



## FOODprints® astuces pour manger et boire de manière durable

### Contenu

► Feuille d'info FOODprints® astuces pour manger et boire de manière durable / Août 2014, actualisation décembre 2019

- 3 FOODprints®
- 4 Je fais mes courses à pied ou à vélo
- 4 J'achète juste ce dont j'ai besoin
- 4 Je consomme surtout des aliments végétaux
- 5 Je fais attention à la provenance des aliments
- 5 Je me soucie des conditions de production des aliments
- 5 Je bois de l'eau du robinet
- 6 Idées concrètes pour une alimentation équilibrée et durable
- 7 Informations complémentaires de la SSN
- 7 Autres informations à ce sujet
- 8 Sources
- 8 Impressum



## FOODprints® astuces pour manger et boire de manière durable



# foodprints

Notre alimentation a une influence sur notre santé et notre bien-être, mais elle a également des répercussions sur l'environnement, l'économie, la société et le bien-être des animaux.

Saviez-vous que...

... 28 % des nuisances environnementales en Suisse sont dues à l'alimentation?

... un repas avec de la viande produit en moyenne trois fois plus de gaz à effet de serre qu'un repas végétarien?

... le transport en avion d'1 kilo de denrée alimentaire produit jusqu'à 100 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre que l'acheminement en bateau?

... un tiers des denrées alimentaires produites pour la Suisse n'est pas consommé? Presque la moitié est jetée à la poubelle par les ménages privés?

... l'achat de produits issus du commerce équitable (comme le café, les bananes ou le chocolat) garantit aux petits producteurs et aux ouvriers des plantations du Sud un revenu qui leur permet d'assurer leur existence?

Les exemples cités illustrent clairement que par les décisions que nous prenons en faisant nos courses ou en mangeant à l'extérieur (au restaurant, à la cantine, au take away), nous avons consciemment ou inconsciemment une influence sur la situation de l'environnement, des hommes et des animaux. En faisant des choix alimentaires durables, nous apportons une contribution positive. Adopter une alimentation durable, c'est opter pour des denrées alimentaires saines, respectueuses de l'environnement et des ressources, et qui ont été produites dans des conditions équitables et le respect des animaux.

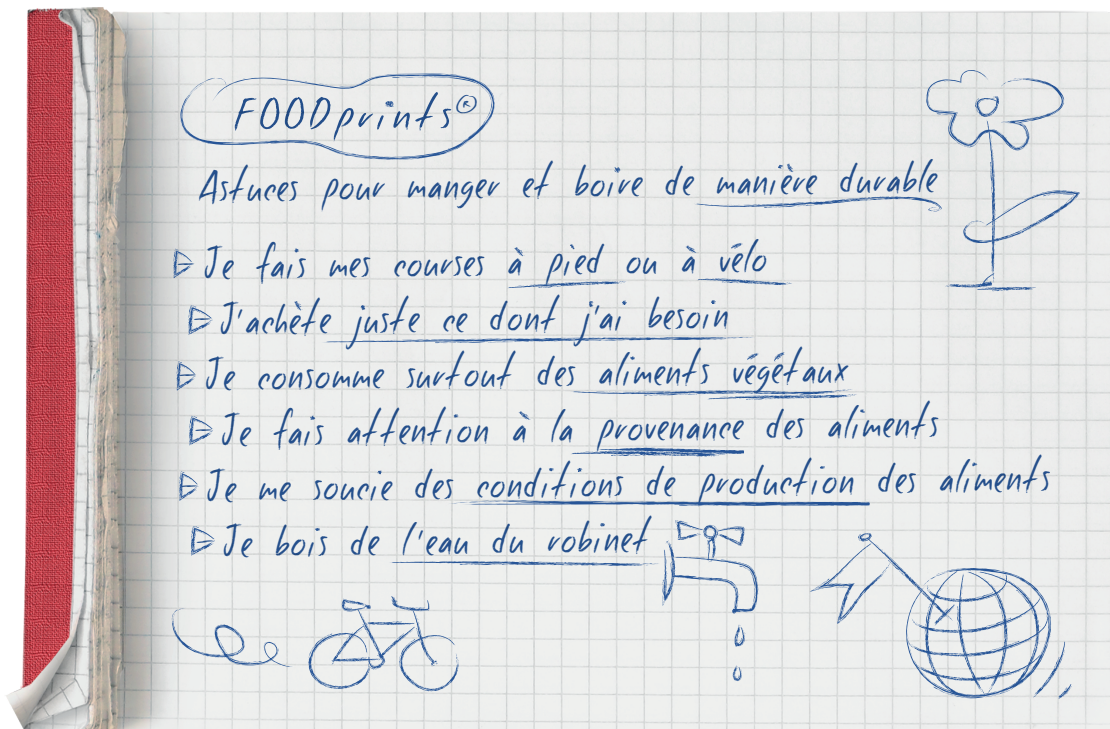
«Nous pouvons changer le monde avec  
notre fourchette.

Trois fois par jour, nous avons la possibilité de voter.»  
(Michael Pollan)



## FOODprints®

FOODprints® est le nom sous lequel sont réunis six conseils pour la vie quotidienne.



Les FOODprints®, vous proposent des suggestions pratiques sur la façon d'adopter une alimentation équilibrée et durable. Même en n'appliquant qu'une partie des FOODprints® au quotidien, vous pouvez déjà apporter une précieuse contribution à votre santé, à la protection de l'environnement, à l'équité sociale et au bien-être des animaux.

Les FOODprints® mettent en lumière les aspects de l'alimentation durable qui sont déjà pris en considération dans les recommandations de la pyramide alimentaire suisse.



### Je fais mes courses à pied ou à vélo

Lorsque vous faites vos courses, profitez des trajets pour avoir plus de mouvement au quotidien. Allez-y à pied ou à vélo. Ce sera bénéfique pour votre santé tout en préservant l'environnement.

A titre de comparaison: Le transport d'oranges d'Espagne en Suisse (1060 kilomètres) dans un camion plein cause un impact environnemental équivalent à 228 unités de charge écologique UCE<sup>1</sup> par kilo d'oranges.

Faire un trajet d'1 kilomètre en voiture jusqu'au supermarché pour acheter 1 kilo d'oranges engendre 622 unités de charge écologique supplémentaires.

### J'achète juste ce dont j'ai besoin

En Suisse, un tiers environ des denrées alimentaires produites n'est pas consommé. Cela correspond à quelque 300 kilos de nourriture comestible par personne et par année. Les ménages privés sont responsables de près de la moitié de ce gaspillage. En moyenne, chaque personne jette tous les jours 320 grammes d'aliments, soit presque un repas complet. Les aliments sont jetés car on en achète trop, puis ils s'altèrent ou leur date de conservation est dépassée.

En gérant les denrées alimentaires de manière plus responsable et en réduisant les déchets, vous pouvez économiser beaucoup d'argent. Cela permet en outre de préserver des ressources limitées comme l'énergie, l'eau et le sol, de réduire les émissions de gaz à effet de serre et l'impact sur l'environnement, ainsi que d'éviter des déchets à éliminer.

- Avant de faire vos courses, réfléchissez à ce qu'il vous faut effectivement et faites une liste d'achats.
- Ne vous laissez pas inciter à des achats supplémentaires inutiles par des actions attrayantes.
- Chez vous, veillez à conserver correctement les aliments.
- Faites la différence entre la date limite de conservation, signalée par «à consommer jusqu'au...», (les denrées ne doivent plus être consommées après l'arrivée à échéance de cette date) et la date de durée de conservation minimale, signalée par «à consommer de préférence avant le (ou

1 Les unités de charge écologique résumant différents impacts environnementaux (p. ex. consommation des ressources, émissions) en un seul indicateur. Plus le nombre d'unités est élevé, plus l'atteinte à l'environnement est importante.

jusqu'au)...)» (la plupart du temps, les aliments peuvent encore être consommés même après cette date). Fiez-vous à vos sens si un aliment ayant dépassé la date de durée de conservation minimale a toujours un bel aspect et une bonne odeur, vous pouvez encore le consommer.

- Accommodez les restes de nourriture de manière créative. Vous trouvez de délicieuses recettes sur Internet (voir les liens à la page 7)

### Je consomme surtout des aliments végétaux

Une alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire suisse fournit à l'organisme toutes les substances nutritives et protectrices indispensables. Elle est surtout composée d'aliments d'origine végétale comme les légumes, les fruits, les céréales, les pommes de terre, les légumineuses, les fruits à coque etc. Les denrées alimentaires d'origine animale comme le lait, les produits laitiers, les œufs, la viande et le poisson occupent une place moins importante dans la pyramide alimentaire (voir les portions recommandées sur la feuille d'info de la pyramide alimentaire suisse sur [www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)).

Avec une réduction de la consommation de viande et de poisson et une consommation mesurée d'autres produits animaux, vous pouvez apporter une contribution importante à l'environnement et à l'équité sociale (voir encadré «Ce qu'il faut savoir»).

- Ne mangez de la viande que deux à trois fois par semaine (y compris la charcuterie et la volaille) et ne consommez du poisson que de temps à autre comme un met particulier.
- En outre, accordez beaucoup d'importance à la qualité. Privilégiez la viande provenant d'une production compatible avec l'environnement et adaptée aux espèces (p. ex. bio) et le poisson issu de la pêche durable (par ex. portant le label MSC<sup>2</sup>, Bio ou pêché en eaux suisses).
- Diversifiez vos menus! Les besoins en protéines peuvent aussi être couverts avec moins de produits animaux, grâce aux légumineuses (par ex. les lentilles, pois chiches, haricots en grains, soja et leurs produits dérivés: houmous, tofu, boisson/substitut de yogourt à base de soja), mais aussi grâce aux fruits à coque, aux graines oléagineuses, aux produits céréaliers.

2 Marine Stewardship Council



### Ce qu'il faut savoir

#### Pourquoi consommer moins d'aliments d'origine animale?

En moyenne, chaque Suisse mange près de 52 kilos de viande par année (142 g/jour). C'est environ trois fois plus que la quantité recommandée. La consommation élevée de viande porte atteinte à l'environnement et au climat, car la production de viande est à l'origine d'une grande quantité d'émissions de gaz à effet de serre, nécessite beaucoup d'énergie et entraîne une importante consommation d'eau (environ 15'500 litres/kilo de viande de bœuf).

La production de denrées alimentaires animales engendre un certain gaspillage des ressources naturelles. Pour produire 1 kcal de denrée animale, il faut environ 7 kcal de fourrage végétal. C'est ainsi que 65 à 90 % de l'énergie du fourrage se retrouve perdue.

L'impact écologique et social de la production dépend fortement de la façon dont l'animal est nourrit. L'herbe, le foin et les sous-produits de la transformation des aliments non utilisables par l'homme sont préférables. Mais en réalité, le fourrage est constitué en grande partie de soja, maïs et autres céréales dont la production est coûteuse en ressources.

Un autre problème réside dans le fait que la moitié du fourrage utilisé pour nourrir les animaux provient de l'étranger. La surface nécessaire à l'étranger pour cultiver le fourrage destiné aux animaux en Suisse correspond environ à toute la surface de terres arables disponibles en Suisse. En Amérique du Sud, pour permettre la culture du soja à grande échelle, la forêt tropicale est détruite et les petits producteurs chassés de leurs terres. La culture de denrées alimentaires pour couvrir les besoins indigènes recule, ce qui a pour conséquence un renchérissement du prix des denrées alimentaires et un accroissement de la pauvreté. En outre, l'utilisation intensive de pesticides pollue les sols et conduit à des problèmes de santé aigus pour la population locale.

Des études suisses ont montré que sans importation de viande ni de fourrage, la consommation de viande serait réduite de moitié.

### Je fais attention à la provenance des aliments

Il vaut la peine d'opter pour des denrées alimentaires régionales et de saison. Cela permet d'éviter les longs trajets et les transports en avion qui ont un fort impact négatif sur l'environnement, et de soutenir les producteurs et les transformateurs locaux. Il faut prêter attention au fait que des légumes régionaux peuvent également être produits dans des serres, ce qui a des conséquences négatives pour l'écobilan. C'est pourquoi il est conseillé de considérer la saisonnalité lors de l'achat de produits régionaux.

### Je me soucie des conditions de production des aliments

En faisant vos courses de manière responsable, vous pouvez apporter votre soutien de manière ciblée aux conditions de production durables. Opter pour des produits Fairtrade garantit entre autres que les petits producteurs et les ouvriers des plantations des pays en développement reçoivent un revenu leur permettant d'assurer leur existence et que les droits fondamentaux du travail sont respectés. D'autres labels comme Bio ou le sigle MSC sont les garants d'une production compatible avec l'environnement et adaptée aux espèces, respectivement d'une pêche durable.

Lors de vos achats, faites attention aux labels et aux informations figurant sur l'emballage. Vous trouverez les labels sérieux ainsi que les normes qu'ils garantissent sur [www.wwf.ch/foodlabels](http://www.wwf.ch/foodlabels) et [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch).

### Je bois de l'eau du robinet

L'eau du robinet est une boisson idéale. En Suisse, elle est d'excellente qualité, disponible presque partout, avantageuse et écologique, car elle ne nécessite pas de transport supplémentaire et ne produit pas de déchets d'emballage.



## Idées concrètes pour une alimentation équilibrée et durable

Que désirez-vous faire pour adopter une alimentation plus équilibrée et durable? Cochez vos mesures préférées et efforcez-vous de les appliquer le mieux possible au quotidien. Vous pouvez évidemment les compléter par vos propres idées.

- Je fais mes courses à pied ou à vélo.
- Je fais une liste d'achats et n'achète que ce dont j'ai vraiment besoin.
- Je jette le moins possible de denrées alimentaires.
- J'accommode les restes de manière créative.
- Je ne mange que lorsque j'ai vraiment faim et j'arrête dès que je suis rassasié.
- Lorsque je mange à l'extérieur, je ne me laisse pas tenter par les offres «All-you-can-eat» ou «XXL» qui m'incitent à manger plus qu'à ma faim.
- Au restaurant, je fais emballer mes restes et les emporte chez moi.
- J'ai une alimentation variée et j'apprécie la diversité des aliments d'origine végétale comme les fruits, les légumes, les salades, les pommes de terre, les céréales, les fruits à coque et les légumineuses.
- J'accorde plus d'importance à la qualité qu'à la quantité. Je ne mange de la viande que deux à trois fois par semaine et je veille à ce qu'elle soit issue de production suisse (labels) compatible avec l'environnement et adaptée aux espèces.
- Je ne mange pas que des filets et des entrecôtes, mais aussi des morceaux moins nobles (par ex. de ragoût, des abats, de la poule), afin que toute la viande de l'animal abattu soit utilisée.
- Je cuisine moi-même et j'essaie de nouvelles recettes sans viande (par ex. avec du tofu ou des légumineuses).
- Au restaurant et à la cantine, j'opte aussi régulièrement pour la variante végétarienne.
- Pour des raisons écologiques, je consomme les produits laitiers, comme le beurre, le fromage, les yogourts ou le lait, ainsi que les oeufs avec modération.
- Je bois le café, le thé noir/vert, les boissons au chocolat et alcoolisées consciemment et en petites quantités.
- Je considère le poisson comme un met occasionnel.
- J'achète exclusivement du poisson pêché en eaux suisses ou portant le label MSC ou Bio.
- J'achète des fruits et légumes de saison et issus de culture régionale en pleine terre.
- J'évite les denrées alimentaires transportées par avion (par ex. les asperges du Pérou).
- Je soutiens les producteurs locaux en faisant mes courses au marché, par exemple, ou au moyen d'un abonnement de fruits et de légumes.
- J'achète du café, du thé, des bananes, du riz, du chocolat etc. portant un label fairtrade.
- Je m'informe de la provenance des produits auprès du personnel de service.
- Lors de mes achats, je fais attention aux étiquettes qui soutiennent une production respectueuse de l'environnement et des conditions sociales équitables.
- Je bois de l'eau du robinet. Pour mes déplacements, je remplis d'eau du robinet une bouteille réutilisable.
- J'évite si possible les emballages inutiles et les déchets en matière plastique: j'utilise des récipients réutilisables pour la conservation des aliments; pour faire mes courses j'emporte un sac en tissu ou un panier en osier...
- ...



### Informations complémentaires de la SSN

Informations sur l'alimentation durable

[www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)

Pyramide alimentaire suisse avec recommandations alimentaires (informations, jeux et feuilles d'info à télécharger) [www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)

L'assiette optimale (informations, jeux et feuille d'info à télécharger) [www.sge-ssn.ch/assiette](http://www.sge-ssn.ch/assiette)

Le bilan écologique des aliments (infographie de la pyramide alimentaire suisse)  
[www.sge-ssn.ch/bilan-ecologique](http://www.sge-ssn.ch/bilan-ecologique)

Série de posters «Les emballages des denrées alimentaires – Que lit-on?»

Feuille d'info SSN «Achat, transport et conservation des denrées alimentaires»

Série de posters «Acheter étape par étape»

Feuille d'info SSN «L'alimentation végétarienne»

[www.sge-ssn.ch/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation)

### Autres informations à ce sujet

Informations sur les labels:

[www.wwf.ch/foodlabels](http://www.wwf.ch/foodlabels)

[www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)

[www.swissfairtrade.ch](http://www.swissfairtrade.ch)

Infographies et conseils concernant le gaspillage alimentaire : [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)

Recettes pour valoriser les restes :

[www.myfoodways.ch](http://www.myfoodways.ch)

App pour la valorisation des denrées invendues :

[www.togoodtogo.ch](http://www.togoodtogo.ch)

Application Guide WWF (avec entre autres calculateur d'empreinte écologique, éco-conseils, guide Labels alimentaires, guide poissons et fruits de mer, tableau des saisons pour les fruits et les légumes)

[www.wwf.ch/fr/agir/vivre\\_mieux/guide\\_alimentation/](http://www.wwf.ch/fr/agir/vivre_mieux/guide_alimentation/)

Calendrier des légumes et des fruits

[www.5amtag.ch/fr/5-par-jour/service-fr/tableau-de-saison](http://www.5amtag.ch/fr/5-par-jour/service-fr/tableau-de-saison)

Guide poissons et fruits de mer

[www.wwf.ch/poisson](http://www.wwf.ch/poisson)





## Sources

- WWF, 2013. Fiche d'information alimentation, 2013. [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch), dernier accès 12 juin 2014
- Jungbluth N et al., 2012: Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale. ESU-services Ltd. im Auftrag des BAFU, Uster, CH, <http://www.esu-services.ch/projects/lifestyle/>
- Jungbluth N, et al., 2016: Ökoprofil von Ernährungsstilen. ESU-services Ltd. im Auftrag von WWF Schweiz, Zürich, [www.esu-services.ch/de/publications/food-case/](http://www.esu-services.ch/de/publications/food-case/)
- Jungbluth N, 2000: Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. In: Werkstattreihe Nr. 123. Öko-Insitut e.V. Verlag, ISBN 3-934490-07-7, Freiburg, D, [www.jungbluth.de/vu](http://www.jungbluth.de/vu)
- WWF, 2012: Lebensmittelverluste in der Schweiz: Ausmass und Handlungsempfehlungen. [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch), dernier accès 12 juin 2014
- [www.swissfairtrade.ch](http://www.swissfairtrade.ch), dernier accès 12 juin 2014
- TREEZE Personentransport-Rechner Schweiz, 2012, <http://treeze.ch/de/rechner/transport-rechner/>
- Société Suisse de Nutrition SSN, 2011: pyramide alimentaire suisse. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), dernier accès 2 juin 2014
- Proviande, 2013: Consommation annuelle 2013. [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch), dernier accès 2 juin 2014
- Von Koerber K, Kretschmer J, 2006: Ernährung nach den vier Dimensionen. Ernährung & Medizin 2006; 178-185
- Proviande, 2013: Notice d'information. L'alimentation à base de viande dans le contexte social et écologique. [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch), dernier accès 2 juin 2014
- Bosshard A, 2011: Die zweite Schweiz. Soja-Anbau in Brasilien. NZZ am Sonntag 1.5.2011, p. 60-61
- Déclaration de Berne, 2011: 50 % – die neue Fleischgenussformel
- Jungbluth N, König A, 2014: Ökobilanz Trinkwasser: Analyse und Vergleich mit Mineralwasser sowie anderen Getränken. ESU-services GmbH im Auftrag des Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches SVGW, Zürich, [www.esu-services.ch/de/projekte/lcafood/wasser/](http://www.esu-services.ch/de/projekte/lcafood/wasser/), dernier accès 4.12.2019

- Stolze M, et al., 2019: Sustainable and healthy diets: Trade-offs and synergies. Final scientific report. NRP 69 'Healthy Nutrition and Sustainable Food Production', Frick, FiBL, Flury&Giuliani, Rütter Soceco, Uni Zürich, ZHAW, Treeze, SGE, [www.fibl.org](http://www.fibl.org), dernier accès 4.12.2019

## Impressum

© 2019 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

## Auteurs

Angelika Hayer (SGE), Sophie Frei (frei-stil.ch)

## Consultation scientifique (première version 2014):


Office fédéral de la santé publique OFSP | Office fédéral de l'agriculture OFAG | Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV | Eaternity ESU-services Sarl | Foodways Consulting Sarl | L'Institut de recherche de l'agriculture biologique FiBL | Promotion Santé Suisse | Infood Sarl | Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ | WWF Suisse | Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW

## Conseil scientifique (version actualisée 2019):

Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL | Zürcher Hochschule der angewandten Wissenschaften ZHAW | Universität Zürich | Flury & Giuliani GmbH | Rütter Soceco AG | Treeze GmbH

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur

