



beelong.ch 

## Les substituts de viande: quel impact écologique?

Symposium Swissmilk

30 septembre 2021

# Au menu

1. Les substituts de viande
  - A base de quoi?
  - Points de vigilance
2. Recommandations
3. Exemples
4. Conclusions
5. Contacts

# 1. Les substituts de viande

A base de quoi?



Le tofu  
(base: soja)



Le seitan  
(base: blé)



Les légumineuses



Les algues



Le tempeh  
(base: soja)



Le quorn  
(base: champignon)



Les céréales

# 1. Les substituts de viande

## Points de vigilance: le soja



- **Eviter complètement le soja issu de la déforestation**
  - L'origine du soja est-elle communiquée?
  - Sans précision: si la provenance est non communiquée ou que le soja provient d'Amérique du sud, éviter le produit.
  - Privilégier le soja de culture européenne et/ou suisse
- **Privilégier le soja de production biologique**
  - S'assurer que le logo d'un label officiel est présent (Bio Suisse, Bio UE, AB Bio, ...)

# 1. Les substituts de viande

## Points de vigilance: l'huile de palme



- **Eviter complètement les produits contenant de l'huile de palme**
  - Même si celle-ci est labellisée ou de « production durable »
  - Avec la mention « huile végétale », sans précision, il s'agit très certainement d'huile de palme



- **Eviter le plus possible les produits contenant des additifs**

## 2. Recommandations

### En résumé

#### Les substituts de viande

- ✓ **Etudier les compositions** et éviter l'huile de palme, le soja sans indication d'origine ni label, les additifs. Privilégier les bases de légumineuses 😊
- ✓ Privilégier les produits issus de **l'agriculture biologique**
- ✓ **Limiter la fréquence** de consommation des produits ultra transformés, et privilégier les plats végétariens fait maison à base de produits bruts
- ✓ Eviter les substituts trop gras, trop salés, trop sucrés
- ✓ Privilégier les **marques transparentes** sur l'origine des matières premières et sur les modes de production
- ✓ Privilégier les **plats végétariens équilibrés**, à base de produits non transformés

Retrouvez des idées de recettes équilibrées – sans substituts de viande – sur les sites suivants:

- [Swissmilk](#): 1031 recettes végétariennes, avec filtres de recherche!
- [Vegecantines.fr](#): 50 recettes végétariennes
- [Conseil National de la Restauration Collective](#) (FR): 12 recettes végétariennes, p.27-39
- [Fourchette Verte Genève](#): 17 recettes végétariennes
- [Hôpitaux Universitaires Genève \(HUG\)](#): 35 recettes végétariennes

## 2. Exemples

### Produits transformés (1/2)

#### **FREDAG - Surg.-Bio Burger végétariens, panés, précuits, Bio Bourgeon, 100 g**

Composition: Légumes\* 38% (carottes (CH); brocolis (EU); petits pois (CH/EU); maïs doux (HU); poivron (HU); oignon (CH/HU); poireau (CH)); FARINE DE FROMENT\* (CH/EU/CA/AR); pomme de terre en poudre (CH)\* 10%; LAIT ENTIER\*; BLANC D'OEUF\*; OEUFS\*; huile de tournesol\*; AMIDON DE FROMENT\*; LAIT écrémé en poudre\*; bouillon de légume\*; sel de cuisine iodé; persil\*; ciboulette\*; mélange d'épices\* (avec MOUTARDE); extrait de romarin\*. \*de production biologique.

Prix: env. CHF 14.- / kg

Distributeurs: Pistor, Saviva, Transgourmet, Grosjean Stettler, ...



#### **MORGA - Burger végétarien, Bio Bourgeon, 150 g**

Composition: Farine de riz\* (Italie), semoule de maïs\* (Europe), FLOCONS D'ORGE\*, FLOCONS D'AVOINE\*, flocons de millet\*, FLOCONS DE SEIGLE\*, FLOCONS DE BLÉ\*, poireau\* 3.7%, sel marin, carottes\* 3%, CÉLERI\* 2%, oignons\* 1.9%, persil\* 1.3%, panais\* 0.3%, huile de tournesol pressée au froid\*, ail\*, curcuma\*. \*de production biologique.

Prix: env. CHF 17.- / kg

Distributeurs: Morga, Pistor, Farmy, ...



→ Un substitut de viande **de qualité** est aussi cher qu'une viande de mauvaise qualité...  
mais moins cher qu'une viande de bonne qualité 😊

## 2. Exemples

### Produits transformés (2/2)

#### **SWISSOJA – Brochettes de Tofu, 80 g ou 140 g**

Composition: Tofu [Eau, fève de soja\* (origine Suisse), agent coagulant : nigari (chlorure de magnésium)], basilic\*, sel marin, curry\*, curcuma\*, paprika\*, herbes de Provence\*, ail\*, sarriette.  
\*Ingrédient issu de l'agriculture biologique

Prix: env. CHF 20.- / kg

Distributeurs: Swissoja, ...



#### **NOPPA'S – Tofu, nature, bloc 1 kg, Bio CH**

Composition: Eau, graines de SOJA bio (EU), nigari Bio-Certification: CH-BIO-006

Prix: env. CHF 11.- / kg

Distributeurs: Pistor, Aligro, Pastinella, Burra, Bolay, ...



→ Un produit végétarien transformé est souvent plus cher qu'une préparation végétarienne maison.

## 2. Exemples

### Eco-scores: substituts versus produits de viande

Comme pour tous les produits alimentaires, l'impact environnemental dépend principalement de la composition et des modes de production.



#### Escalope de Quorn nature



Provenance\* : Royaume-Uni  
Elaboration : Royaume-Uni  
Label : -  
Emballage\*\* : plastique  
Divers: surgelé



#### Agneau suisse Bio Bourgeon



Provenance\* : Suisse  
Elaboration : Suisse  
Label : Bio Bourgeon  
Emballage\*\* : plastique  
Divers: réfrigéré, morceau bas



#### Boulettes de soja et légumes



Provenance\* : non communiqué  
Elaboration : Suisse  
Label : -  
Emballage\*\* : plastique  
Divers: surgelé



#### Agneau australien



Provenance\* : Australie  
Elaboration : Australie  
Label : -  
Emballage\*\* : plastique  
Divers: surgelé, morceau noble

\* Ingrédients principaux

\*\* Emballage primaire principal

# 3. Conclusions

## Substituts de viande versus produits de viande

Les bons leviers:

### Produits carnés

- ✓ La **fréquence** de consommation
- ✓ Le **type de viande**, qui a un impact plus ou moins faible sur l'environnement
- ✓ L'**origine** de la viande et le **label**, qui ont un impact sur le mode de production et le bien-être animal
- ✓ Le type de morceau ( « **bas-morceaux** » vs. « morceaux nobles »)

### Substituts de viande

- ✓ La **fréquence** de consommation
- ✓ L'absence d'**huile de palme**
- ✓ L'**origine** des matières premières et le **label**, qui ont un impact sur le mode de production
- ✓ La teneur en **gras, sel, sucre**

#### A retenir:

- Limiter la consommation de viande à maximum 1-3 fois par semaine
- Privilégier une alimentation variée, à base de produits le moins transformé possible
- Privilégier les modes de production durables (notamment l'agriculture biologique)

## 4. Contact

### Beelong

c/o Ecole hôtelière de Lausanne  
Route de Cojonnex 18  
1000 Lausanne 25  
[www.beelong.ch](http://www.beelong.ch)

### Charlotte de La Baume

Associée Gérante  
[charlotte.delabaume@beelong.ch](mailto:charlotte.delabaume@beelong.ch)

beelong.ch 

United Nations partner for the  
Sustainable Food Systems program



One planet  
handle with care