

LES PROTÉINES VÉGÉTALES SONT-ELLES MOINS CHÈRES QUE LA VIANDE?

Ces dernières années, l'attrait des consommateurs pour les protéines végétales a augmenté. Cet intérêt est motivé par diverses raisons, qu'elles soient éthiques, comme la protection de l'environnement et le bien-être animal, ou liées à la recherche d'une alimentation plus saine. Récemment, l'inflation alimentaire observée au comptoir des viandes a exacerbé le désir des consommateurs de réduire leur consommation de viande, par mesure d'économie, notamment. Pour plusieurs, les protéines végétales sont un substitut aux protéines animales. Or, au cours des cinq dernières années, les prix des protéines végétales à l'épicerie ont suivi la même tendance haussière que ceux de la viande.

De nombreux aliments végétaux sont une source de protéines. Par exemple :

- les légumes secs, issus de la culture de légumineuses : pois chiches, petits pois, haricots, lentilles, soya, etc.;
- les oléagineux : arachide, noix, sésame, etc.;
- les céréales : quinoa, sarrasin, épeautre, etc.

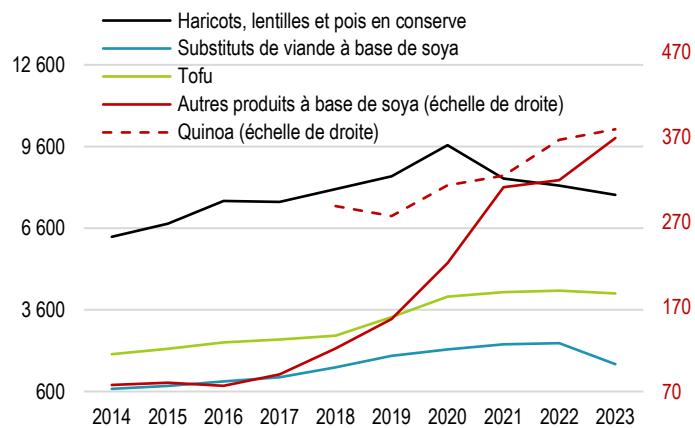
Ces différents aliments peuvent être commercialisés à l'état naturel ou dans une variété de produits transformés, à base de végétaux, offerts en épicerie.

LES PROTÉINES VÉGÉTALES ONT LA COTE

Ce marché est en développement et la gamme de produits offerte aux consommateurs se diversifie. Par exemple, les légumineuses rivalisent maintenant avec le soya sur le marché des substituts de viande. Elles sont présentées sous diverses formes, comme les boulettes végétariennes à base de gourdes, le tofu préparé à partir de pois chiches et bien d'autres. Ce ne sont que quelques exemples qui s'ajoutent dorénavant au tofu de soya et à la saucisse végétarienne déjà présents. Les protéines végétales sont également présentes à titre de substituts aux produits laitiers et aux produits de la mer.

Les protéines végétales éveillent la curiosité des consommateurs. Au cours de la dernière décennie, malgré une récente baisse des ventes pour certains produits due à l'inflation des deux dernières années, le volume des ventes de protéines végétales dans les épiceries a globalement augmenté.

Figure 1. Évolution du volume des ventes au détail de quelques protéines végétales dans les grands magasins, au Québec, de 2014 à 2023 (en tonnes)



Source : NielsenIQ, ventes au détail chez les grands détaillants; compilation du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ).

Cette effervescence stimule les fabricants alimentaires chez qui la concurrence s'accroît. Certaines entreprises en transformation de la viande, comme Maple Leaf, ont même lancé leurs propres marques de protéines végétales.

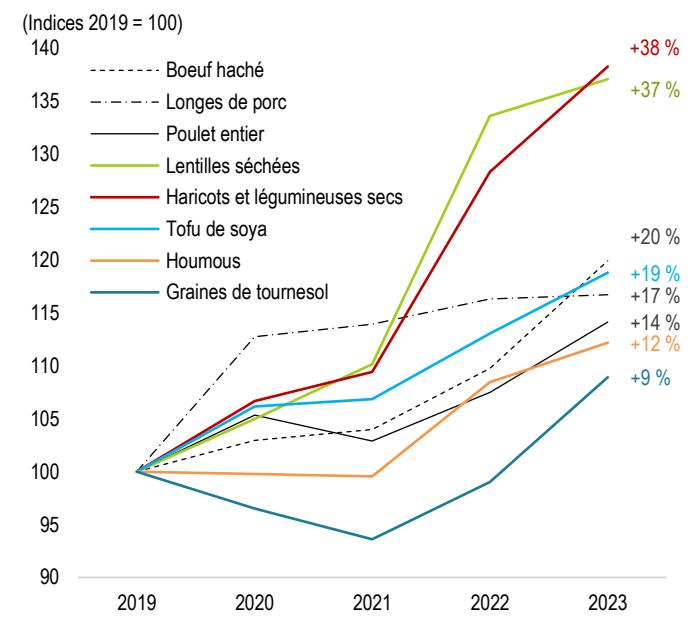
LES PROTÉINES VÉGÉTALES SONT-ELLES EFFECTIVEMENT MOINS CHÈRES QUE LA VIANDE? CELA DÉPEND!

Récemment, sous l'effet de l'inflation alimentaire au comptoir des viandes, des consommateurs ont manifesté le désir de réduire leur consommation de viande par mesure d'économie tout en cherchant des options saines et moins dispendieuses.

En comparant le coût de certaines coupes de viande reconnues pour leur prix abordable à celui des protéines végétales peu ou pas transformées, on observe notamment une croissance des prix plus rapide pour les haricots et légumineuses secs (+38 %) et les lentilles (+37 %), entre 2019 et 2023. Le bœuf haché, le tofu de soya, la longe de porc et le poulet entier suivent dans l'ordre avec une hausse des prix un peu plus modeste (figure 2).

Le prix de la viande s'est donc accru ces dernières années et le prix des protéines végétales a suivi cette tendance haussière.

Figure 2. Évolution des prix de détail moyens des principales protéines végétales et de quelques coupes de viande à prix abordables, au Québec, de 2019 à 2023



Source : Statistique Canada, tableau 18-10-0245-01; compilation du MAPAQ.

Cependant, les prix de vente au détail des lentilles et de la catégorie haricots et légumineuses demeurent nettement moins élevés que ceux des principales coupes de viande (tableau 1, page suivante).

Par ailleurs, malgré l'inflation, les viandes offrent des coupes dont les prix moyens sont comparables à ceux des principales protéines végétales (tableau 1).

Tableau 1. Prix de détail moyen annuel des principales protéines végétales et de quelques coupes de viande, au Québec, de 2019 à 2023 (en \$/kg)

| Sources de protéines | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Houmous | 15,60 | 15,57 | 15,53 | 16,92 | 17,50 |
| Bœuf haché | 9,93 | 10,23 | 10,33 | 10,90 | 11,91 |
| Graines de tournesol | 10,79 | 10,41 | 10,10 | 10,68 | 11,75 |
| Longes de porc | 7,98 | 9,00 | 9,10 | 9,29 | 9,32 |
| Protéines végétales texturées (PVT) | ND | ND | ND | ND | 9,00 |
| Tofu | 6,79 | 7,20 | 7,25 | 7,67 | 8,06 |
| Poulet entier | 5,06 | 5,33 | 5,20 | 5,44 | 5,77 |
| Lentilles séchées | 3,35 | 3,52 | 3,70 | 4,48 | 4,60 |
| Haricots et légumineuses secs | 2,89 | 3,09 | 3,17 | 3,71 | 4,00 |

Source : Statistique Canada, prix de détail moyens; compilation et calculs du MAPAQ.

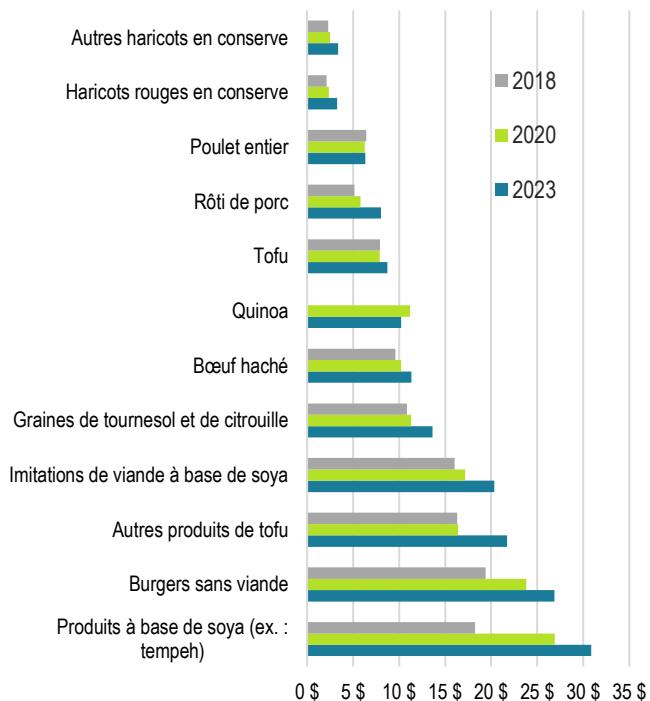
Il est à noter qu'en épicerie, pour un même produit, le consommateur peut tirer avantage de marques moins chères pour les protéines végétales et de rabais quant au format d'emballage. Par ailleurs, une fois hydratées, certaines protéines sèches doublent de volume dans l'assiette. Dans ce contexte, les informations du tableau 1 fournissent un ordre de grandeur quant aux prix de détail afin d'appuyer la réflexion.

DES SUBSTITUTS À BASE DE PROTÉINES VÉGÉTALES PLUS ÉLABORÉS COÛTENT GÉNÉRALEMENT PLUS CHER QUE CERTAINES COUPES DE VIANDE

Les avancées de la science permettent d'extraire des éléments spécifiques des protéines végétales de façon à créer de nouveaux ingrédients alimentaires. Ces ingrédients peuvent être utilisés dans une panoplie de produits alimentaires de tous les jours et ainsi favoriser la consommation de protéines végétales. Cependant, cette surtransformation des denrées de base (ex. : soya, pois) a un coût. Par exemple, la galette pour hamburgers est plus chère en version végétale que celle préparée avec de la viande (figure 3).

Pour le moment, les prix sont plus élevés en raison des coûts de recherche et de développement et des économies d'échelle limitées, plus particulièrement pour les producteurs plus petits ou émergents.

Figure 3. Prix de détail moyen des principales protéines végétales et de quelques coupes de viande chez les grands détaillants, au Québec, en 2018, en 2020 et en 2023 (en \$/kg)

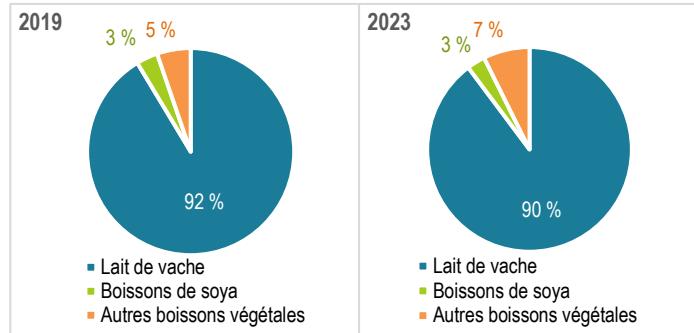


Source : NielsenIQ, ventes au détail chez les grands détaillants; compilation du MAPAQ.

QUANT AUX PRODUITS LAITIERS, LE LAIT DE CONSOMMATION PROVENANT DE LA VACHE DEMEURE LÉGÈREMENT MOINS CHER QUE LES BOISSONS VÉGÉTALES

Le lait de vache occupe indéniablement une part de marché importante comparativement aux boissons végétales vendues à l'épicerie, mais elle tend à diminuer selon les ventes annuelles des cinq dernières années.

Figure 4. Comparaison des parts de ventes (en volume) du lait et des boissons végétales chez les grands détaillants, au Québec, en 2019 et en 2023

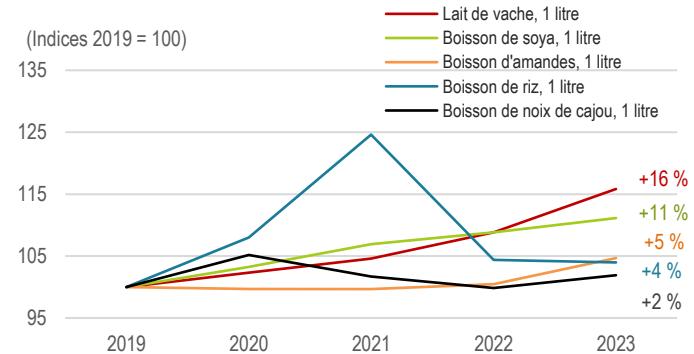


Note : La catégorie des autres boissons végétales comprend les boissons de riz, de noix et de céréales.

Source : NielsenIQ, ventes au détail chez les grands détaillants; compilation du MAPAQ.

Quant à l'évolution des prix de vente au détail, de 2019 à 2023, la croissance des prix du lait de vache pour consommation a été légèrement plus accentuée que celle des boissons végétales de soya, de noix et de riz.

Figure 5. Croissance des prix de détail moyens du lait de vache et des principales boissons végétales, au Québec, de 2019 à 2023



Source : NielsenIQ, prix de détail moyen; compilation du MAPAQ.

Sur le plan des prix de détail moyens, le lait de vache reste un peu moins cher que les boissons végétales de soya, d'amandes, de noix de cajou et de riz (tableau 2).

Tableau 2. Prix de détail moyen annuel du lait de vache et de produits de sources végétales, au Québec, de 2019 à 2023 (en \$/litre)

| Produits | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |
|---------------------------|------|------|------|------|------|
| Boisson de riz | 2,45 | 2,65 | 3,06 | 2,56 | 2,55 |
| Boisson de soya | 2,20 | 2,28 | 2,36 | 2,40 | 2,45 |
| Boisson d'amandes | 2,16 | 2,15 | 2,15 | 2,17 | 2,26 |
| Boissons de noix de cajou | 2,17 | 2,28 | 2,21 | 2,17 | 2,21 |
| Lait de vache | 1,87 | 1,92 | 1,96 | 2,04 | 2,17 |

Source : NielsenIQ, prix de détail moyen; compilation du MAPAQ.

Ainsi, la grande variété d'options de protéines sur les tablettes des épiceries peut permettre d'équilibrer un budget tout en encourageant de saines habitudes alimentaires. Les protéines végétales minimalement transformées (ex. : lentilles sèches ou en conserve) offrent des options moins chères que la viande fraîche, mais les protéines végétales qui ont nécessité une transformation plus élaborée coûtent plus cher. En ce qui concerne le lait, il demeure moins cher que les boissons végétales malgré une hausse du prix de vente au détail moyen plus prononcée au cours des cinq dernières années.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS CONCERNANT LE BIOCLIPS : BIOCLIPS@MAPAQ.GOUV.QC.CA | WWW.MAPAQ.GOUV.QC.CA