

## UN SUBSTITUT DE VIANDE ? NON MERCI ! DES LÉGUMINEUSES ? POURQUOI PAS...



Diminuer la consommation de protéines animales pour augmenter la consommation de protéines végétales, c'est l'une des clefs de notre futur alimentaire pour un régime plus sain (meilleur pour la santé) et plus durable (meilleur pour l'environnement). Pour autant, cette transition alimentaire implique un changement important dans les habitudes alimentaires des consommateurs.

Des chercheurs du CSGA se sont associés à une équipe Norvégienne (NOFIMA) pour explorer les attitudes de consommateurs (25-60 ans) vis-à-vis de sources de protéines animales (viande, poisson, œuf), végétales (lentilles, laits végétaux, tofu) et de substituts de viande (viande végétale). Les chercheurs se sont appuyés sur une méthodologie originale. Durant une séance de 2 heures, des petits groupes de 10 personnes devaient décrire leurs repas quotidiens à partir de photo-collage, trier des images d'aliments, imaginer le régime alimentaire de célébrités ou inventer un futur où il n'y aurait plus de viande.

Les résultats ont montré un écart important entre ce que souhaitent les consommateurs (manger moins de viande) et ce qu'ils mangent réellement. La viande reste un élément important et central de leurs repas quotidiens. Les consommateurs se sont montrés curieux vis-à-vis des sources végétales de protéines (lentilles, pois chiches...), mais les principaux obstacles à la consommation de ces produits restent le manque de connaissance nutritionnelle : « *je pense qu'il y a moins de protéine dans les légumineuses que dans la viande mais je ne suis pas sûr, je peux me tromper* » et l'acceptabilité en France : « *Si ce n'est pas bon, je ne lui donnerai pas une autre chance.* » ou la praticité en Norvège : « *J'ai l'impression d'avoir beaucoup de lentilles dans mon placard, parce que je sais que c'est bon, mais après je ne sais pas trop comment les préparer.* » La plupart des consommateurs ont également indiqué que les changements prennent du temps (« *Pour notre génération, c'est difficile, vous dire que la semaine prochaine je passerai à la nourriture végétale, ce n'est pas possible. Il faut que les gens s'y habituent, pendant 10, 20 ou 30 ans* »).

Enfin, les participants ont perçu les substituts de viande comme des produits industriels très transformés, peu compatibles avec les notions de santé et durabilité. Ces résultats suggèrent que les substituts de viande ne sont peut-être pas le moyen le plus direct pour inciter les consommateurs à adopter une alimentation plus riche en protéines végétales.

### Contact

Dominique Valentin, [dominique.valentin@agrosupdijon.fr](mailto:dominique.valentin@agrosupdijon.fr)

### Pour en savoir plus

Varela P, Arvisenet G, Gonera A, Myhrer KS, Fifi V and Valentin D (2022). Meat replacer? No thanks! The clash between naturalness and processing: An explorative study of the perception of plant-based foods. *Appetite*, 1:105793.

### Mots-clefs

Protéines végétales, protéines animales, substituts de viande, attitudes, durabilité, santé