

# Les atouts nutritionnels de la consommation locale

Contenu	
<b>Ce qui est sûr</b>	<b>2</b>
La diversité des aliments est recommandée	2
Modes de production : les atouts des choix de la politique agricole	2
Ingrédients : les atouts des produits des filières agricoles	3
<b>Ce qui est fortement suspecté</b>	<b>4</b>
Toutes les formes de sucres ne sont pas équivalentes en termes de santé	4
La question des graisses utilisées par l'industrie est également très controversée	4
Le retour à la simplicité	4
Conclusion	4



Impressum	
Edition	AGRIDEA Jordils 1 • CP 1080 CH-1001 Lausanne T +41 (0)21 619 44 00 F +41 (0)21 617 02 61 <a href="http://www.agridea.ch">www.agridea.ch</a>
Auteure	Sophie Reviron
Groupe	Marchés, Coopération internationale
Mise en page	Lila Bonhomme
Article no	3284
©AGRIDEA, janvier 2020	

## Nombreuses sont les personnes qui, pour leurs achats de produits alimentaires, s'interrogent : que faut-il manger (ou ne pas manger) pour être en bonne santé ?

Comment s'y retrouver, face à une masse d'informations et de conseils pas toujours cohérents ?

Bonne nouvelle : les produits alimentaires suisses bruts et peu transformés ont beaucoup d'atouts pour contribuer à une alimentation saine. La vente directe et la vente locale sont dédiées à ces produits et constituent des circuits de vente courts qui apportent, outre les bénéfices environnementaux, de multiples bénéfices nutritionnels.

### A propos de cette fiche

Ce document propose une synthèse des articles et documents issus de sources fiables sur ce qui, en matière d'alimentation et santé, est sûr et sur ce qui est fortement suspecté.

Il a été conçu pour aider les agriculteurs et agricultrices qui pratiquent la vente directe de produits alimentaires frais ou peu transformés à répondre aux questions que leur posent couramment leurs client-e-s et à mettre en évidence les qualités nutritionnelles de leurs produits.

## Ce qui est sûr

### La diversité des aliments est recommandée

- **Les humains sont des omnivores** et ils doivent combiner différents aliments pour se nourrir et apporter à leur organisme les nutriments nécessaires. Depuis la nuit des temps, ils ont exploré de nouveaux aliments et transmis l'information à leurs proches. Cette capacité à combiner différents ingrédients et à partager l'information sur ce qui est comestible et ce qui ne l'est pas a contribué au développement de l'intelligence humaine (*lire: L'omnivore, Cl. Fischler*)
- **Les systèmes alimentaires traditionnels n'ont pas conduit à l'obésité.** L'épidémie d'obésité est très récente. Les produits du terroir, produits avec des recettes et des ingrédients traditionnels depuis des siècles, ne peuvent en être la cause. L'épidémie a commencé aux Etats-Unis durant les années 1980. Le nombre d'enfants et d'adolescents obèses dans le monde est passé de 11 millions en 1975 à 124 millions en 2016 (*M. Ezzati & al., The Lancet, octobre 2017*).
- **Mais les goûts ont changé, les modes de vie aussi...** Les modes de vie plus urbains des consommateurs et la diminution de l'activité physique, partiellement compensée par le sport, invitent à revisiter les recettes traditionnelles. Il est souhaitable de réduire significativement les teneurs en sucres ajoutés, en sel et en matières grasses saturées par rapport à ce qui était « normal » dans les années 60. Ces modifications peuvent se faire sans dénaturer la qualité gustative.



### Modes de production : les atouts des choix de la politique agricole suisse

- **La politique agricole suisse** votée en 1992 par la population a introduit des prestations écologiques requises (PER), avec des effets sur les pratiques agricoles. Les normes Swissgap pour le commerce de détail comportent des obligations très strictes en matière de résidus. A titre d'exemple, le glyphosate (roundup) n'est pas autorisé sur les cultures en cours de production pour éviter les résidus sur les produits alimentaires tels que la farine de céréales ou les légumes.
- **La réglementation suisse en matière de bien-être animal est particulièrement exigeante.** Le mouvement « vegan » est alimenté et renforcé par des images chocs véhiculés par les médias. Des pratiques exemplaires sont recommandées pour maintenir la confiance, ce qui est possible sans tomber dans une vision nostalgique de l'agriculture d'autrefois. L'interdiction de l'élevage des poules pondeuses en batterie dans les années 1990 a conduit à une forte augmentation de la part des œufs suisses dans la consommation des ménages.
- **Le mode de production a un effet notable sur la qualité des produits et l'empreinte environnementale.** L'alimentation des bovins à base d'herbages, qui est très développée en Suisse, augmente la teneur en oméga 3 des produits laitiers (*voir AGRIDEA, P. Python & F. Gresset, fiche thématique no2728*) mais aussi des viandes (*voir les travaux de P-A. Dufey, Agroscope*). En matière environnementale, la prise en compte de la zone de pâture réduit fortement l'empreinte Carbone, par un effet appelé « puits de carbone » (*voir Soussana & al., 2004*). L'entretien d'espaces ouverts par la pâture, en limitant l'embroussaillage, favorise la biodiversité. Actuellement, en Suisse, particulièrement en zone de montagne, 1 m<sup>2</sup> de terre agricole est perdu toutes les 2 secondes au profit des friches (*voir Inventaire forestier de la Suisse*).



**Ingrédients : les atouts des produits des filières agricoles suisses**

- **Une alimentation à base de produits frais de saison et de proximité est plébiscitée** par les nutritionnistes (voir *Stratégie alimentaire suisse 2017–2024, A table de la Société suisse de nutrition ou encore le programme national Nutrition–santé en France*).

- **Les légumes et les fruits sont les vedettes de l'alimentation d'aujourd'hui et de demain.** La recommandation de 5 par jour est désormais bien connue, en favorisant les légumes moins riches en sucres que les fruits et en combinant produits cuits et produits crus. La fraîcheur est un critère essentiel de qualité nutritionnelle, plus que la variété, pour maintenir les teneurs en vitamines. C'est un atout des produits de proximité. La congélation et la conservation permettent de préserver les vitamines et d'utiliser ces ingrédients toute l'année. La consommation de produits entiers est recommandée. La fabrication maison de soupes et de smoothies à partir d'un mixeur est préférable à l'extraction de jus de fruits car elle permet la combinaison de fruits et de légumes frais sans perdre les vitamines et les fibres (émission ABE, 2016).

- **De nombreux produits des filières agricoles suisses ont des propriétés nutritionnelles particulièrement intéressantes.** Par exemple, outre leur teneur spécifique en vitamines, les pommes, les fraises, le cassis, la myrtille, la mûre, les groseilles, les abricots ont une haute capacité antioxydante. Certains produits sont riches en anthocyanes. Les tomates sont riches en lycopène. Les huiles de colza et de noix sont recommandées pour leurs teneurs en oméga 3/oméga 6. L'huile de colza se prête bien à l'utilisation directe, en cuisine et aussi à la friture, grâce à la variété Holl (voir *Alimentation : les bons choix, R. Longet, 2013*).



F

- **L'intolérance vraie au gluten ne concerne que 1% de la population** et au plus 5% de la population y serait hypersensible. La diminution des troubles digestifs liés à un régime « sans gluten » vient le plus souvent d'une plus grande attention portée à l'alimentation et d'une consommation plus faible de produits chargés en sucres et en graisses. Plutôt que de recourir à des produits industriels sans gluten mais riches en additifs, épaississants et émulsifiants, mieux vaut consommer des pains au levain de qualité dont le mode de fabrication assure une meilleure digestibilité (voir *Alors, on mange quoi?, Dr. L. Chevallier et Cl. Aubert, 2016*).



G

- **Les produits d'origine animale sont recommandés à dose raisonnable** par les nutritionnistes afin d'éviter des carences dangereuses pour l'organisme en vitamine B12, en fer et en acides aminés indispensables, tels que le tryptophane, très difficiles à trouver dans les produits végétaux (voir *A table de la SSN et Tabula n° 3/2016 – L'avenir est-il végétalien?*). Les supprimer nécessite des connaissances approfondies et une grande vigilance (voir émission 36<sup>09</sup> du 4 octobre 2017 – *Vegan, Paleo*).

- **La consommation de viandes ne devrait pas dépasser** une portion de 100 à 120 g par jour et un maximum de 500 g par semaine pour un adulte. Il vaut mieux manger moins de viande mais mieux, en préférant des viandes suisses qui offrent des garanties de pâture et dont les modes de production sont contrôlés (voir page 2).

- **La capacité à digérer le lait est génétique.** Le lait est un produit consommé dans le monde entier depuis des siècles (vache, chèvre, brebis mais aussi chamelle, bufflonne, jument, ânesse...). La tolérance au lactose est forte dans les groupes humains issus de peuples d'éleveurs de vaches ou de brebis, y compris chez les adultes, où elle a été favorisée par la sélection génétique d'un gène mutant. C'est un cas exemplaire de « coévolution ». Par contre, certaines populations d'Afrique du nord ou d'Asie n'ont pas acquis ce gène. Il faut donc vérifier pour chaque personne. La consommation de fromages ou de yogourt n'est pas concernée, seul le lait de consommation peut poser problème (source : *La cuisine, moteur de l'évolution, dossier L'ère culinaire, 15 questions sur l'alimentation, Sciences humaines, août–septembre 2013; Sciences humaines, mai 2016*).

## Ce qui est fortement suspecté

### Toutes les formes de sucres ne sont pas équivalentes en termes de santé

Les sucres de betterave et de canne sont des produits solides, ce qui limite en pratique leur consommation. Les sucres liquides, sirop de glucose et de fructose – appelés parfois sirops de froment – peuvent être ingérés à forte dose sans en avoir conscience. Le « sucre » contenu dans une cannette de boisson énergisante ou un soda correspond à 14 morceaux de sucre de betterave. Ces « nouveaux sucres », conçus dans les années 1980 aux Etats-Unis pour valoriser les stocks excédentaires de céréales, sont aujourd’hui utilisés massivement par l’industrie alimentaire, cachés à la fois dans les produits ultratransformés sucrés et salés (voir *L’illustré*, 02/16 et 07/19). Ceci concerne aussi les produits transformés vegan et sans gluten. Ces sucres sont accusés d’être addictifs. Vu qu’ils favorisent un excès de consommation calorifique, ils pourraient aussi être responsables du développement de certaines maladies telles que l’obésité ou le diabète de type 2 (voir *The toxic truth about sugar*, *Nature*, vol 482, February 2012).

### La question des graisses utilisées par l’industrie est également très controversée

L’utilisation massive d’huile de palme est fortement attaquée en raison de ses effets néfastes sur la santé, liés à sa teneur en acides gras saturés, sans mentionner son impact sur l’environnement dans les régions de production.

Des entreprises alimentaires suisses, en lien avec les nouvelles règles du « swissness », utilisent désormais de l’huile de colza suisse, ce qui est signalé dans la liste des ingrédients.

### Le retour à la simplicité

Le retour à la simplicité d’ingrédients de proximité pas ou peu transformés permet de résoudre des troubles liés à l’alimentation en restaurant la flore intestinale. Eplucher et cuisiner à partir de produits frais de saison est recommandé. Il n’a pas clairement été établi que des aliments particuliers (parfois appelés à tort « super aliments ») permettent, en eux-mêmes, de réduire le risque de cancer ou d’autres maladies chroniques. Par contre manger une grande quantité d’aliments d’origine végétale riches en fibres alimentaires a un effet protecteur. Il convient aussi d’éviter les aliments à forte teneur énergétique, c’est-à-dire les aliments très caloriques pour de petites portions, principalement les aliments sucrés et riches en graisses animales (« prêt-à-manger », aliments hautement transformés ou un grand nombre d’en-cas) ainsi que les boissons sucrées (voir notamment les recommandations du Centre international de recherche contre le cancer, Organisation Mondiale de la Santé).



H



I



J

### Sources des images

- A, B, C, F, J** © Sophie Reviron, AGRIDEA  
**D** © Le Gruyère AOP  
**E** © Proviande  
**G** © Thierry Pleines, AGRIDEA  
**H, I** © Astrid Gerz, AGRIDEA

### Conclusion

Les recours à des régimes extrêmes reflètent principalement une perte de confiance face à des « objets comestibles non identifiés », selon la formule de Cl. Fischer. De plus en plus de consommateurs, en particulier les femmes, veulent savoir ce qu’ils-elles mangent et donnent à leurs enfants. Les produits agricoles suisses, frais, bruts ou peu transformés, de saison contribuent à la bonne santé de la population. Les producteurs agricoles et les transformateurs locaux ont une carte à jouer pour assumer les qualités de leurs produits et mettre en valeur leur contribution positive à une alimentation équilibrée.