

Avoir l'œil sur l'étiquette et les labels

En Suisse, la consommation annuelle de viande est d'environ 50 kg par personne. Pour un monde plus durable – et pour la santé – il est préférable de manger une viande de meilleure qualité, en moindre quantité. Quant au poisson, attention aux espèces menacées par la surpêche.

Quel poulet ?

Distance plus courte entre le producteur et le consommateur, élevage selon des normes sévères : autant d'arguments qui militent en faveur d'un poulet de la région.

Venu de loin ?

L'essentiel du porc et du bœuf consommés en Suisse est produit dans le pays. Mais l'agneau provient souvent d'un autre continent et a nécessité des milliers de kilomètres de transport. L'étiquette doit obligatoirement indiquer le pays de production.

Recyclable ?

Les boîtes de conserve et couvercles de bocaux se recyclent dans la même benne que l'aluminium.



Quel mode de pêche ?

Les poissons plats sont pris à l'aide de chaluts (filets) qui racle les fonds en provoquant la destruction de nombreuses autres espèces. Pour un kilo de pêche, on détruit environ 6 kg d'autres espèces.

Respect des animaux ?

Des labels de qualité garantissent que les bêtes ont eu accès à l'air libre durant leur élevage.

Elevage : quel type de nourriture ?

Selon le type d'alimentation, la chair des saumons et des truites d'élevage peut contenir des résidus de substances médicamenteuses à des teneurs dépassant parfois les concentrations maximales légales.

Quelles crevettes ?

La plupart des crevettes vendues en Suisse proviennent d'élevages installés en bordure de mer, dans des zones particulièrement riches en biodiversité. Ces installations entraînent souvent des destructions et des pollutions, ce qui n'est pas le cas pour les crevettes d'élevage bio ou pour celles pêchées en Atlantique Nord.

Labels

La viande peut porter de nombreux labels : voir la fiche-annexe F « Quelques labels » ou le site www.wwf.ch/label.



Pour les poissons marins, le label MSC (Marine Stewardship Council) indique qu'ils ont été capturés selon une méthode de pêche permettant aux espèces de maintenir leurs populations à long terme. www.msc.org

Le label **Dolphin Safe**, figurant sur la plupart des boîtes de thon, indique que la technique de pêche évite de capturer accidentellement des dauphins dans les filets. Mais il ne garantit pas que les thons sont pêchés de manière à assurer la survie de l'espèce. www.eii.org



Varier les sources de protéines

La consommation de protéines animales est nécessaire. Mais l'abus de viande peut nuire à la santé, car elle contient des graisses saturées qui favorisent les maladies cardiovasculaires. En Suisse, on consomme bien plus de viande et de poisson qu'il n'en faudrait pour couvrir nos besoins en protéines et en fer. En alternant viandes rouges et blanches, poissons, œufs, fromages et protéines végétales (soja, pois chiches, lentilles...), on peut varier sa ration quotidienne de protéines en limitant les risques de priver l'organisme d'un constituant essentiel.



Manger moins de viande

Pour un adulte, il est recommandé de consommer 100 g de viande trois à quatre fois par semaine (au maximum 100 g tous les jours), tout en recentrant son alimentation sur les céréales (blé, maïs, riz, quinoa...), les légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots...), et bien sûr les fruits et les légumes frais, si possible issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement.

Viande et environnement

La surconsommation de viande a également des répercussions sur l'environnement. Au niveau du réchauffement climatique, un repas riche en viande et cuisiné avec des ingrédients importés « émet » jusqu'à neuf fois plus de CO₂ qu'un repas végétarien cuisiné avec des produits locaux. Et il faut cinq fois plus d'eau pour produire des protéines de bœuf que des protéines de soja.

Origine suisse et labels

La production de viande industrielle nécessite de grandes quantités de protéines végétales. Ainsi, 95% du soja cultivé dans le monde est mangé par des animaux et non par des hommes. Sur ce point, l'agriculture suisse est exemplaire. La plupart des bêtes sortent régulièrement en plein air et 60% couvrent au moins la moitié de leurs besoins alimentaires grâce à la pâture (exigences du programme fédéral SRPA). Les labels Bio Suisse (bourgeon) et IP-Suisse (coccinelle) garantissent que la ration de base des bovins se compose essentiellement de fourrage issu de l'exploitation.

Pour en savoir plus

www.wwf.ch/fr/

Voir la rubrique « Nos thèmes : mers et côtes »
Pour connaître les espèces dont la consommation est à recommander ou à éviter.

www.fourchetteverte.ch

Guide des restaurants respectueux de la santé et de l'environnement en Suisse romande.

www.terre-avenir.ch ou www.lessaveursdelaferme.ch

Contact direct avec les producteurs locaux.

www.poisson-lacustre.ch

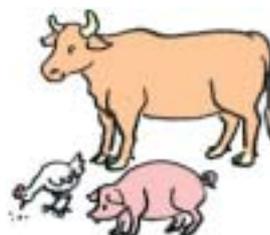
Association romande des pêcheurs professionnels :
adresses des pêcheurs et recettes.

www.greenpeace.ch

Voir la rubrique « Diversité biologique/Surpêche/Quel poisson dans votre assiette? »

Faible rendement

Il faut « investir » 10 à 15 calories alimentaires végétales afin d'obtenir une seule calorie de viande. Le rendement de l'élevage industriel est donc particulièrement faible.



Les poissons se raréfient

La consommation mondiale de poisson a quadruplé depuis 1950, et elle ne cesse d'augmenter. Le renouvellement naturel des stocks n'est plus assuré : 90% des populations de gros poissons (thon, cabillaud, espadon, etc.) sont menacées. Les diététiciens conseillent de manger régulièrement du poisson riche en certains acides gras (oméga-3), bénéfiques pour le cœur, les artères et le cerveau. Il est préférable de privilégier les espèces qui ne sont pas victimes de la surpêche – telles le saumon d'élevage bio, le maquereau et le hareng – et d'en consommer une à deux fois par semaine, en l'appêtant au four plutôt qu'en friture.

Filets de perches « du lac »

La production suisse de filets de perches ne couvre que 10% de la consommation totale (la plupart du temps, les filets servis au restaurant proviennent du Canada ou d'Europe de l'Est). Si l'on veut déguster des poissons du Léman, il vaut mieux choisir de l'omble chevalier ou de la féra, également délicieuse lorsqu'elle est fumée.

La véritable féra du Léman a disparu vers 1920, victime de la surpêche. On appelle désormais « féras » des espèces de la même famille (corégones), issues d'autres lacs suisses et introduites dans le Léman. Sa pêche est aujourd'hui sévèrement contrôlée.



Recette : féra du Léman au grill

Plutôt que d'écailler le poisson (250 g par personne), couper de larges darnes et les poser directement sur le grill. Il est facile ensuite d'ôter la peau et les écailles, sans rien perdre du fumet. Servir avec un mélange de feuilles de céleri, persil plat et marjolaine fraîche, préalablement infusés dans de l'huile de noix. Agrémenter d'une purée de pommes de terre.

D'après Claude Dubouloz, « L'Auberge d'Anthy via Perroy »,
www.cipel.org (Lettre du Léman, janvier 1999).