



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

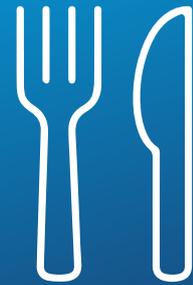
*Liberté
Égalité
Fraternité*



FranceAgriMer

ÉTABLISSEMENT NATIONAL
DES PRODUITS DE L'AGRICULTURE ET DE LA MER

LES
ÉTUDES



Viandes, poissons, protéines
végétales : seulement une
question de prix pour les
ménages ?

Viandes, poissons, protéines végétales : seulement une question de prix pour les ménages ?

Sommaire

Introduction.....	3
1. La majorité des protéines achetées en France sont des produits carnés.....	5
2. La perception du prix par les consommateurs	7
3. Une gamme de prix très étendue.....	9
4. La perception du consommateur est-elle influencée par la variabilité des prix ?.....	11
5. Est-ce l'occasion qui fait le budget ?	17
6. Quelle est la protéine animale la moins chère ?	21
Conclusion.....	26
Méthodologie.....	28

Introduction

La consommation de protéines est actuellement au cœur d'enjeux multiples, qu'ils soient agricoles, environnementaux ou liés à la santé en raison de leurs caractéristiques nutritionnelles et plus généralement aux systèmes alimentaires et économiques. Dans les régimes alimentaires, les protéines jouent un rôle essentiel, indispensable au fonctionnement de l'organisme humain. Elles peuvent être d'origine animale et végétale. La viande et le poisson¹ sont, en France, les deux sources les plus importantes de protéines² et sont directement substituables car rarement consommées au cours d'un même repas.

Dans une logique d'apport global en protéines, il est indispensable d'analyser également les protéines végétales³ et de les comparer aux protéines d'origine animale (viande, poisson, œufs). Bien qu'elles occupent encore une place limitée dans les régimes alimentaires de la majorité des Français, ces protéines végétales sont au cœur des débats actuels autour de considérations éthiques, nutritionnelles, environnementales, etc., et jouent un rôle important dans des régimes limitant ou supprimant les produits d'origine animale. Cela suppose toutefois, que pour un apport équivalent en acides aminés aux produits animaux, les légumineuses (lentilles, fèves, pois, etc.) doivent être associées à des céréales (riz, blé, maïs, etc.).

Cette note a pour objet d'éclairer la consommation de protéines sous différentes formes, à partir d'une analyse des prix d'achat d'une sélection de produits. Elle actualise⁴ [une première note](#) publiée en 2011 qui comparait les prix de la viande et du poisson, et élargit le périmètre à plusieurs produits végétaux avec une visée comparative. Ce travail est réalisé à partir des données d'achats des ménages français pour leur consommation au domicile issues du panel Kantar Worldpanel, pour la période 2021-2023. Il s'agit en particulier d'apporter des réponses aux interrogations suivantes : **Le poisson est-il plus cher que la viande ? Les protéines végétales sont-elles beaucoup moins chères que leurs équivalents animaux ?**

¹ La dénomination « poisson » désigne ici l'ensemble des produits aquatiques, incluant les crustacés, coquillages et céphalopodes ainsi que les produits alimentaires à base de ces espèces.

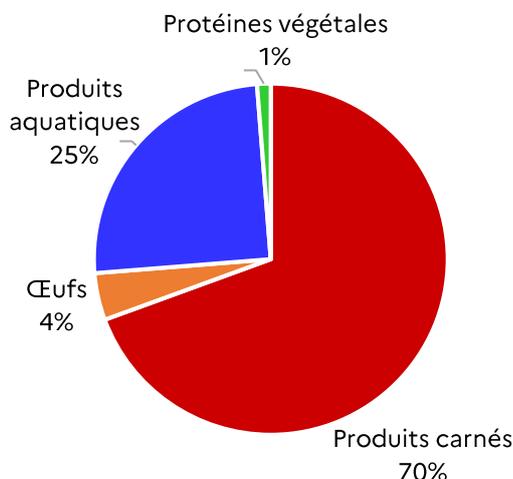
² Cette étude ne fera pas référence aux produits laitiers bien qu'ils soient également une source de protéines.

³ Étudiées à travers les légumineuses, les galettes de soja et les substituts végétaux (falafels végétaux, lardons végétaux, galettes végétales etc.).

⁴ Les études ne sont pas strictement comparables car les méthodes d'extrapolation des données ont été modifiées par la société Kantar entre ces deux périodes, entraînant une rupture statistique pour certains produits.

1. La majorité des protéines achetées en France sont des produits carnés

Figure 1 : Dépenses des ménages en protéines



Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel, achats réels en poids net

Dans le budget alimentaire des Français, la viande est le principal poste de dépenses : ils y consacrent 23 % de leur budget contre seulement 8 % pour les produits aquatiques⁵ (moyenne 2018-2020). Dans le détail, un ménage français, composé de 2,2 personnes en moyenne, a consacré entre 2021 et 2023 près de 1 200 € par an pour ses achats de viande, œufs, produits aquatiques et protéines végétales. Les dépenses en produits carnés représentent 70 % de ce total ; un ménage y consacre en moyenne 820 € par an contre près de 300 € pour les produits aquatiques (25 %) et 50 € pour les œufs (4 %). Les protéines végétales sont loin derrière avec seulement 15 € par an en moyenne, soit 1 % des dépenses. En volume, la dispersion entre ces quatre types de produits est encore plus forte. Sur la période de référence, un ménage en France achète en moyenne chaque année 72 kg de produits carnés, trois fois moins de produits aquatiques, 13 kg d'œufs (autrement dit environ 208 œufs) et seulement 5 kg de produits à base de protéines végétales (légumineuses, galettes de soja et substituts végétaux).

Cette répartition où dominent les produits carnés et plus largement les produits animaux, est liée en grande partie à des traditions culinaires et habitudes de consommation françaises ancrées depuis des décennies, mais aussi à des questions de disponibilité et d'offre. D'autres facteurs d'explication peuvent entrer en considération ; on retrouve entre autres les habitudes alimentaires avec une place forte donnée à la viande, les temps de préparation longs souvent évoqués notamment pour les légumineuses (temps de trempage par exemple), le côté très transformé des substituts végétaux, la question de l'approvisionnement, la difficulté de préparation et le manque de savoir-faire culinaire pour la préparation du poisson, ou encore la question du goût. En plus de ces facteurs, la question du prix d'achat (ou du moins de la représentation de ce prix d'achat) apparaît comme un critère déterminant du choix entre viande et poisson, le poisson étant réputé plus cher que la viande. L'arbitrage entre protéines animales et protéines végétales est plus complexe : il semble relever également de considérations environnementales, nutritionnelles et de santé.

⁵ 2024, Insee références « Transformation de l'agriculture et des consommations alimentaires »

2. La perception du prix par les consommateurs

Plusieurs enquêtes déclaratives viennent confirmer l'importance du prix dans les achats de protéines. Selon une étude⁶ menée en 2022 par le cabinet Le Sphinx auprès d'un échantillon représentatif de la population française métropolitaine de 1 000 personnes, le poisson est effectivement considéré comme un produit cher : 76 % des personnes interrogées déclarent que le prix limite leur consommation. D'après une étude menée en 2023 par le cabinet Harris interactive sur un échantillon de 1 078 personnes, 58 % des interrogés déclarent avoir diminué leur consommation de viande pour faire des économies. Principal frein apparent aux achats de viande et de poisson, l'entrée par le prix laisse envisager un positionnement intéressant pour les alternatives protéinées végétales.

Toujours dans le déclaratif (Harris interactive, 2023), et malgré une part très faible dans les dépenses des ménages, les consommateurs soulignent leur intérêt pour les alternatives végétales afin de compenser leurs apports en protéines dans des régimes alimentaires réduisant la viande. Ils se tourneraient principalement vers les légumes secs (80 % des répondants), les céréales ou graines (brutes ou peu transformées ; 78 %), des préparations peu transformées à base de céréales et légumes secs (houmous, falafels, tofu, etc. ; 59 %), et, dans seulement 35 % des cas, des préparations très transformées à base de soja et légumes secs (galettes, galettes de soja, galettes de céréales, etc.). Ces derniers, dénommés par la suite « substituts végétaux », en isolant les galettes végétales (les galettes de soja étant traités à part), semblent moins attirer les consommateurs de par leur caractère très transformé. Enfin, 89 % des personnes interrogées déclarent que les légumes secs sont une source de protéines moins chère que la viande, un pourcentage qui a progressé de 4 points en deux ans. D'autres qualités sont mises en avant comme les qualités nutritionnelles (teneur en fibres, digestibilité, etc.).

La perception du prix par les consommateurs est donc un élément clé pour comprendre l'évolution des équilibres entre les différentes sources de protéines, viande, poisson et produits végétaux. Pour ces derniers, l'absence de données mensuelles implique un traitement partiel dans le document. Alors que les perceptions de prix par les consommateurs font ressortir des classements à grande maille (ensemble des produits aquatiques plus chers que l'ensemble des produits carnés et des produits végétaux), cette étude analyse la dispersion de prix au sein de chaque catégorie de produits.

⁶ Rapport d'étude réalisée par le cabinet Le Sphinx en 2022 « Baromètre d'image des produits aquatiques »

3. Une gamme de prix très étendue

Les viandes et les poissons proposent une large gamme de produits, du moins cher (œufs, cuisses de poulet, moules) au plus cher (saumon fumé, filet de bœuf, noix Saint-Jacques), avec une grande variété d'offres intermédiaires pour différentes occasions de consommation (figure 2). Les prix s'échelonnent pour les produits carnés de 5,3 €/kg pour les cuisses de poulet à 30,3 €/kg pour le filet de bœuf (soit un écart de 25 €/kg), pour les produits aquatiques, de 4,4 €/kg pour les moules à 36,2 €/kg pour le saumon fumé (soit une différence de 32 €/kg) et les œufs sont la protéine d'origine animale la moins onéreuse à 4,0 €/kg. Par ailleurs, pour les protéines végétales qui proposent une gamme de produits beaucoup plus resserrée, les prix s'étendent entre 2,1 €/kg pour les légumineuses et 14,1 €/kg pour les substituts à la viande.

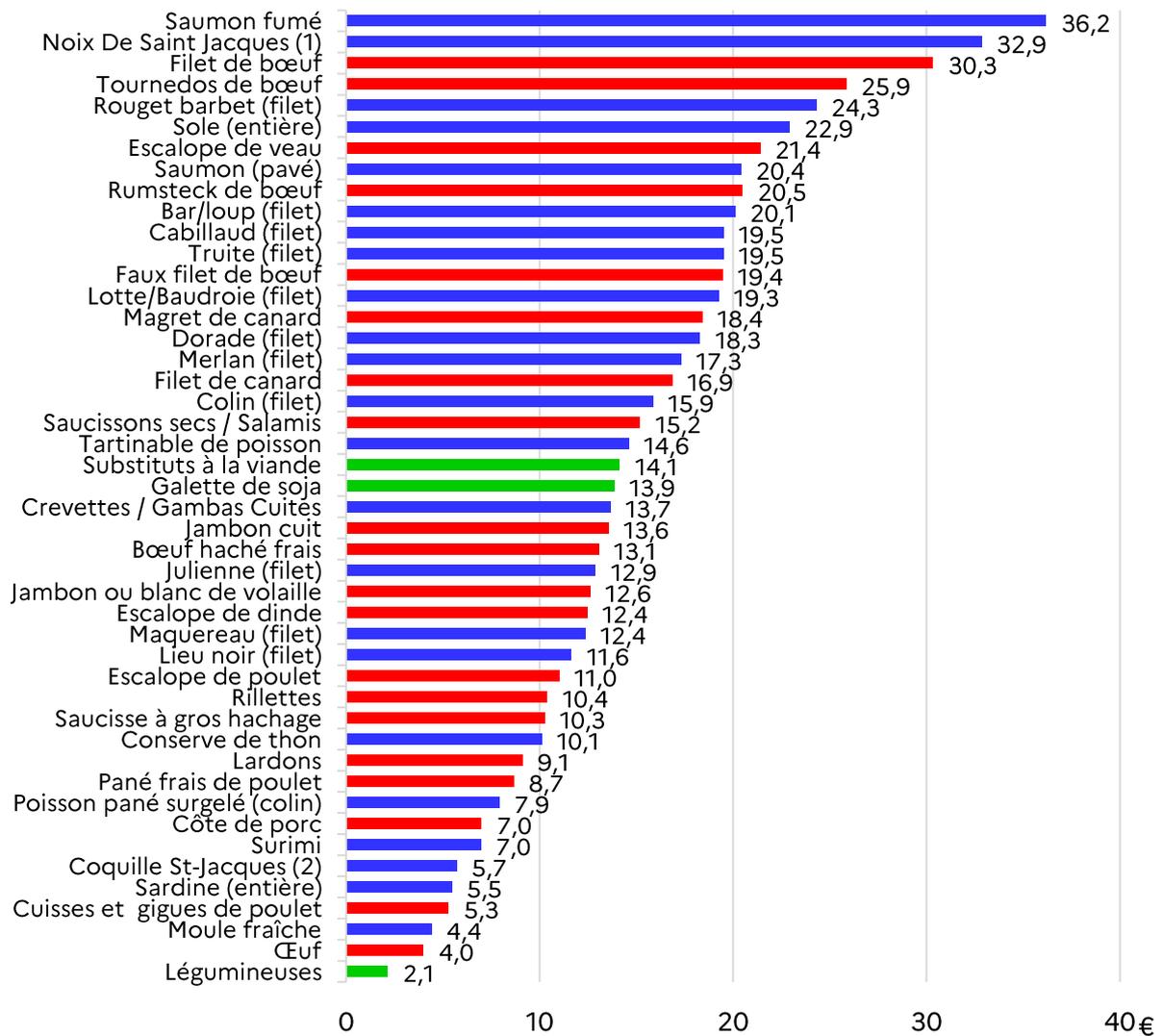
Ainsi, les produits aquatiques offrent une largeur de gamme de prix plus importante que les produits carnés, tirée à la hausse par deux produits le saumon fumé et la coquille Saint-Jacques. De plus, dans l'échantillon étudié la moitié des produits aquatiques est vendue au-dessus de 16,6 €/kg contre 13,6 €/kg pour les produits carnés et les œufs. Néanmoins, sur l'ensemble des produits aquatiques et carnés étudiés, les produits plus onéreux et les plus abordables présentent des niveaux de prix similaires.

En revanche, cette diversité d'offre ne se retrouve pas encore dans les substituts à base de protéines végétales en raison d'un développement du marché plus récent. Les prix des protéines végétales sont peu comparables car ils concernent à la fois des produits bruts et des produits transformés que sont les substituts végétaux. En entrée de gamme, à quantité équivalente, les légumineuses sont les moins chères et en milieu de gamme les galettes de soja se positionnent en concurrent des produits tels que le jambon cuit ou le filet de colin.

En fonction de la gamme de produits, plusieurs groupes se distinguent :

- Les produits qui ne sont pas entièrement consommables, car comprenant des os ou des coquilles (œufs, moules fraîches, cuisses de poulets, côtes de porc, etc.), affichent les prix les plus faibles. Ils sont inférieurs à 7 €/kg dans la majorité des cas.
- Les produits de consommation courante avec des prix compris entre 8 et 18 €/kg, qu'ils soient élaborés, souvent à base de viandes blanches (porc et volailles) tels que les charcuteries ou panés frais de volailles, mais aussi de poissons (surimi, tartinable, conserves, poisson pané, etc.), et certains produits frais comme le bœuf haché, les maquereaux et les galettes de soja. Ainsi sur cette gamme, les trois familles étudiées sont directement en concurrence.
- Les produits plus nobles aux prix plus élevés comme les pièces de viande rouge fraîche et certains poissons au-delà de 18 €/kg.

Figure 2 : Prix moyens au kg net d'une sélection de produits (moyenne 2021/2023)



(1) Sans coquille ; (2) avec coquille. Le foie gras a été exclu du graphique du fait de son prix largement supérieur à celui des autres produits (65,9 €/kg sur la période).

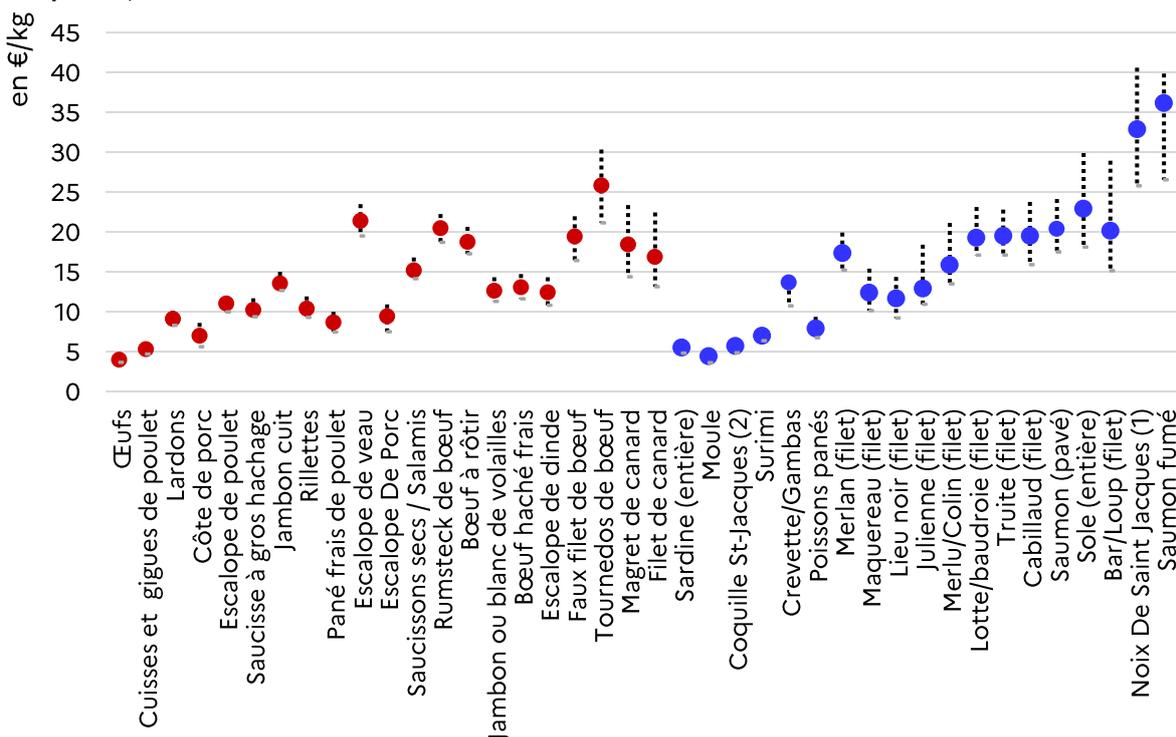
Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel

4. La perception du consommateur est-elle influencée par la variabilité des prix ?

Pour éclairer la variabilité des prix sur la période 2021-2023, la figure 3 présente les prix moyens ainsi que les extrema mesurés sur la période. Les figures 4 et 4 bis présentent quant à elles l'écart-type, c'est-à-dire l'écart moyen des prix observés sur la période, pour chacun des produits.

De manière globale, les cours des produits aquatiques sont plus variables que ceux des produits carnés. Sur des ordres de prix similaires, les poissons auront tendance à présenter de plus fortes variations que les viandes. Ainsi, le cabillaud, la truite et la lotte sont dans la même gamme de prix que le bœuf à rôtir (19-20 €/kg) mais leur variabilité est plus élevée (figure 3). Par ailleurs, les produits de consommation courante des rayons viande et poisson ne présentent quasiment pas de variabilité de leurs prix moyens d'achat (figures 4 et 4bis). C'est le cas d'une large sélection de produits carnés (œuf, cuisses et gigues de poulet, lardons, côte de porc, escalope de poulet) et d'une sélection plus restreinte de produits aquatiques (moule, surimi, crevettes, sardine, merlan, etc.). À noter que certains produits font office de produits d'appel pour les grandes surfaces et peuvent ainsi présenter de faibles variabilités de prix (ex. : coquilles Saint-Jacques, moules), bien qu'ils soient liés à une consommation plus occasionnelle.

Figure 3 : Prix mensuels moyens, minimum et maximum d'une sélection de produits (moyenne 2021/2023)



Source : Kantar Worldpanel pour FranceAgriMer

Plusieurs explications peuvent être données quant à ces constats : une variabilité importante sur les prix peut être expliquée par des raisons de disponibilité liées à des offres et/ou des demandes saisonnières, notamment pour les produits aquatiques.

En effet, l'offre peut varier selon les modes de production. Sur les produits aquatiques, en particulier sur ceux issus de la pêche, la production est davantage incertaine, fortement soumise

aux aléas météorologiques ainsi qu'à la saisonnalité. De plus, les espèces aquatiques sont essentiellement pêchées au cours de campagnes ne couvrant pas l'année entière et limitant ainsi les stocks sur une période. À l'inverse, la plupart des produits carnés de consommation courante proviennent d'élevages qui garantissent la production et leur disponibilité tout au long de l'année, bien que certaines productions soient volontairement concentrées à une période de l'année (produits festifs).

De plus, une demande structurellement plus faible et un facteur prix comptant davantage dans le choix des consommateurs de poissons incitent les grandes surfaces à multiplier les opérations commerciales, accentuant la variabilité des prix tout au long de l'année.

La volatilité plus importante des prix des poissons et une plus forte variabilité sur leurs tarifs en rayons peuvent ainsi influencer l'a priori du consommateur quant à la cherté globale des produits.

Figures 4 et 4 bis : Prix mensuels moyens et écart-type d'une sélection de produits carnés et aquatiques (moyenne 2021/2023)

Figure 4

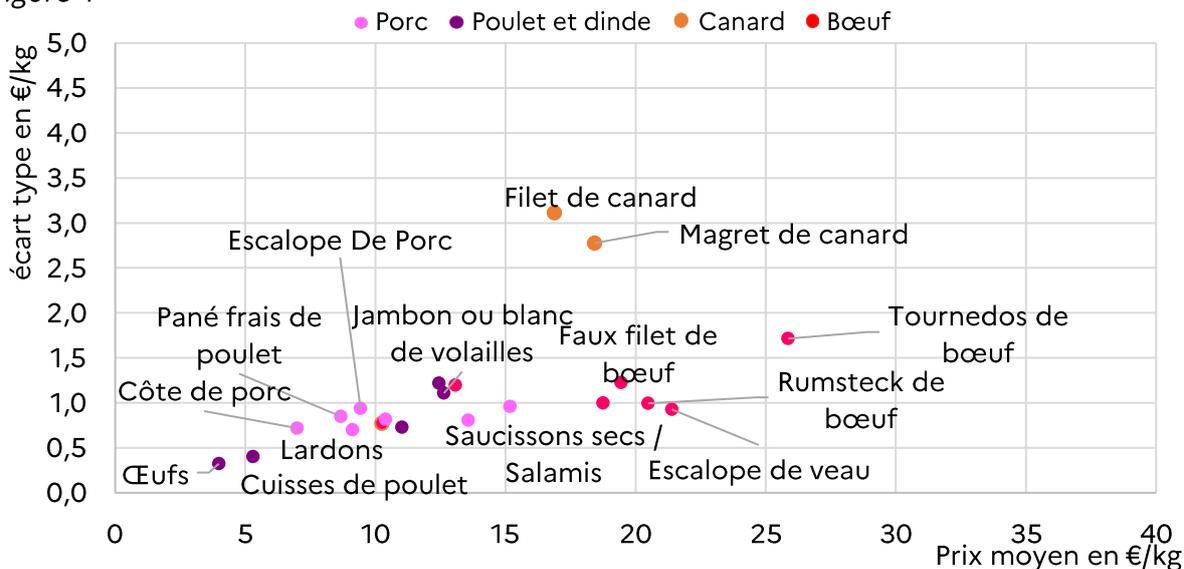
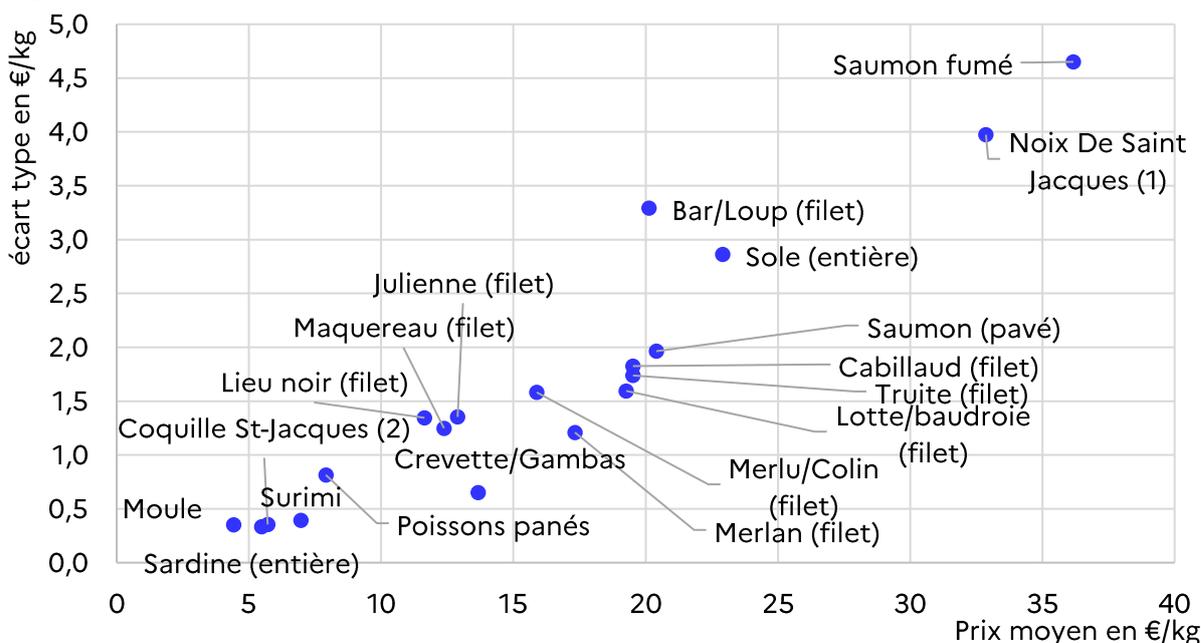


Figure 4 bis



Les données des graphiques 4 et 4bis reprennent la liste des produits présentés en figure 5. Chaque point correspond à un produit. Les produits d'une même filière sont ainsi représentés sans distinction de leur degré de transformation (produits bruts, découpés, élaborés, etc.).

Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel

Les figures 5 et 5bis présentent la relation entre le prix et la quantité achetée pour différentes pièces de viande et poissons frais, permettant une première approche de l'élasticité-prix⁷ de la demande pour ces produits. Toutefois, comme introduit plus haut, les quantités achetées sur la période analysée sont influencées par plusieurs facteurs, dont la saisonnalité et la disponibilité des produits, et ne dépendent pas uniquement du prix.

En ce qui concerne les viandes :

- les plus chères comme le filet de bœuf, le magret de canard et l'escalope de veau sont positionnées en bas à droite de la figure 5, avec une grande dispersion du prix (de 15 à 25 €/kg) et peu de variation en volume (moins de 1 000 tonnes par mois). Cela témoigne d'une faible sensibilité apparente au prix pour ces produits. Plusieurs raisons peuvent être avancées : les ménages aisés, qui consomment régulièrement ces viandes, sont moins sensibles aux variations de prix et/ou les consommateurs occasionnels les achètent pour des événements spéciaux, où le prix devient secondaire.
- les plus économiques (comme les cuisses et gigues de poulet, situées dans une zone de faible prix et fort volume de vente, entre 6 000 et 9 000 tonnes par mois) montrent peu de variation de prix sur la période (moins de 2 €/kg). Cependant, les volumes fluctuent davantage, jusqu'à 3 000 tonnes selon les mois, ce qui pourrait indiquer une certaine sensibilité relative au prix. D'autres facteurs peuvent être avancés comme la saisonnalité (saucisses, etc.), la disponibilité, ou la substitution par des produits de gamme équivalente.

En ce qui concerne les poissons :

- Cabillaud : dans le graphique 5bis le cabillaud, en orange, montre une sensibilité apparente au prix importante. Le prix varie de 16 à 24 €/kg sur la période, tandis que les quantités achetées ont fortement fluctué, suggérant une élasticité supérieure à 1. Cela est cohérent avec le fait que le cabillaud est un poisson substituable, incitant les consommateurs à passer à d'autres poissons blancs (merlu, lieu noir) lorsque le prix est élevé.
- Saumon : le saumon, en bleu, présente une élasticité relative similaire à celle du cabillaud. Bien que le saumon soit moins substituable en raison de sa couleur (la truite peut être une alternative pour certains consommateurs), les acheteurs semblent réduire leurs achats lorsque les prix progressent.

⁷ L'élasticité prix est la sensibilité de la demande à la variation des prix. Par exemple, un bien est très élastique si les quantités achetées varient fortement avec le prix, comme une baisse de 5 % des achats pour une hausse de 1 % du prix. À l'inverse, un bien est inélastique si une hausse de prix n'entraîne pas de diminution notable de la consommation.

Figures 5 et 5 bis : Impact du prix sur les quantités achetées de découpes de viande et de poisson (Données mensuelles sur la période 2021/2023)

Figure 5

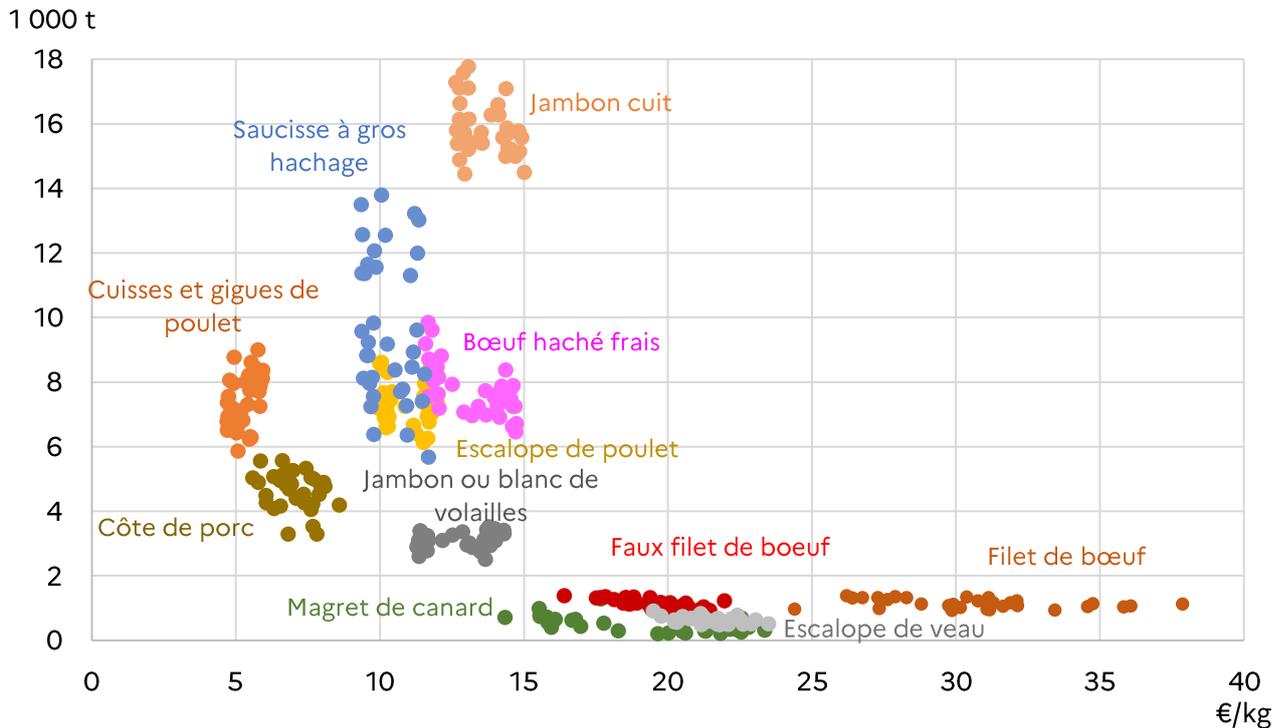
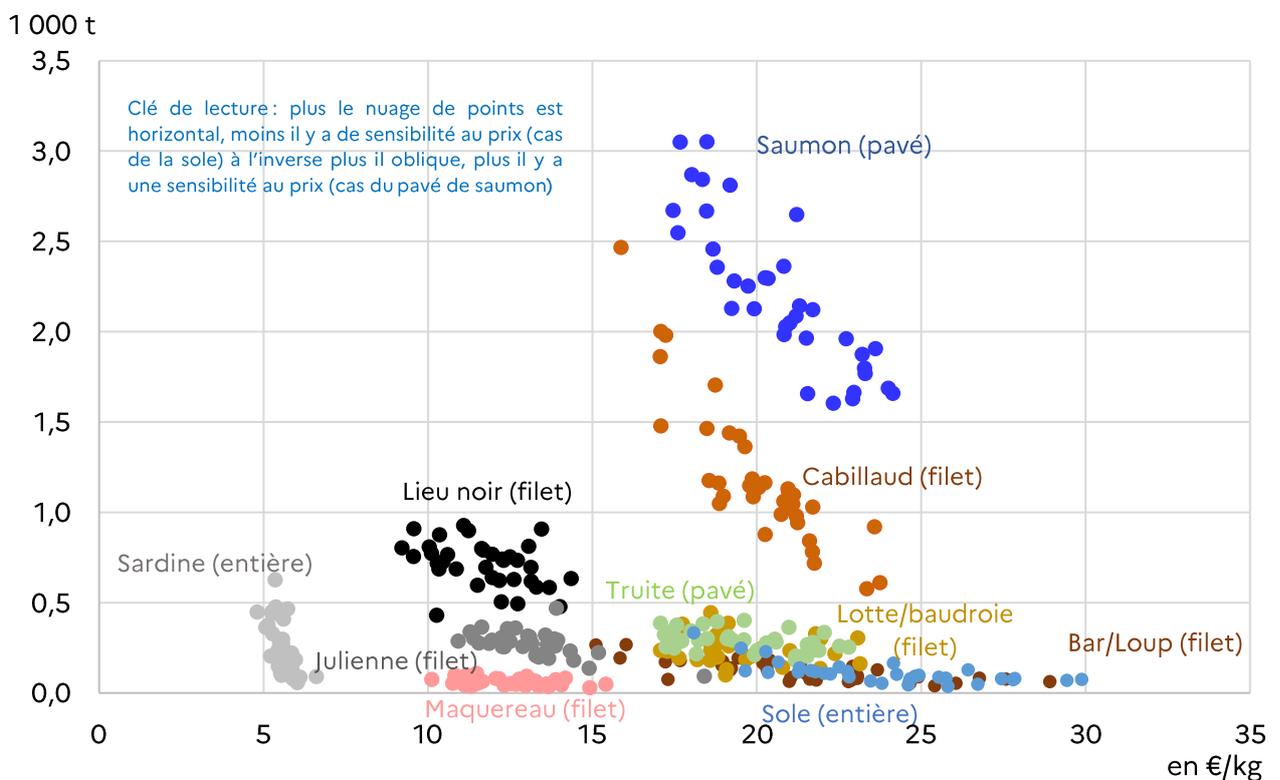


Figure 5 bis



Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel

5. Est-ce l'occasion qui fait le budget ?

Tous les produits ne se consomment pas pour les mêmes raisons, ni pour les mêmes occasions. Pour poursuivre la comparaison « viandes - poisson - protéines végétales », les aliments des trois familles ont été regroupés en catégories selon leurs occasions de consommation :

- Consommation festive
- Produits découpés frais haut de gamme
- Produits bruts de consommation occasionnelle
- Produits bruts de consommation courante
- Produits transformés de consommation courante (prêts à consommer)
- Produits transformés de consommation courante (à cuire)
- Produits à consommer "sur le pouce"
- Produits enfants
- Ingrédients

On retrouve ainsi par exemple dans les mêmes catégories le saumon fumé et le foie gras, la sole et le faux-filet de bœuf, le filet de lieu noir et l'escalope de poulet, le surimi et le jambon cuit ; le steak haché et les substituts de soja, les panés de poisson et ceux de poulet, etc.

Pour chaque produit, il a été estimé un poids moyen de la portion, c'est-à-dire le poids moyen estimé du produit servi lors de l'occasion de consommation. On peut alors évaluer le prix moyen de cette portion (table 1).

Table 1 : Détail des prix moyens par portion pour chaque produit (moyenne 2021/2023)

	Prix moyen d'achat (euros/kg)	Poids moyen estimé portion (grammes)	Prix moyen par portion (euros)
Consommation festive			
Saumon fumé	36,2	50	1,8
Foie gras de canard	65,9	40	2,6
Produits découpés frais haut de gamme			
Sole	21,6	150	3,2
Lotte/baudroie	19,3	150	2,9
Faux filet de bœuf	19,4	150	2,9
Escalope de veau	21,4	150	3,2
Filet de canard	16,9	150	2,5
Magret de canard	18,4	150	2,8
Produits bruts de consommation occasionnelle			
Filet de cabillaud	19,5	150	2,9
Pavé de saumon	20,4	150	3,1
Truite portion	12,2	200	2,4
Moules (avec coquilles)	4,4	700	3,1
Poulet prêt à cuire	6,2	300	1,9
Steak de bœuf	16,6	150	2,5
Produits bruts de consommation courante			
Œuf	4,0	125	0,5
Cuisse et gigue de poulet	5,3	250	1,3
Filet de lieu noir	11,6	150	1,7
Escalope de poulet	11,0	150	1,7
Escalope de dinde	12,4	150	1,9
Légumineuses	2,1	80	0,2

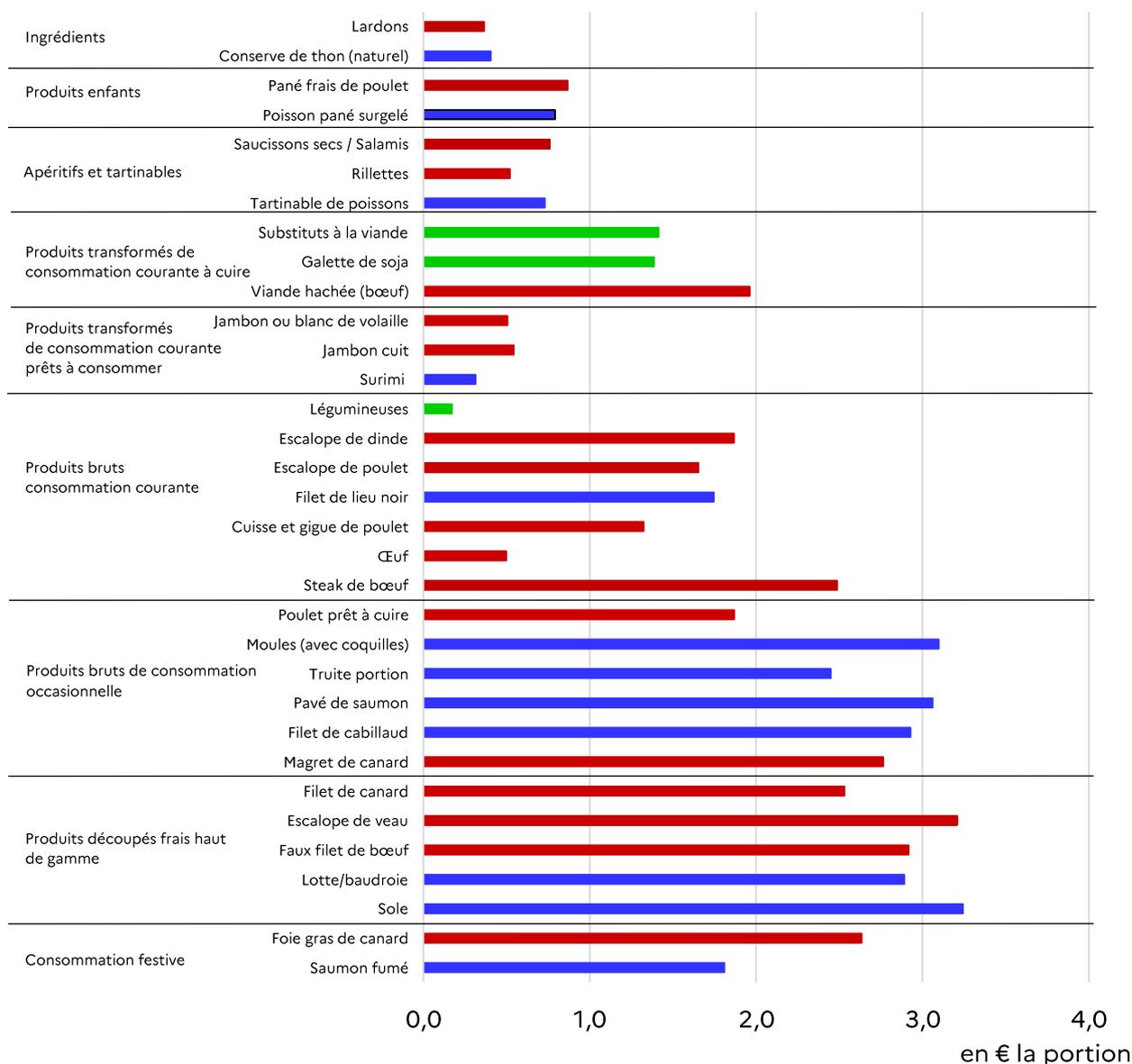
<u>Produits transformés de consommation courante prêts à consommer</u>			
Surimi	7,0	45	0,3
Jambon cuit	13,6	40	0,5
Jambon ou blanc de volaille	12,6	40	0,5
<u>Produits transformés de consommation courante à cuire</u>			
Viande hachée (bœuf), dont steaks hachés	13,1	125	1,6
Galette de soja	13,9	100	1,4
Substituts à la viande	14,1	100	1,4
<u>"Sur le pouce" (apéro et tartinables)</u>			
Tartinable de poissons	14,6	50	0,7
Rillettes	10,4	50	0,5
Saucissons secs / Salamis	15,2	50	0,8
<u>Produits enfants</u>			
Poisson pané surgelé	7,9	100	0,8
Pané frais de poulet	8,7	100	0,9
<u>Ingrédients</u>			
Conserve de thon (naturel)	10,1	40	0,4
Lardons	9,1	40	0,4

Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel

La figure 6 présente les prix des produits sélectionnés en distinguant les différentes occasions de consommation. Au sein des différentes catégories de consommation, les prix des portions sont proches. Souvent, il est possible de trouver une portion de produit aquatique à un prix égal, voire inférieur, à celui d'une portion carnée. Ainsi :

- pour la consommation festive, le saumon fumé s'élève à 1,8 €/portion contre 2,6 €/portion pour le foie gras de canard,
- pour les produits découpés frais haut de gamme, la lotte est à 2,9 €/portion comme le faux filet de bœuf,
- pour les produits bruts de consommation occasionnelle, la truite est à 2,4 €/portion, soit 10 centimes de moins que la portion de steak de bœuf,
- pour les produits bruts de consommation courante, le filet de lieu noir s'élève à 1,7 €/portion contre 1,9 €/portion pour l'escalope de dinde,
- pour les produits transformés de consommation courante prêts à consommer, le surimi atteint 30 centimes/portion contre 50 centimes pour le jambon cuit,
- pour les produits à consommer « sur le pouce », les tartinables de poissons sont à 70 centimes la portion contre 80 centimes pour le saucisson,
- pour les produits enfants, le poisson pané surgelé s'élève à 80 centimes/portion contre 90 centimes pour le pané frais de poulet,
- pour les ingrédients, les prix à la portion sont identiques, 40 centimes la portion pour le thon en conserve (naturel) et les lardons,
- enfin, dans les catégories comprenant une protéine végétale, la portion de légumineuses est à 20 centimes la portion, contre 50 centimes pour les œufs. Les substituts végétaux et les galettes de soja sont à 1,4 € la portion, soit 20 centimes de moins que le steak haché de bœuf.

Figure 6 : Évaluation du prix moyen d'achat d'une portion (Moyenne 2021/2023)



Source : FranceAgriMer d'après Kantar Worldpanel

Sur la base de ces analyses, on ne peut donc pas affirmer que le poisson est significativement plus cher que la viande, ou l'inverse. Dans une même catégorie d'occasion de consommation, les deux situations coexistent le plus souvent. Ce constat vient ainsi à l'encontre de l'*a priori* des consommateurs selon lequel le prix des produits aquatiques serait plus cher que son équivalent carné, à occasion de consommation équivalente. En revanche, pour ce qui concerne les protéines végétales qui ont été intégrées dans l'étude, elles ressortent globalement comme un choix plus économique que les viandes ou poissons auxquels elles sont comparées et pourraient fortement les concurrencer si ce n'était qu'une question de prix.

6. Quelle est la protéine animale la moins chère ?

En complément de l'analyse de la dispersion des prix au kilo et à la portion, il est intéressant de comparer les prix par protéine dans l'optique d'une approche nutritionnelle des produits carnés, aquatiques et végétaux.

Le taux de protéines des aliments étudiés sont issus des tables de composition nutritionnelle CIQUAL 2020 réalisées par l'ANSES. Les taux sont donnés pour des produits cuisinés avec les cuissons les moins grasses possible (table 2).

Table 2 : Composition protéique pour 100 grammes d'aliment comestible

	Protéines (g/100 g d'aliment)
Veau, escalope, cuite	31,0
Poulet, poitrine, viande et peau, rôti/cuit au four	29,8
Porc, côte grillée	29,6
Bœuf, bifteck grillé	27,6
Thon, au naturel, appertisé, égoutté	26,8
Canard, magret, grillé/poêlé	26,7
Truite rôtie/cuite au four	26,6
Sardine grillée	25,1
Dinde, escalope, rôtie/cuite au four	24,6
Lardon nature, cuit	23,8
Bœuf, steak haché 15 % MG, cuit	23,6
Lieu noir, cuit	23,1
Merlan, cuit à la vapeur	23,0
Saumon, cuit à la vapeur	23,0
Lotte ou Beaudroie, grillée/poêlée	23,0
Cabillaud rôti/cuit au four	22,3
Saumon fumé	22,0
Maquereau rôtie/cuit au four	21,5
Merlu, cuit à l'étouffée	21,2
Jambon cuit, supérieur	20,8
Moule bouillie/cuite à l'eau	17,2
Galette de soja	17,0
Rillettes pur porc	16,7
Sole, rôtie/cuite au four	15,7
Rillettes de saumon, préemballées	15,1
Omelette aux herbes fines	9,5
Surimi bâtonnets	8,3
Légumineuse sec, cuit (aliment moyen)	8,4
Foie gras, canard, bloc (aliment moyen)	6,9

Source : Anses, Tables CIQUAL 2020

Le taux protéique varie grandement entre les produits carnés, les œufs, les produits aquatiques et les produits végétaux. Parmi les produits étudiés, il est de 6,9 g pour 100 g foie gras de canard et atteint 31 g pour 100 g d'escalope de veau cuite, produit le plus riche en protéine dans cette sélection de produits (soit une différence en taux de protéines de 24,1 points).

Globalement les produits carnés ont un taux protéique plus élevé que les produits aquatiques et végétaux. Plusieurs produits carnés avoisinent un taux de protéine de 30 % comme le poulet rôti/cuit, les côtes grillées de porc, le bifteck grillé de bœuf. Hors foie gras, le taux protéique des viandes ne descend jamais en-dessous de 15 g pour 100 g de produit. Le taux protéique des produits aquatiques s'échelonne entre 8 % et 27 % selon les produits. Le thon appertisé, égoutté et la truite rôtie/cuite au four, sont les produits aquatiques les plus riches en protéines avec un taux supérieur à 26 %. Le surimi, avec un taux de 8 %, est le produit aquatique qui possède le taux le plus faible parmi les produits étudiés. En moyenne, les produits d'origine végétale ont un taux de protéine plus faible que celui des viandes et des poissons. En effet, il est de 17 g pour 100 g de galette de soja et de 8,4 g pour 100 g de légumineuses. Il est à rappeler ici que pour assurer un apport nutritionnel optimum en protéines il faut associer aux légumineuses une céréale.

Le prix de la protéine peut être calculé avec le taux de protéine et le prix au kilo d'aliment directement consommable. La figure 7 représente le prix pour 100 grammes d'aliment comparé au prix pour 20 grammes de protéines⁸.

Chaque catégorie de produit comporte une grande variabilité de prix à la portion de protéine. À l'exception de certains produits haut de gamme tels que le filet de sole et le tournedos de boeuf, ce prix de la portion de protéine est généralement compris entre 50 centimes et un peu moins de 2 €. La portion protéique la moins chère est de 0,47 € pour la côte de porc alors que la plus chère est de 2,8 € pour la sole cuite au four, soit une différence de 2,33 €. Globalement, le prix médian d'une portion de protéine des produits aquatiques est légèrement plus élevé (1,5 €) que le prix médian des produits carnés (1,3 €).

Les résultats diffèrent pour le prix de 100 g de produit consommable correspondant aux recommandations nutritionnelles sur les packagings des produits de consommation. Les produits les plus chers appartiennent aux produits carnés avec l'entrecôte de bœuf grillée (2,6 € pour 100 g de produit) et l'escalope de veau (2,1 €). Certains produits, comme le surimi, possèdent un taux de protéines faible (tableau 2) ce qui le place parmi l'un des plus coûteux pour 20 g de protéine (1,68 €) mais l'un des plus accessibles pour 100 g de produit cru (0,7 € / 100 g).

⁸ La portion protéique d'un repas a été estimée à 20 g, à raison de 3 repas par jour, grâce à la recommandation de 0,83 g/kg/j de protéine pour un individu adulte de moins de 60 ans (Anses) et au poids moyen d'un individu en France de 73,6 kg (INCA3, Anses 2017), ce qui revient à 61 g/j.

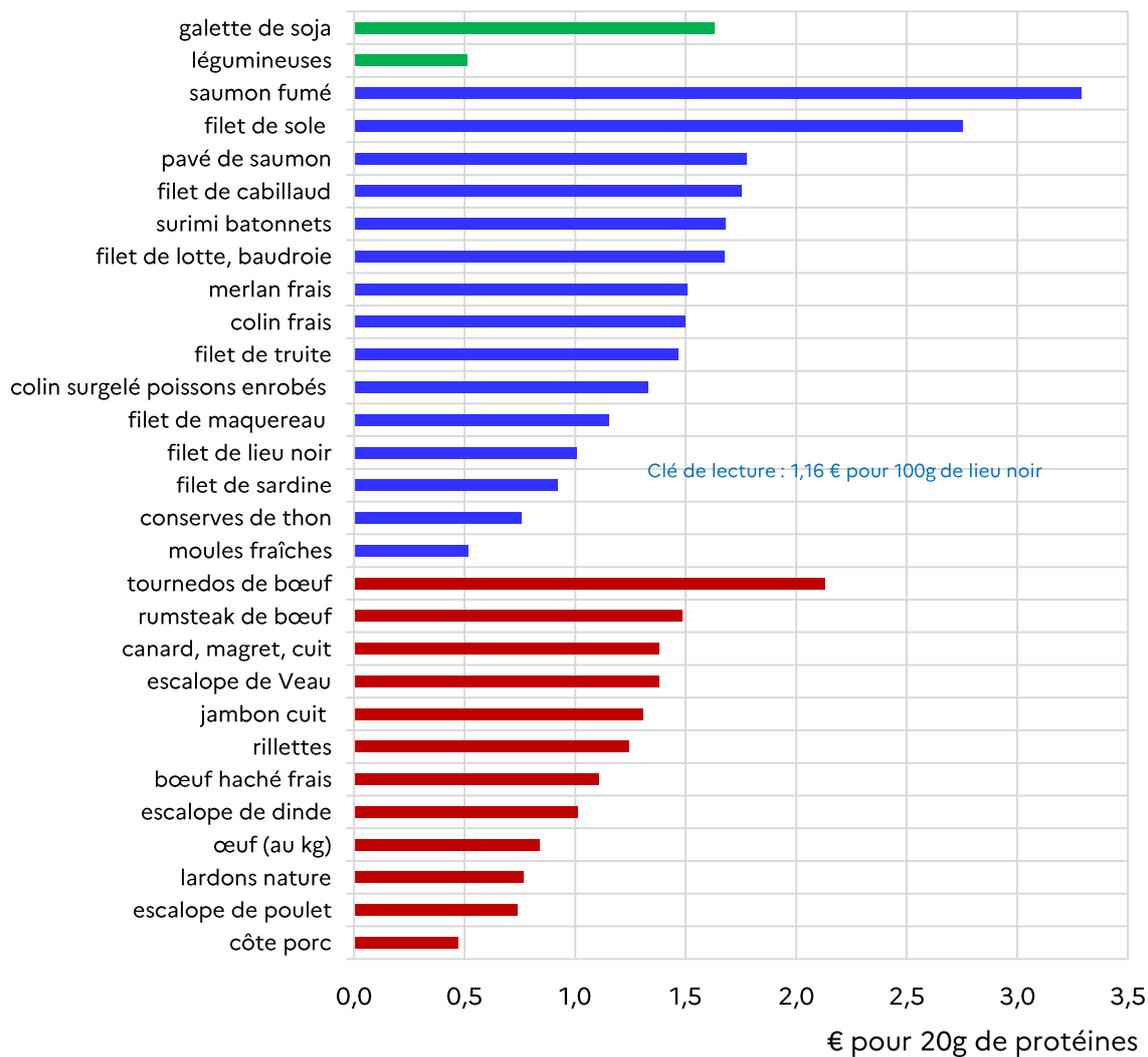
Les lipides

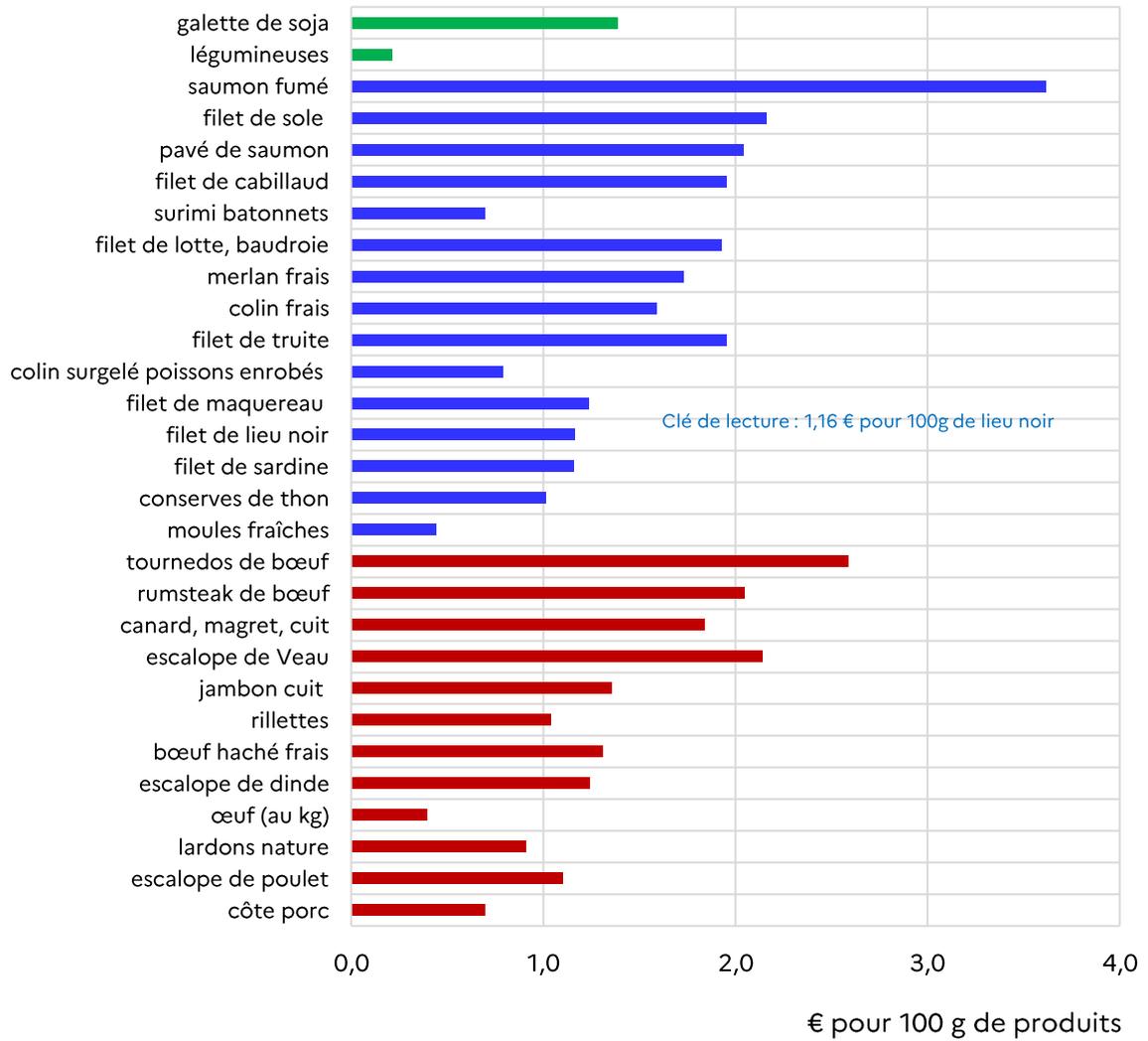
La composition lipidique des produits diffère selon les produits, notamment, les teneurs en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés qui ne sont pas de qualité équivalente pour la santé et qui font l'objet de recommandations par l'Anses⁹. Par exemple, les acides gras saturés peuvent être athérogènes (susceptible de favoriser la survenue d'un infarctus) en cas d'excès. D'autres acides gras sont indispensables et doivent être apportés via l'alimentation, car le corps humain n'est pas capable de les synthétiser, c'est le cas des acides gras polyinsaturés comme l'acide linoléique (LA, oméga 6) et l'acide docosahexaénoïque (DHA, oméga 3). Les acides gras oméga 3 sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux ; ils favorisent également une diminution de la pression artérielle chez les personnes présentant une hypertension artérielle. Tandis que les acides gras oméga 6 sont nécessaires à la santé du cœur, au développement du système immunitaire et à la santé des cellules. Parmi les produits sélectionnés dans cette étude, la composition lipidique des poissons et des galettes de soja présente davantage d'acides gras polyinsaturés.

⁹ Rapport ANSES, ANC pour les acides gras (2011)

Figure 7 : Prix moyen pour 20 g de protéines (A) et pour 100 g de produits consommables (B)

A



B

FranceAgriMer d'après Anses (Tables CIQUAL 2020), Kantar Worldpanel

Conclusion

Plus de 10 ans après la sortie de la première version de cette étude (2011), les conclusions à tirer restent similaires. Il existe des produits de même prix pour des occasions de consommation équivalentes dans les trois familles d'aliments. La différence d'à priori des consommateurs relève avant tout d'un ressenti.

La perception par les consommateurs d'un prix plus élevé du poisson par rapport à la viande est influencée, entre autre, par :

- le fait que le milieu de gamme des produits carnés soit plus compétitif que celui des produits aquatiques, et donc plus accessible par le consommateur,
- l'existence d'un plus grand nombre de produits aquatiques haut de gamme leur conférant une image de produits chers,
- une volatilité plus importante des prix des poissons à l'année.

Toutefois, cette étude apporte des éclairages plus nuancés :

- l'étendue de la gamme de prix des produits aquatiques se rapproche de celle des produits carnés,
- pour chaque gamme et occasion de consommation, il est possible de trouver une portion de produit aquatique à un prix égal voire inférieur à celui d'une portion carnée,
- pour 20 g de protéines, l'écart entre les prix des produits aquatiques et carnés est globalement faible et pour 100 g d'aliments consommables, les produits les plus chers se retrouvent dans la catégorie des viandes.

Enfin, le marché des protéines végétales est encore limité. L'offre végétale face aux produits animaux et aquatiques se présente sous formes de produits bruts de consommation courante et transformés prêts à cuire. Sur ces segments, les alternatives végétales ont un potentiel concurrentiel important en matière de prix moyen à portion équivalente par rapport aux produits d'origine animale. D'autres facteurs expliquent probablement le niveau d'achat relativement faible de protéines végétales comme le temps de préparation, le manque de savoir-faire, la fonction ingrédients accompagnant des plats carnés, etc. Ainsi, à l'instar de ce qui est observé pour les produits aquatiques, tout n'est donc pas qu'une question de prix. L'évolution du pouvoir d'achat des Français pourrait cependant modifier ces comportements d'achat à l'avenir.

Méthodologie

Définition

Viande et poisson : Les mots viande et poisson regroupent dans ce document d'une part l'ensemble des produits carnés, c'est-à-dire les viandes de boucherie (brutes ou transformées), les volailles y compris le lapin (brutes ou transformées et la charcuterie-salaison et d'autre part, l'ensemble des produits aquatiques, soit les poissons, les crustacés, les coquillages et les céphalopodes ainsi que leurs produits transformés (surimi, poissons fumés, etc.). L'analyse n'est pas centrée uniquement sur des produits consommables dans leur intégralité.

Source et périmètre des données

Les données de ce document sont, pour l'essentiel, issues du panel **Kantar Worldpanel**. Cette société recueille les déclarations d'achats d'un échantillon représentatif de la population française métropolitaine (hors Corse) de 12 000 ménages pour les produits frais à poids variable ou de 20 000 ménages pour les produits frais gencodés (avec un code barre). Les déclarations ne concernent que les achats à destination de la **consommation à domicile**. Toutes ces informations sont ensuite traitées, analysées puis extrapolées à l'ensemble de la population française de l'hexagone.

Spécificités des différents panels mobilisés dans le cadre de l'étude

Le panel des produits aquatiques et des viandes est de fréquence mensuelle, tandis que celui des produits végétaux est de fréquence annuelle. Les analyses réalisées dans le cadre de la partie 4 se base sur les variabilités mensuelles et saisonnières des produits et ne peuvent ainsi pas être réalisées sur les produits végétaux, d'où leur exclusion.

Période analysée

L'analyse est réalisée sur la période 2021-2023. **Les résultats sont à considérer au regard de cette période non homogène qui inclut une année post-COVID et pré-inflation, et deux années d'inflation.**

Ainsi, les étendues de prix et les écarts type sont légèrement surestimés sur les produits ayant subi une inflation importante.

Généralités sur les données

Les données annuelles correspondent à la moyenne triennale 2021-2022-2023 (somme des dépenses/somme des quantités achetées sur la période).

Les quantités sont exprimées en poids net de produit acheté et ne tiennent pas compte des quantités de matière première mises en œuvre. Par exemple, 1 kg de filet de poisson correspond à environ 2 kg de poisson entier. De plus, certains produits utilisés pour l'analyse ne sont pas entièrement consommables : les quantités de coquillages et d'œuf incluent le poids des coquilles, certaines pièces de viande ne sont pas désossées, etc.

Approche de la volatilité des prix

En partie 4, les figures 3 et 4 présentent une première approche de la volatilité des prix, sur la base de la dispersion mensuelle des prix de chaque produit. L'approche diffère cependant entre la figure 3 et la figure 4.

En figure 3, les prix moyens sur la période sont représentés par des points pleins et les traits en pointillés symbolisent les extrema de prix moyens observés sur la période. Pour chaque produit, trois données sont ainsi présentées sur ce graphique : le prix moyen observé sur la période, la valeur maximale des prix mensuels observés sur la période et la valeur minimale des prix mensuels observés sur la période. L'approche de la figure 4 est plus exhaustive mais lisse les valeurs extrêmes. La volatilité des prix est cette fois observée par l'écart type des prix mensuels de chaque produit sur la période considérée.

LES ÉTUDES

Viandes, poissons, protéines végétales : seulement une question de prix pour les ménages ?
édition février 2025


FranceAgriMer
ÉTABLISSEMENT NATIONAL
DES PRODUITS DE L'AGRICULTURE ET DE LA MER

Directeur de la publication : Martin Gutton
Rédaction : direction Marchés, études et prospective
Conception et réalisation : service Communication / Impression : service Arborial

12 rue Henri Rol-Tanguy - TSA 20002 / 93555 MONTREUIL Cedex
Tél. : 01 73 30 30 00 ■ www.franceagrimer.fr

 FranceAgriMer
 @FranceAgriMerFR
 FranceAgriMer FR