

Le WWF prouve qu'on peut manger plus durable et moins cher

Manger moins de viande est l'une des clés pour manger plus durable, plus sain et moins cher, selon une étude du WWF et d'Eco2initiative.



Flexitarisme : la clé pour manger durable

L'alimentation est responsable de 20 à 30% de notre impact sur l'environnement. ^[1] Et l'un des gestes les plus efficaces pour réduire son empreinte écologique alimentaire est de devenir flexitarien. C'est ce que démontre une étude du WWF France et d'Eco2initiative. ^[2]

C'est aussi une excellente manière de manger plus sain et de réduire en même temps son budget alimentation de 20% ! ^[3]

> Jouez à [notre jeu « Green For Life » pour économiser en éco-consommant.](#)

Mais en quoi consiste le flexitarisme ? Et qu'est-ce qui le rend meilleur ?

On mange trop de viande, trop gras, trop sucré

En Belgique, on mange encore :

- trop de viande ;

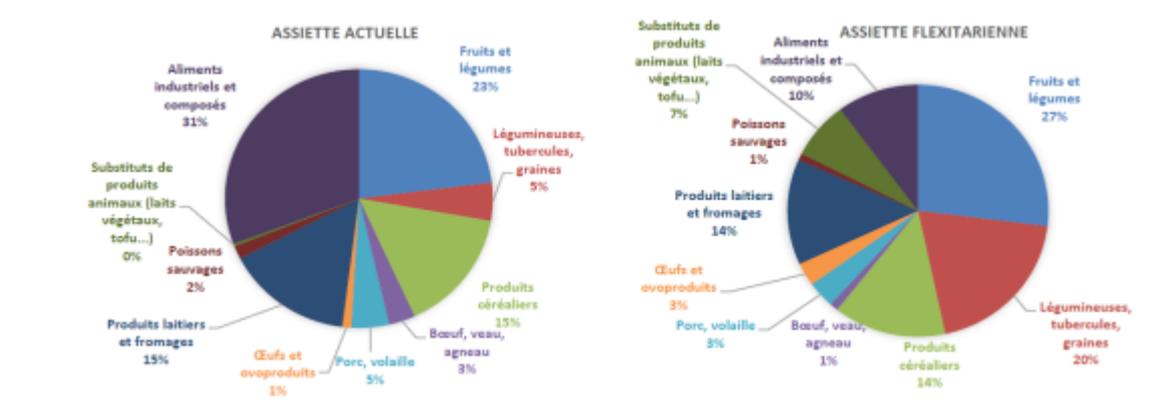
- trop gras ;
- trop sucré.^[4]

Le « trop gras » et « trop sucré » concerne plus spécialement tous les produits transformés (snacks, desserts, charcuterie, sodas...).

> En savoir plus : [les bonnes raisons de manger moins de viande.](#)

Le menu flexitarien est moins cher et moins polluant

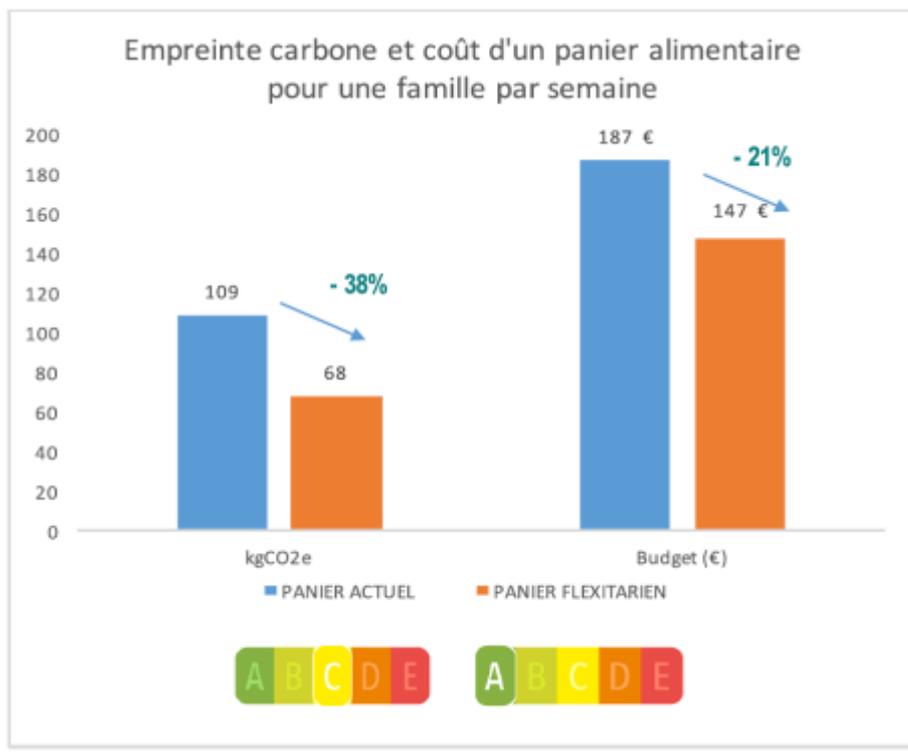
Pour inverser cette tendance (observée sur les dernières décennies), le WWF a élaboré un menu flexitarien.^[5] Il comprend notamment moins de viande, plus de protéines végétales (légumineuses par exemple) et moins d'aliments transformés gras, sucrés et salés.



Répartition des « ingrédients » entre l'assiette traditionnelle issue de l'enquête alimentaire^[6] et la proposition flexitarienne du WWF. Source : « vers une alimentation bas carbone, saine et abordable ».

Le résultat de l'étude est enthousiasmant. Par rapport à l'assiette traditionnelle, la version flexitarienne est à la fois :

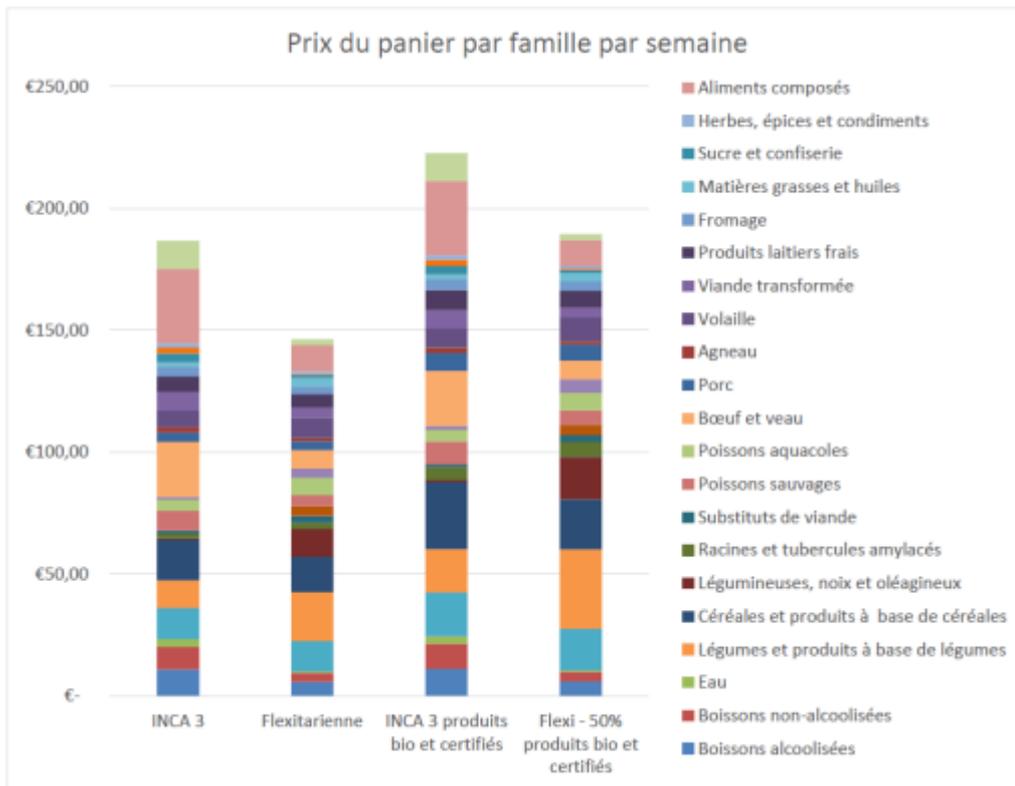
- plus équilibrée^[7] (conçue avec des nutritionnistes) ;
- 21% moins chère ;
- moins polluante (-38% d'empreinte carbone).



Source : « vers une alimentation bas carbone, saine et abordable »

L'assiette flexitarienne « bio » au même prix que la traditionnelle

L'étude pousse la réflexion plus loin. Puisque l'assiette flexitarienne est moins chère, pourrait-on y inclure des produits labellisés sans surcoût ? La réponse est oui : l'assiette flexitarienne composée de 50% de produits bio ou porteurs d'un autre label ^[8] n'est pas plus chère que la traditionnelle non labellisée.



L'assiette Flexi « 50% labellisée » (colonne la plus à droite) est quasiment au même prix que l'assiette INCA 3 (traditionnelle, colonne la plus à gauche).

L'assiette traditionnelle labellisée est cependant 34% plus chère. Ce qui rejoint les chiffres d'enquêtes sur le prix des aliments bio en Belgique (entre 20 et 33% plus cher). ^[9]

Nos calculs effectués en Belgique sont en phase avec ceux de l'étude menée par le WWF et Eco2initiative en France : [écoconso a calculé qu'une semaine de repas bio \(flexitariens et en majorité locaux et de saison\) coûte 55€ par adulte, soit autant qu'une semaine de menus non bio.](#)

Autrement dit, pour manger bio au même prix, il faut manger différemment et adopter, par exemple, le flexitarisme.

> Voir aussi :

- [Nos astuces pour manger bio et pas cher](#)
- [Les 7 questions qu'on se pose sur l'alimentation bio](#)

Est-ce que ça veut dire qu'on ne doit manger que de la salade ?

Non !

Une personne flexitarienne mange principalement végétarien, mais consomme de temps à autre de la viande, du poisson ou d'autres produits animaux de manière générale.

> Lire aussi : [Quelle est la différence entre flexitarien, végétarien, végétalien et](#)

[vegan ?](#)

Le steak-frites a donc tout à fait sa place dans un menu flexitarien. Mais on alterne avec des plats sans viande, on mange plus de légumineuses, comme les lentilles par exemple, et on diminue les produits transformés.

Plus concrètement, le WWF propose le schéma suivant :

	Régime actuel		Régime flexitarien	
	Fréquence de consommation		Fréquence de consommation	
Bœuf, veau, agneau	1 repas tous les 3 jours	6 repas par semaine avec de la viande ou du poisson	1 repas tous les 9 jours	4 repas avec de la viande ou du poisson par semaine 3 jours par semaine sans viande ni poisson
Porc, volaille	1 repas tous les 2 jours		1 repas tous les 3 jours	
Œufs et ovoproduits	1 repas tous les 9 jours		1 repas tous les 3 jours	
Poissons sauvages	1 repas tous les 6 jours		1 repas tous les 10 jours	
Poissons et mollusques aquacoles	1 repas tous les 16 jours		1 repas par semaine	
Aliments industriels et composés	Un repas par jour	7 repas par semaine	1 repas tous les 3 jours	

> **Voir aussi nos idées : [Manger moins de viande, par où commencer ?](#)**

[1] Source : [étude EIPRO \(PDF\)](#)

[2] Étude disponible sur le [site du WWF \(PDF\)](#).

[3] Id.

[4] Enquête alimentaire auprès des Belges disponible sur le site de [l'Institut scientifique de santé publique](#).

[5] Pour réaliser ce menu, le WWF et Eco2initiative se sont basés sur l'enquête alimentaire française et ont budgétisé chaque ingrédient de l'assiette. L'enquête alimentaire analyse ce qui est mangé, l'étude du WWF a ajouté, sur cette analyse, le prix des denrées alimentaires consommées. On a donc à la fois l'information nutritionnelle (ce qui est mangé) et ce que cela coûte concrètement. Les prix relevés par le WWF sont ceux de produits de marque « distributeur » afin d'avoir une idée d'un « prix moyen » (ni hard discount, ni marque « connue »).

[6] Ce que l'on mange dépend très fort d'une personne à l'autre. Les enquêtes alimentaires permettent de savoir ce que les ménages mangent « en moyenne ». Les résultats ne s'expriment pas en menus, mais en grammes de poulet, de bœuf, de lentilles, de salade etc. consommés par personne et par jour. En Belgique c'est l'Institut scientifique de santé

publique qui effectue cette enquête.

[\[7\]](#) Sur base des recommandations nutritionnelles de l'Anses (L'Agence - française - nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

[\[8\]](#) Bio, MSC ou Label Rouge. Pour le bio : 100% des fruits et légumes, des jus de fruits et légumes, des céréales, des légumineuses, des racines et tubercules, des oeufs, du lait et des produits laitiers, de la viande de porc, 25% des fromages et 50% des boissons alcoolisées et non-alcoolisées [Source : Vers une alimentation bas carbone, saine et abordable - étude WWF / Eco2initiative].

[\[9\]](#) Un tiers plus cher [selon Biowallonie en 2014](#), [20% selon cet article citant Biowallonie en 2017](#).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/le-wwf-prouve-quon-peut-manger-plus-durable-et-moins-cher>