

## SELON PICADELI, MANGER SAINEMENT POURRAIT PERMETTRE DE FAIRE DES ÉCONOMIES

La startup spécialiste des bars à salades connectés lève le voile sur la perception de l'alimentation par les consommateurs occidentaux, en période d'inflation

Une étude internationale réalisée auprès de 10 000 personnes démontre que les fruits et les légumes sont les premiers perdants face à l'inflation. Près de 49 % des consommateurs ont déclaré que le premier obstacle à une alimentation plus durable et donc plus saine est un prix trop élevé, tandis que 32 % affirment que manger sainement devient difficile faute de prix abordables. Mais est-ce vraiment le cas ? D'après quels points de comparaison ? Et si nous remplaçons une partie des aliments à base de protéines animales par des légumes au lieu de les abandonner, cela ne serait-il pas un gain pour les consommateurs et pour la planète ?

### CHANGER LES HABITUDES ALIMENTAIRES...

Pour mieux comprendre les perceptions et comportements des personnes envers la consommation de fruits et légumes, Picadeli publie Vegocracy, son rapport annuel réalisé à partir d'une étude menée par Kantar auprès de plus de 10 000 personnes, dans sept pays différents en Europe et aux États-Unis.

D'après les rapports de 2022 et 2023, les consommateurs considèrent le prix comme l'un des principaux freins à une alimentation plus saine.

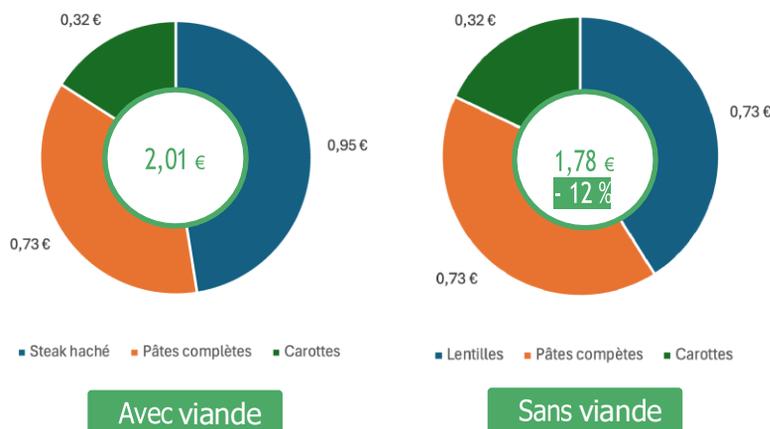
**Alors, que pouvons-nous faire ?** Nous ne pouvons pas changer la situation financière des consommateurs, mais nous pouvons les aider à changer leurs habitudes alimentaires de manière à ménager leur portefeuille, leur santé et le climat. La clé est de considérer les fruits et légumes comme des éléments centraux de leur alimentation, plutôt que comme un simple accompagnement.

### ... pour faire des économies, protéger sa santé, et préserver la planète

Si les fruits et légumes sont considérés uniquement comme un supplément dans les repas, ils peuvent sembler plus chers, et donc être plus facilement éliminés du régime en période d'inflation. Alors qu'en les considérant comme une alternative aux repas à base de viandes, les légumes sont en réalité une option moins coûteuse.

Pour de nombreuses personnes, le repas traditionnel se compose de protéines animales et de glucides. Ici, les consommateurs oublient que les légumes devraient constituer près de la moitié des menus. Ce changement d'habitude pourrait finalement aider à réaliser des réelles économies, explique David von Laskowski, PDG du groupe Picadeli.

Ici, le prix d'un repas composé de viande voit son prix augmenter de 12 %, par rapport à un plat intégrant des légumineuses (lentilles) en quantité et en apport en protéines égal.



Manger la portion recommandée de fruits et légumes, soit 400 g par jour selon l'OMS\*, c'est manger sainement tout en faisant des économies et en contribuant à la préservation de la planète. Il s'agit également de préserver sa santé puisque des études ont montré qu'une alimentation composée de fruits et légumes réduit le risque de maladies cardiaques ou de diabète.

Pour résumer, sommes-nous en train de dire que manger mieux pour moins cher, contribue à ralentir le dérèglement climatique, et préserver sa santé est possible uniquement en changeant sa perception des fruits et légumes ? Oh oui ! Et nous pouvons même faire encore mieux que cela.

Chez Picadeli, nous avons pour mission de démocratiser l'accès à une alimentation plus saine. Cependant, pour promouvoir et faciliter ce changement dans les habitudes alimentaires, l'industrie doit faire davantage d'efforts. Dans les bars à salades Picadeli, les consommateurs ont une mission : composer leurs salades. De notre côté, nous nous assurons qu'elles soient abordables, intéressantes sur le plan nutritionnel, saines, respectueuses de l'environnement, et bien sûr délicieuses, ajoute David von Laskowski.

\*Organisation Mondiale de la Santé