

Colloque OHS – Urgence écologique, occupations humaines et santé: le moment de s’engager – Juin 2023

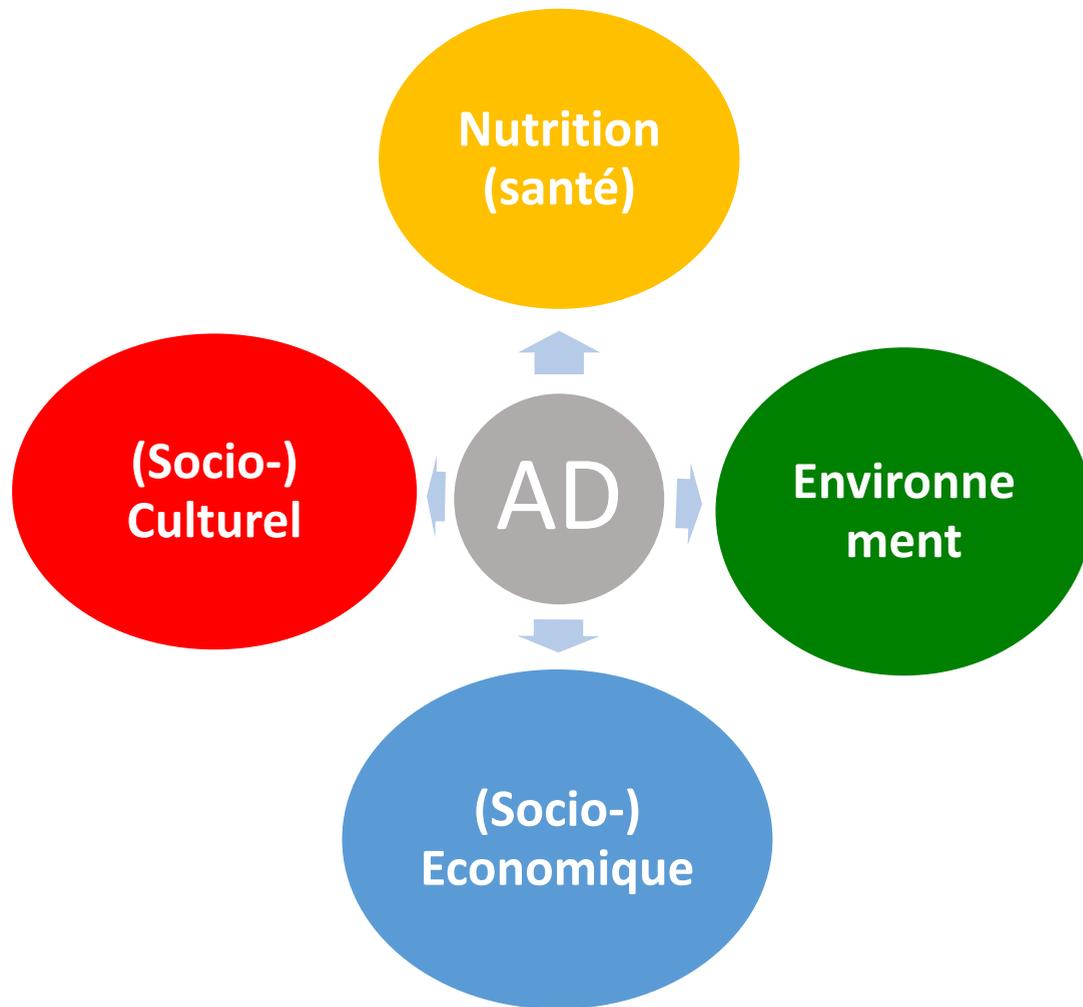
## Atelier 9 - Les nudges et au-delà : comment concilier alimentation et écologie ?

**Sidonie FABBI**, maître d’enseignement HES

**Carolina Cerqueira Azevedo**, assistante d’enseignement HES



# Alimentation durable - Respect des 4 dimensions



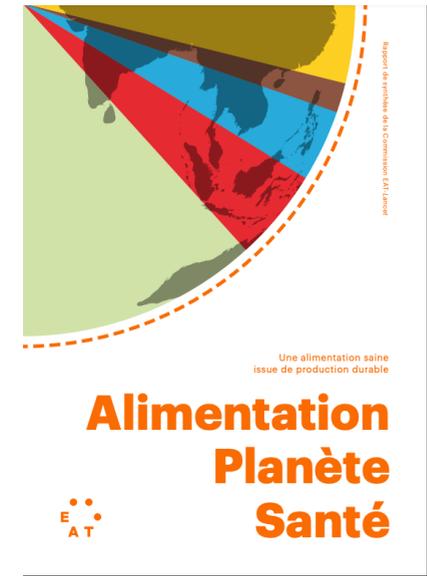
«Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de **faibles conséquences sur l'environnement**, qui contribuent à la **sécurité alimentaire et nutritionnelle** ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la **biodiversité et les écosystèmes**, sont **culturellement acceptables**, **économiquement équitables et accessibles, abordables**, **nutritionnellement sûrs et sains**, et permettent **d'optimiser les ressources naturelles et humaines**.»

# Cible scientifique 1

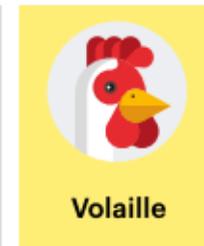
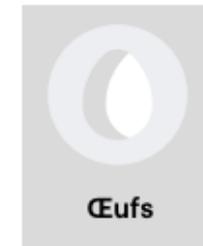
## Régimes sains

Les régimes alimentaires sains se caractérisent par un apport calorique optimal et se composent principalement d'une diversité d'aliments d'origine végétale, de faibles quantités d'aliments d'origine animale, de graisses insaturées plutôt que saturées et de quantités limitées de céréales raffinées, d'aliments hautement transformés et de sucres ajoutés.

	Régime de Référence (g/jour) (possible gamme)	Consommation calorique (kcal/jour)
 Grains complètes <b>Toutes grains</b>	<b>232</b>	<b>811</b>
 Tubercules/légumes féculents <b>Pommes de terre, cassave</b>	<b>50</b> (0 à 100)	<b>39</b>
 Légumes <b>Tous légumes</b>	<b>300</b> (200 à 600)	<b>78</b>
 Fruits <b>Tous fruits</b>	<b>200</b> (100 à 300)	<b>126</b>
 Produit laitiers <b>Produits laitiers</b>	<b>250</b> (0 à 500)	<b>153</b>
Sources de protéines		
 <b>Bœuf, agneau, porc</b>	<b>14</b> (0 à 28)	<b>30</b>
 <b>Poulet et autres volailles</b>	<b>29</b> (0 à 58)	<b>62</b>
 <b>Œufs</b>	<b>13</b> (0 à 25)	<b>19</b>
 <b>Poisson</b>	<b>28</b> (0 à 100)	<b>40</b>
 <b>Haricots secs, lentilles, pois, soy</b>	<b>75</b> (0 à 100)	<b>284</b>
 <b>Noix</b>	<b>50</b> (0 à 75)	<b>291</b>
Graisses ajoutées		
 <b>Huiles insaturées</b>	<b>40</b> (20 à 80)	<b>354</b>
 <b>Huiles saturées</b>	<b>11.8</b> (0 à 11.8)	<b>96</b>
Sucres ajoutés		
 <b>Tous édulcorants</b>	<b>31</b> (0 à 31)	<b>120</b>

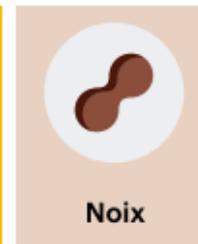
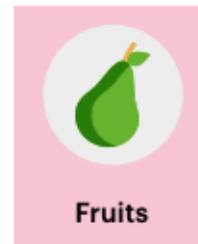


### Consommation limitée



### Aliments optionnels

### Consommation encouragée





<https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet Commission Summary Report French.pdf>



[https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille\\_d\\_info\\_assiette\\_optimale-1.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_assiette_optimale-1.pdf)

## Le bilan écologique des aliments:

### Définition:

Un **oekobilan** est une analyse systématique de l'impact qu'un produit peut avoir sur l'environnement du début à la fin de son cycle de vie. Il prend en compte les différents types d'émissions (ex: CO<sub>2</sub>, nitrate, produits phytosanitaires) et l'utilisation des ressources (ex: énergie, eau, terres).

### Unités de charge écologique (UCE):

Le résultat de l'oekobilan est synthétisé dans une valeur unique, exprimée en unités de charge écologique (UCE). Plus cette valeur est élevée, plus l'impact sur l'environnement est important.

### Taille des portions:

Ce graphique représente les UCE des différents aliments pour une portion. La taille des portions est basée sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse.

### Méthode:

Les UCE ont été calculées suivant la méthode de la saturation écologique (2013). Elle prend en compte l'impact environnemental des denrées alimentaires, de la production au supermarché. Il n'est pas tenu compte des impacts environnementaux ultérieurs, générés par le transport jusqu'au domicile, le stockage au réfrigérateur, la préparation, le gaspillage alimentaire et autres facteurs.

### Conseils:

Comment gérer sa propre alimentation pour qu'elle soit la plus compatible possible avec l'environnement? Vous trouverez des conseils dans notre rubrique "FOODprints", sur [www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)

### Légende:

Origine:  
 CH: Suisse  
 EU: Europe  
 UN: Moyenne Europe  
 PI = production intégrée  
 Ø = moyenne

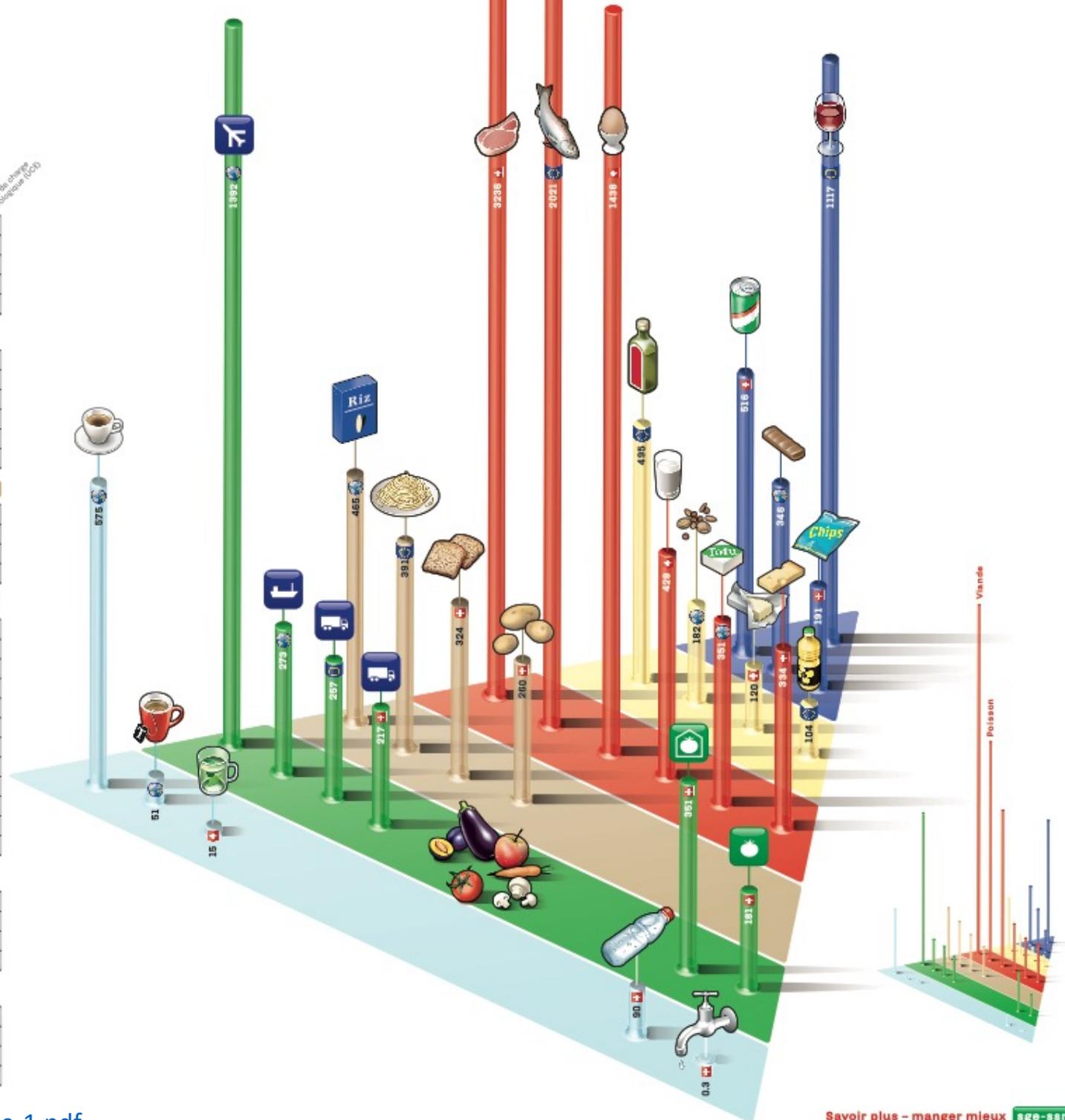
**Impressum:**  
 Source: ESU-services GmbH  
 Graphique: truc.ch, Bern  
 © Copyright 2020:  
 Société Suisse de Nutrition SSN  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Avec le soutien de



[www.healthy3.ch](http://www.healthy3.ch)

	Origine	Portion	Unités de charge écologique (UCE)
<b>Boissons</b>			
 Café noir	UN	2 dl	575
 Thé noir	UN	2 dl	51
 Tisane de menthe	CH	2 dl	15
 Eau minérale en bouteille PET	CH	2 dl	90
 Eau du réseau	CH	2 dl	0.3
<b>Légumes &amp; fruits</b>			
 Transport par avion	UN	120 g	1392
 Transport par bateau	UN	120 g	279
 Transport par la route	UE	120 g	257
 Transport par la route	CH	120 g	217
 Légumes sous serre (haute)	CH	120 g	351
 Légumes de plein air	CH	120 g	181
<b>Produits céréaliers, pommes de terre &amp; légumineuses</b>			
 Riz (cru)	UN	60 g	465
 Pâtes (cru)	EU	60 g	391
 Pain	CH	100 g	324
 Pommes de terre	CH	240 g	260
<b>Produits laitiers, viande, poisson, œufs &amp; tofu</b>			
 Viande (Ø)	CH	110 g	3236
 Bœuf (PI)	CH	110 g	5928
 Porc (PI)	CH	110 g	2180
 Poulet (PI)	CH	110 g	1801
 Poisson (Ø)	UE	110 g	2021
 Saumon fumé (élevage)	UE	110 g	3196
 Poisson de mer (sauvage)	UE	110 g	1309
 Filet de truite (élevage)	UE	110 g	1560
 Œufs	CH	110 g	1438
 Lait	CH	2 dl	428
 Tofu	Mix	110 g	351
 Fromage	CH	30 g	334
<b>Huiles, matières grasses &amp; fruits à coque</b>			
 Huile d'olive	UE	10 g	495
 Amandes	UN	25 g	182
 Beurre	CH	10 g	120
 Huile de colza	UE	10 g	104
<b>Sucreries, snacks salés &amp; alcool</b>			
 Vin rouge	UE	1 dl	1117
 Bière	CH	3 dl	516
 Chocolat au lait	Mix	20 g	346
 Chips	CH	30 g	191





Article

## Towards Win–Win Policies for Healthy and Sustainable Diets in Switzerland

Alexi Ernstoff <sup>1,\*</sup> , Katerina S. Stylianou <sup>2</sup> , Marlyne Sahakian <sup>3</sup>, Laurence Godin <sup>3</sup>, Arnaud Dauriat <sup>1</sup>, Sebastien Humbert <sup>1</sup>, Suren Erkman <sup>4</sup> and Olivier Jolliet <sup>1,2</sup> 

<sup>1</sup> Quantis SàRL, EPFL Innovation Park, Bat D, 1015 Lausanne, Switzerland; arnaud.dauriat@quantis-intl.com (A.D.); sebastien.humbert@quantis-intl.com (S.H.); ojolliet@umich.edu (O.J.)

<sup>2</sup> Department of Environmental Health Sciences, University of Michigan School of Public Health, 1415 Washington Heights, Ann Arbor, MI 48109, USA; kstylian@umich.edu

<sup>3</sup> Institute for Sociological Research, University of Geneva, Boulevard Pont d'Arve 40, 1204 Geneva, Switzerland; marlyne.sahakian@unige.ch (M.S.); laurence.godin@fsaa.ulaval.ca (L.G.)

<sup>4</sup> Institute of Earth Surface Dynamics, University of Lausanne, Geopolis Building, 1015 Lausanne, Switzerland; suren.erkman@unil.ch

\* Correspondence: Alexi.Ernstoff@quantis-intl.com; Tel.: +41-(0)-21-353-59-10

Received: 19 July 2020; Accepted: 28 August 2020; Published: 9 September 2020



# Enquête nationale sur l'alimentation menuCH



- Trop de sucreries et viande
- Pas assez de fruits et de légumes

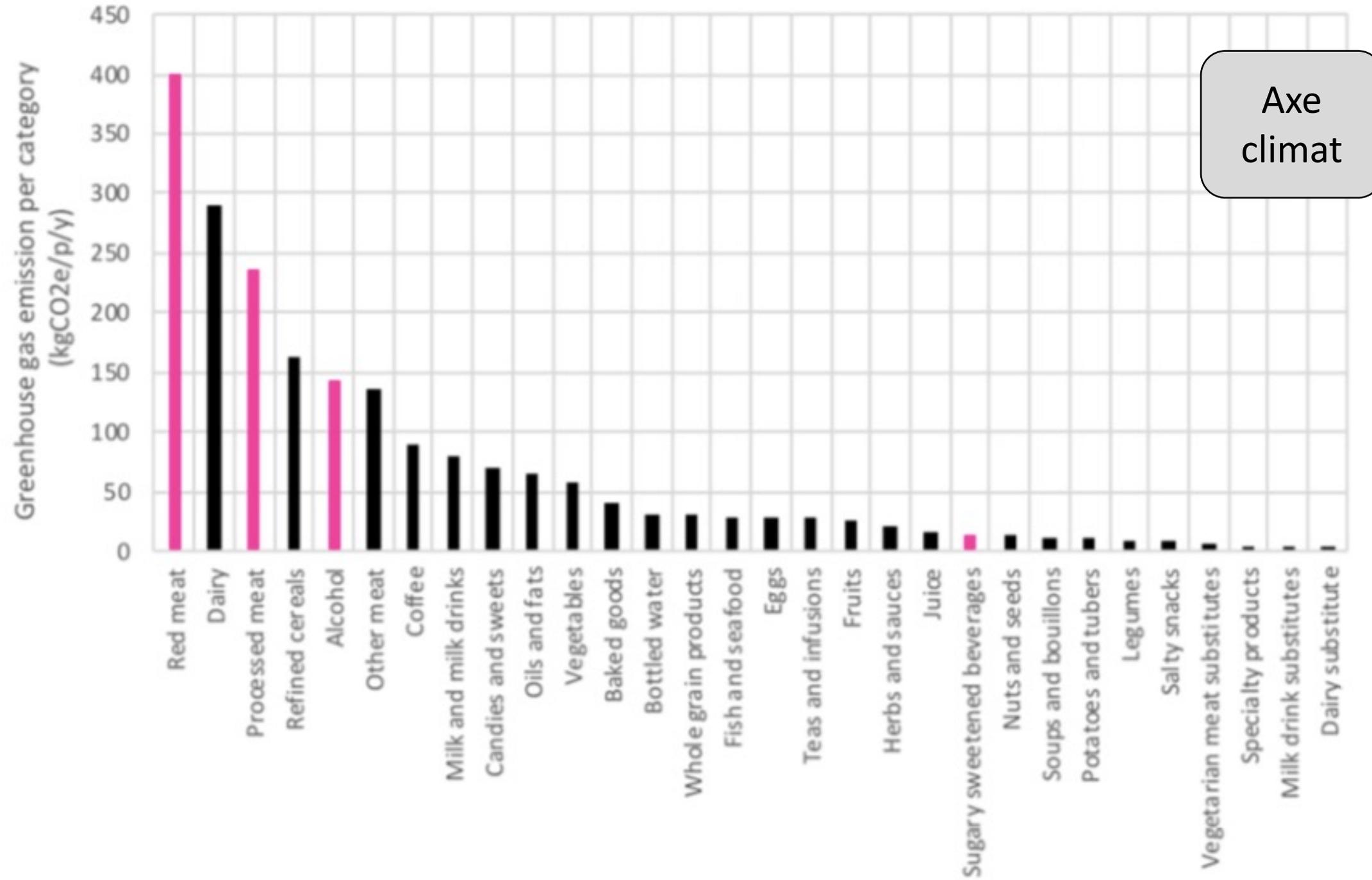
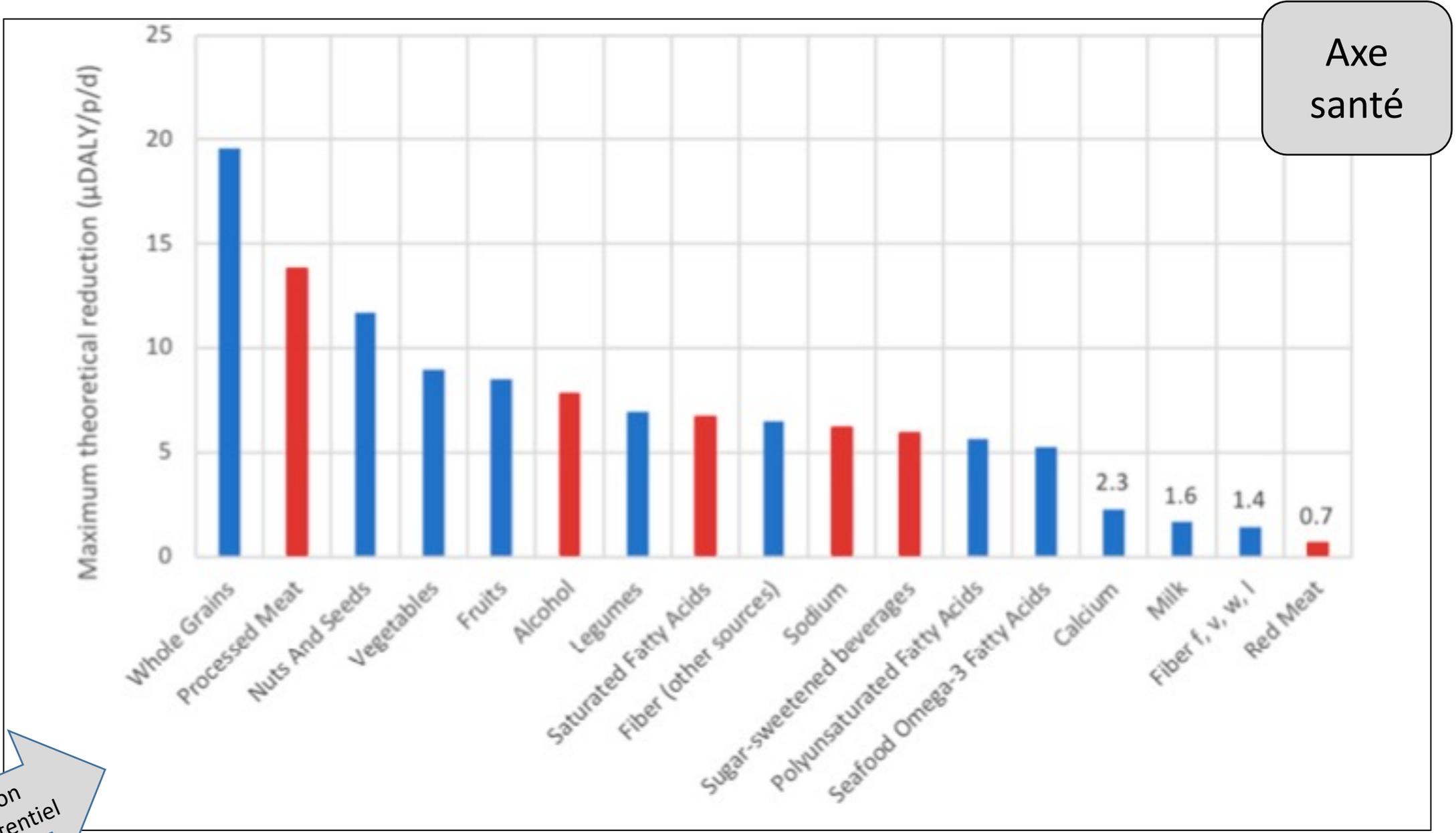


Figure 3 - *Nutrients* 2020, 12(9), 2745; <https://doi.org/10.3390/nu12092745>



Hiérarchisation  
fx avantage potentiel

Axe  
santé

Figure 5 - *Nutrients* 2020, 12(9), 2745; <https://doi.org/10.3390/nu12092745>



## Identification des priorités WIN-WIN

- Augmenter les grains entiers (remplacement des raffinés) **pour tous**
- Diminution de la consommation de viande transformée et alcool – en particulier chez les **hommes de niveau CSP supérieur**
- Remplacer les boissons sucrées par eau du robinet
- Diminution viande rouge et produits laitiers = impacts en fonction de l'aliment de substitution.
- Cibler les messages selon population (hommes vs femmes)

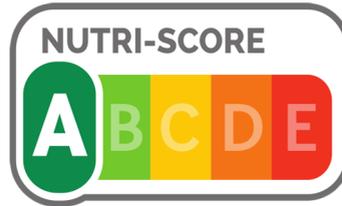
## Économie comportementale

= basée sur le comportement des individus et leur processus de décision dans différents contextes et situations

## Nudge

= coup de pouce ; attirer l'attention sur un certain comportement ou le rendre plus attrayant





## Exemples de nudges



Cerqueira Azevedo C, Coendet A. Mention calorique et codes couleurs : quelle efficacité en restauration collective ? : travail de Bachelor. 2021 [cité 23 juin 2023]; Disponible sur: <https://sonar.ch/global/documents/315547>

# Guide de l'économie comportementale - OFSP

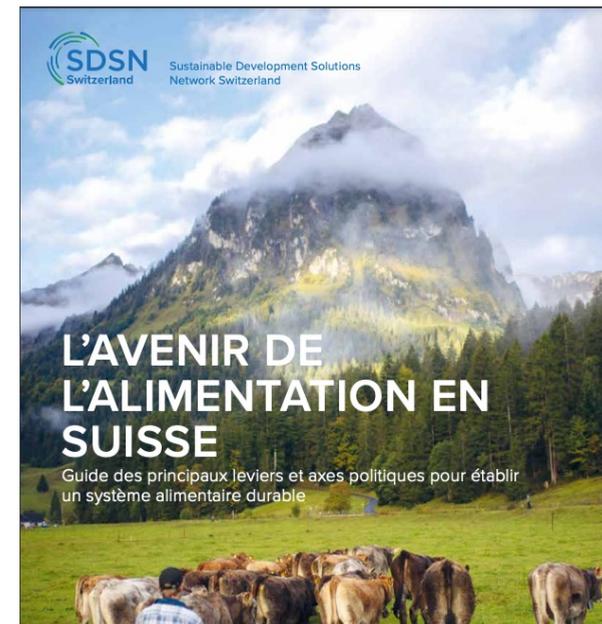
[https://www.bag.admin.ch/dam/bag/fr/dokumente/npp/ncd/verhaltenskonomie/leitfaden.pdf.download.pdf/Guide\\_economie\\_comportementale.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/fr/dokumente/npp/ncd/verhaltenskonomie/leitfaden.pdf.download.pdf/Guide_economie_comportementale.pdf)





### Sommet Suisse sur le Système Alimentaire 2 février 2023

Comment rendre le Système Alimentaire Suisse plus durable ?



## 3 VOIES POLITIQUES POUR LA TRANSFORMATION DU SYSTÈME ALIMENTAIRE SUISSE

### 3.1 Aperçu des recommandations d'actions stratégiques

#### Une voie d'action pour la transformation du système alimentaire suisse

Paquet de mesures I : Introduction d'un fonds de transformation

Paquet de mesures II : Mesures réglementaires I et taxes d'incitation

Paquet de mesures III : Mesures de politique agricole et soutien aux zones rurales

Paquet de mesures IV : Mesures réglementaires II

# Podcast "Santé Environnement #5 "Diététique et écologie" disponible sur Youtube

Publié le 16 juin 2023 - 12h09

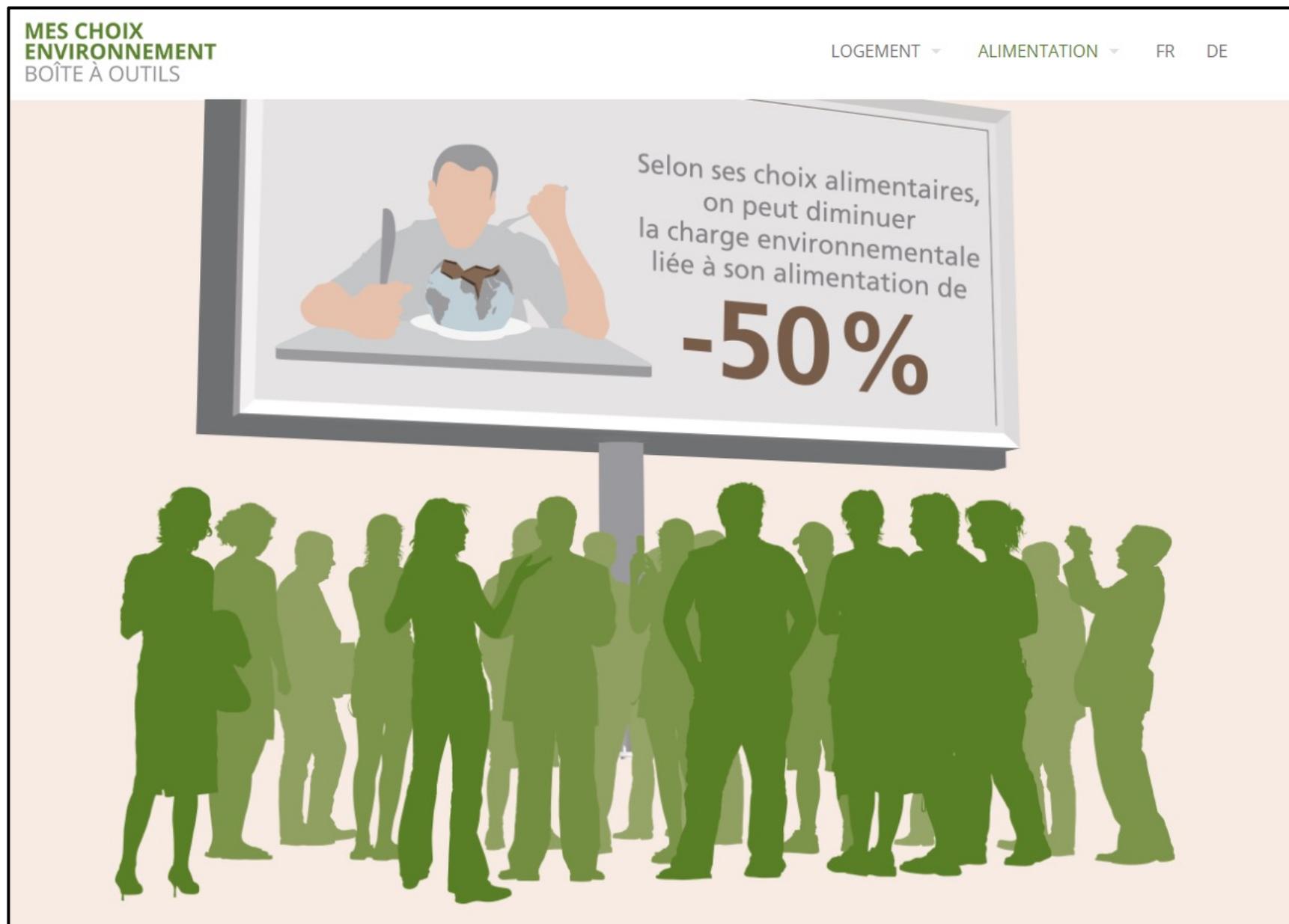


Présentation d'une  
étude en cours de  
publication

-----  
Encourager l'achat de  
l'assiette végétarienne  
dans une cafétéria HES

<https://www.hesge.ch/heds/la-heds/actualites/podcast-sante-environnement-5-dietetique-et-ecologie-disponible-sur-youtube>  
[https://www.youtube.com/watch?v=B\\_6Q6S\\_0KaM](https://www.youtube.com/watch?v=B_6Q6S_0KaM)

# Pour aller plus loin



Supports de communication : <https://www.meschoixenvironnement.ch/mes-choix-alimentation/outils-de-communication/>