisées par le changement climatique, différentes cultures sont acclimatées (kiwi, quinoa, gingembre, baies de Gogi, etc), ce qui augmente la diversité de l'offre de produits suisses. La part de marché des aliments bio produits en Suisse augmente, comme par exemple pour les céréales panifiables (désormais 50% des besoins de transformation).

La provenance suisse des ingrédients dans les produits transformés arborant la croix suisse permet aux producteurs agricoles du pays de mieux écouler leur production mais ne leur garantit pas forcément des prix équitables. La distribution de valeur et la formation des marges en filière dépendent surtout de l'organisation de la filière depuis le producteur jusqu'au distributeur et du pouvoir de négociation des producteurs.

## Où trouver des produits suisses ?

Acheter des produits suisses n'a rien de compliqué, car tous les circuits de vente les proposent : vente directe et vente locale mais aussi grande distribution et restaurants. Il s'agit plutôt d'être plus attentifs, de mieux anticiper et préparer ses achats. On peut aussi rechercher à augmenter la part des produits locaux en adoptant une approche par cercles concentriques : privilégier le local, puis le suisse, puis les produits importés des pays limitrophes, afin de limiter les distances de transport.

L'objectif n'est évidemment pas de renoncer aux produits importés, en particulier ceux qui ne sont pas produits en Suisse. Actuellement le taux d'auto-approvisionnement est de 55 % en calories. Il est possible de faire beaucoup mieux. Sur ce point, la restauration collective montre le chemin, avec la Ville de Lausanne par exemple qui a annoncé en 2018 avoir atteint pour ses structures un taux de 68 % de produits suisses sans surcoût.

L'objectif n'est pas non plus de s'engager dans des régimes extrêmes. Manger suisse est compatible avec la mesure et l'équilibre recommandés par les autorités publiques et convient à tous les groupes de population de tous âge, genre et origine.

La transition alimentaire engagée par de nombreux habitants dans le cadre de la transition écologique est un moment clé pour observer si la relocalisation de l'alimentation est en route dans les actes. Au-delà des effets environnementaux, ces changements pourraient modifier en profondeur l'économie des filières agricoles et alimentaires, mais aussi améliorer durablement la qualité nutritionnelle de l'alimentation. Le risque est toutefois que ces bénéfices ne profitent qu'à certains groupes de consommateurs avertis.

Suivre la croix suisse dans ses achats alimentaires est au quotidien un chemin facile et valorisant, accessible à toutes et tous.

[1] Ndlr Dans le cadre des Conférences de [Connaissance 3](#), l'université des seniors du canton de Vaud, l'auteur de cet article a donné une conférence sur ce thème le 6 décembre 2019 à Aigle.

Société suisse de nutrition - [SSN](#), site internet

[2] Source : Musée national suisse

[3] Cette bataille parlementaire est racontée dans le livre Manger suisse : qui décide ?, Rémi Schweizer, Stéphane Boisseaux, Sophie Reviron et Jean-Philippe Leresche, Lausanne : PPUR, Savoir suisse, 2018, 168 pages.