

Note sur la méthodologie utilisée pour composer et comparer les assiettes actuelle et flexitarienne dans l'article « Manger flexitarien : un bon plan écologique, sain et pas cher »

Méthodologie

Nous avons établi une liste de 138 aliments (filet de poulet, abricot, gouda, crème chocolat, carottes...) répartis en 27 catégories (bœuf, porc, fromage, plats préparés, desserts, fruits, légumes etc).

Pour chaque aliment nous avons un score PEF (score environnemental global) et une quantité d'émission de gaz à effet de serre exprimée en équivalent CO₂. Ces données viennent de la base de données Agribalyse. Celle-ci estime l'impact environnemental (selon 16 catégories d'impacts : CO₂, pollution de l'air, de l'eau, etc.) de 2500 aliments tels que consommés en France. C'est à notre connaissance une des plus complètes en Europe.

Pour chaque aliment envisagé, nous avons également repris son profil nutritionnel provenant de la base de données de l'Anses. Cette base de données française reprend 67 apports nutritionnels de milliers d'aliments (dont ceux repris dans la base de données Agribalyse : pour un même aliment, on a donc à la fois des données environnementales et des données nutritionnelles).

Ces deux ressources permettent, sur base d'une quantité d'aliment, de donner à la fois ses apports nutritionnels (calories, vitamines, minéraux, cholestérol...) et son impact environnemental.

Pour chaque aliment, on a ajouté le prix au kilo tel que relevé en mai 2024 dans quatre catégories : premier prix, marque distributeur, magasin bio, magasin circuit court¹.

On a donc les données pour 138 aliments qui ont été utilisés pour déterminer des menus de la semaine sur base de recettes. Enfin, ces 138 aliments ont également permis de déterminer des « aliments moyens » par catégorie.

Sur base de ces données, on a donc calculé...

- l'impact environnemental, afin de se rapprocher des 2 à 2,5 kg de GES par personne et par jour ;
- les apports nutritionnels vis-à-vis de ce qui est recommandé par le Conseil supérieur de la santé belge ;
- le coût de la consommation de ces aliments.

... pour les quantités d'aliments consommés :

- actuellement (enquête alimentaire belge) ;
- selon les recommandations nutritionnelles ;

¹ Colruyt, Bioplanet et Paysans-Artisans.

- selon ce qui est proposé par le WWF en France, Belgique et Grande-Bretagne ;
- selon 35 recettes réparties sur une semaine.

Cet exercice a déjà été réalisé par le WWF (France, Belgique, Grande-Bretagne, Pays-Bas...) et par plusieurs études scientifiques. Toutes ne chiffrant cependant pas le coût du menu flexitararien ou ne proposent pas de recettes. L'étude du WWF Belgique date de 2021.

Limitations

Établir l'impact environnemental de l'alimentation est très compliqué. Actuellement c'est la méthode de l'écobilan PEF européenne qui est souvent utilisée. Celle-ci est cependant fort critiquée et n'est souvent pas considérée comme adaptée au calcul de l'impact environnemental d'un aliment. Elle favorise notamment l'agriculture intensive qui est plus efficace pour donner une quantité x de nourriture en un temps donné. Elle utilise cependant des produits dont l'impact sur l'environnement ne serait pas suffisamment mesuré par les écobilans (impact des pesticides sur la biodiversité par exemple).

De manière générale, ces études sont très sensibles aux paramètres utilisés et aux méthodes de calcul. Comment tenir compte du stockage carbone des prairies ? Les spécialistes du sujet ne sont pas d'accord entre eux, on n'a donc pas encore de méthode faisant consensus.

Un affichage environnemental officiel devait d'ailleurs être proposé en France mais il n'a toujours pas été adopté. Deux des projets proposés pour alimenter le futur affichage officiel français (éco-score et Planet-score) ne travaillent par exemple pas sur les mêmes bases.

Il faut ajouter à cela l'utilisation d'aliments « moyens » dans les bases de données Agribalyse et Ciqua. Par exemple, on a les données pour du filet de poulet avec ou sans peau, cuit ou cru, mais pas d'un filet de poulet bio en circuit court. Tout comme pour une tomate, on n'a pas le choix de la variété (qui serait plus ou moins riche en certains éléments). La composition d'un aliment sera en outre fonction de la façon dont il a été cultivé ou élevé. La base de données Ciqua par exemple donne souvent une fourchette de valeurs pour un nutriment, voire une « cote » de fiabilité des données.