Communiqué de presse

**Les Belges et l'alimentation végétale**

*Baromètre Alpro du peps végétal 2014*

**Gand – 4 Février 2014 – D'après une étude[[1]](#footnote-1) d'Insites Consulting, commanditée par Alpro, pionnière européenne de l'alimentation végétale, les Belges ne mangent pas assez végétal. Seuls 5 % des Belges donnent la priorité aux aliments végétaux et composent leur menu avec au moins 2/3 d'aliments végétaux et maximum 1/3 d'ingrédients d'origine animale, conformément aux recommandations alimentaires (inter)nationales. L'étude a fait le point sur nos connaissances, nos attitudes et nos comportements en matière d'aliments végétaux et d'origine animale, ainsi que sur leur influence en termes de santé et de durabilité. Insites Consulting s'est également penchée sur le peps des Belges et sur ce qui nous motive à augmenter ou ne pas augmenter la part d'aliments végétaux dans nos menus afin d'avoir plus de peps.**

**Les Belges sont contents mais 56 % n’ont pas beaucoup de peps**

En décembre 2013, le bureau d’étude indépendant InSites Consulting a interrogé un échantillon représentatif de 1 023 Belges à la demande d'Alpro, pionnière de l'alimentation végétale en Europe. L’objectif était de “mesurer” le peps des Belges sur base de notre bien-être personnel et de nos habitudes alimentaires, en faisant la relation avec notre connaissance des aliments d’origine animale et végétale, ainsi qu'avec leur impact sur notre santé et sur la planète. Le questionnaire était entre autres basé sur le "European Social Survey"[[2]](#footnote-2). La conclusion est que 56 % des Belges manquent de peps, notamment sur le plan de la vitalité, de la satisfaction ou de la capacité à fonctionner positivement. En termes de satisfaction, la moitié des Belges sont plutôt contents de leur vie et la vivent pleinement. Pourtant, 68 % des Belges manquent de vitalité, et se sentent souvent peu reposés. En ce qui concerne leur capacité à fonctionner positivement, 60 % des Belges cherchent à avoir plus de temps pour eux-mêmes, et 45 % de nos compatriotes estiment qu’ils ne font pas assez d’activités qui ont du sens pour eux. Parmi les actions que les Belges veulent entreprendre ou ont déjà entreprises pour améliorer leur bien-être personnel, on relève dormir suffisamment (41 %), faire plus de sport (39 %) et consacrer plus de temps à ses loisirs (30 %). 37 % des Belges veulent penser de manière plus positive, et 1 sur 5 affirme vouloir consacrer 10 minutes de sa journée à soi-même.

**L'alimentation végétale, facteur de peps : seuls 5 % des Belges répartissent leur alimentation suivant la règle 2/3 – 1/3**

En termes d’alimentation, les Belges veulent manger plus de fruits et légumes (38 %) et boire plus d’eau (35 %) pour augmenter leur peps. Les Belges ne sont que 8 % à considérer comme une action “peps” le fait d’adopter des habitudes alimentaires plus végétales (2/3 végétal - 1/3 animal). Il n’est donc pas étonnant qu’en 2014, seuls 5 % des Belges répartissent leur alimentation suivant la règle 2/3 - 1/3.

Pourtant, la littérature confirme largement que l’alimentation végétale peut apporter plus de peps et de bien-être personnel. En Belgique[[3]](#footnote-3), l’Observatoire de la Santé du Hainaut, le PNNS (Plan National Nutrition Santé) et le VIGeZ (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie - Institut flamand pour la Promotion de la Santé et la Prévention des Maladies) plaident pour donner la priorité aux groupes alimentaires végétaux. **Manger végétal**, c’est imaginer une vie où la priorité est donnée aux aliments végétaux dans nos habitudes alimentaires. Le principe est de composer

nos menus avec au moins 2/3 d’ingrédients végétaux et maximum 1/3 d’ingrédients d’origine animale. 50 % des protéines proviennent de l’alimentation végétale. Les protéines sont essentielles pour l’organisme.

Cette tendance apparaît dans l’étude sur le peps, comme en témoigne Sophie Bruggeman, Senior Research Manager Life Science & Healthcare de InSites Consulting. “On voit clairement une tendance vers un meilleur score personnel de bien-être dans le groupe des Belges qui consomment déjà plus d’aliments végétaux. Ils obtiennent de meilleurs scores en termes de vitalité, de satisfaction et de tendance à fonctionner positivement, par rapport à ceux qui n’ont pas encore le réflexe végétal.”

**La méconnaissance, les préjugés et les malentendus sont les principales barrières qui empêchent une diffusion de l’alimentation végétale**

1/3 des Belges n’ont pas pris de bonnes résolutions végétales pour 2014 : 17 % disent non à une alimentation plus végétale au quotidien, et 20 % ne savent pas. Les raisons sont univoques : 41 % trouvent qu’il n’y a pas assez d’informations sur l’alimentation végétale, 37 % estiment que l’alimentation végétale n’est pas une alternative qualitative et savoureuse à la viande, et 1 Belge sur 3 pense que l’alimentation végétale est difficile à trouver ou trop chère. Ce dernier argument est battu en brèche par Janice Harland [[4]](#footnote-4), nutritionniste à

l’université de Bath, au Royaume-Uni. Elle affirme qu’en remplaçant la viande et les produits laitiers par des alternatives végétales, on économise jusqu’à 10 % sur le budget alimentaire.

**Les connaissances insuffisantes des Belges confirmées par des malentendus**

Il est évident que des éclaircissements s’imposent. Par exemple, 20 % des Belges avouent méconnaître tout ce qui concerne l’alimentation végétale. Seuls 4 Belges sur 10 pensent en savoir assez. Et quand on sonde un petit peu, on voit apparaître de nombreux malentendus au sujet de l’alimentation végétale et de l’alimentation animale en Belgique :

* 40 % des Belges pensent que la margarine est un produit animal, alors que la plupart des margarines sont purement végétales ;
* 1 Belge sur 3 classe le miel dans les aliments végétaux ;
* les connaissances sur les sources de protéines végétales ou les variations végétales à la viande sont insuffisantes : 1 Belge sur 4 ne connaît pas l’origine du tofu, du seitan, du tempeh ou du quorn ;
* Plus difficile, et pourtant c’est un ingrédient souvent utilisé : la gélatine. 19 % des Belges n’en connaissent pas l’origine. Et 19 % se trompent en parlant d’origine végétale.

**Pourquoi devrions-nous manger “plus” végétal en 2014 ? Les Belges sont surtout motivés par leur santé personnelle**

C'est clairement l'amélioration de la santé qui motive les Belges quand on leur demande pourquoi ils mangeraient plus végétal en 2014. Une alimentation plus végétale permet de consommer plus de vitamines et de minéraux (64 %), et de fibres (61 %). Mais elle contribue aussi à améliorer la santé (56 %). 43 % des Belges y voient une manière idéale de varier leurs habitudes alimentaires. Nous sommes également nombreux à voir les avantages d’une alimentation plus naturelle (50 %) et d’une diminution de l’apport de graisses saturées (53 %). C'est une nécessité déjà mise en exergue par l'enquête de l'ISSP sur la consommation alimentaire des Belges[[5]](#footnote-5). Nous mangeons en moyenne 161 grammes de viande, de poisson et d’œufs par jour. Nous sommes loin au dessus de la moyenne recommandée de 75 à 100 grammes. Dans le même ordre d’idée, nous ne mangeons pas assez de fruits et légumes : la moyenne quotidienne stagne à 118 g de fruits et 138 g de légumes, soit environ 50 % en dessous des recommandations belges.

**Les Belges sont moins motivés par l'écologie et la durabilité pour adopter une alimentation plus végétale en 2014**

Même si 41 % des Belges affirment consommer moins d’aliments d’origine animale qu’auparavant, et si 1 Belge sur 2 sait que ses habitudes alimentaires ont un impact sur notre environnement, d'autres chiffres semblent montrer que l’écologie et la durabilité sont moins motivantes pour passer à une alimentation plus végétale. Or, pas moins de 30 %[[6]](#footnote-6) des

émissions de CO2 sont dues à notre consommation alimentaire. L’empreinte alimentaire d’un animal domestique belge est supérieure à celle d’un habitant moyen du Vietnam. Aussi petite soit-elle, la Belgique occupe le 6e rang mondial[[7]](#footnote-7) des pays qui pèsent le plus lourd sur l’environnement. Nous pourrions réduire de manière drastique notre émission écologique en adoptant tous une alimentation végétale, vu l’impact supérieur de l’alimentation animale sur la planète. Ainsi, pour la production[[8]](#footnote-8) d'un litre de boisson au soja, il faut 3 x moins de terrain, 2,5 x moins d'eau et 5 x moins de C02 que pour la production d'un litre de lait de vache.

*Pour des conseils, des recettes et plus d'infos sur l'alimentation végétale, rendez-vous sur* ***alpro.com/plusdepeps***

*#plusdepeps*

*\*fin\**

**Note pour la rédaction (pas destinée à la publication) : vous avez des questions ? Vous souhaitez une interview ?**

**Bebble PR InSites Consulting Alpro**

Ilse Lambrechts Sofie Bruggeman Wim Bauwens

+32 476 98 11 55 Senior Research Manager Directeur commercial BeLux [ilse@bebble.be](mailto:ilse@bebble.be) +32 497 06 19 49 +32 9 260 23 10

[sofie.bruggeman@insites-consulting.com](mailto:sofie.bruggeman@insites-consulting.com) wim.bauwens@alpro.com

**A propos d'Alpro**

Alpro est le pionnier européen et leader du marché des boissons et produits alimentaires (margarines, desserts, variations végétales au yaourt, à la crème et à la viande) à base de soja. Sa gamme s’est étendue avec des boissons aux amandes, aux noisettes, au riz, à la noix de coco, à l’avoine, ... Les produits Alpro sont commercialisés sous les marques Alpro® et Provamel®. Alpro, dont le siège social est situé à Gand, en Belgique, compte aujourd’hui plus de 850 collaborateurs en Europe, avec quatre sites de production en Belgique, en France, au Royaume-Uni et aux Pays-Bas. Alpro commercialise ses produits partout en Europe. En 2012, l’entreprise a réalisé un chiffre d’affaires de 300 millions d’euros (IFRS), et affiche une croissance constante. Plus d’infos via www.alpro.com.

1. Étude InSites Consulting Décembre 2013 : pour l’étude quantitative d’Alpro, les données ont été récoltées via une enquête en ligne auprès d’un échantillon représentatif de la population belge (en termes d’âge, de sexe, d’études et de région), composé de 1 023 Belges [↑](#footnote-ref-1)
2. The European Social Survey (ESS)” est une étude universitaire internationale, qui se déroule tous les deux ans en Europe depuis 2011. Elle est dirigée par Rory Fitzgerald (City University London). L’étude se penche sur l’attitude, la connaissance et les types de comportements auprès de différentes populations dans plus de 30 pays. Pour plus d’informations, voyez aussi www.europeansurvey.org. [↑](#footnote-ref-2)
3. Fondation Contre le Cancer (http://www.cancer.be/boire-et-manger-sainement), ViGez (<http://www.vigez.be/over_vigez>)

   ViGez (http://www.vigez. be/over\_vigez), et l’Observatoire de la Santé du Hainaut – O.S.H. Institut Provincial de Promotion de la Santé du Hainaut (Belgique). (<http://observatoiresante.hainaut.be>) ; PNNS (Plan National Nutrition Santé). Les brochures de l’OSH (Observatoire de la santé du Hainaut) “Fruits et légumes, la santé au naturel ; Mieux consommer les graisses... Faites les bons choix ; Alimentation, saveurs et santé” [↑](#footnote-ref-3)
4. “Sustainable Diets – Breaking through the barriers” Présentation du Dr Janice Harland, University of Spa pour le Symposium Alpro Sustainability Development. [↑](#footnote-ref-4)
5. Enquête sur la consommation alimentaire des Belges 1 – 2004. Département Epidemiologie, 2006 ; Bruxelles, Institut Scientifique de Santé publique, Numéro de dépôt : D/2006/2505/17, IPH/EPI REPORTS N° 2006 - 016  
   équipe de recherche : Stephanie Devriese, Inge Huybrechts, Michel Moreau, Herman Van Oyen [↑](#footnote-ref-5)
6. EU Commission, Environmental Impact of products (EIPRO), may 2006 [↑](#footnote-ref-6)
7. WWF, Living Planet Report 2012 : Biodiversity, biocapacity and better choices, 2012 : page 45. Voir aussi wwf.panda.org/about\_our\_ earth/all\_publications/living\_planet\_report/living\_planet\_report\_graphics/footprint\_interactive/ [↑](#footnote-ref-7)
8. Ecofys, University of Twente [↑](#footnote-ref-8)