



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 2015

- 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
- 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.

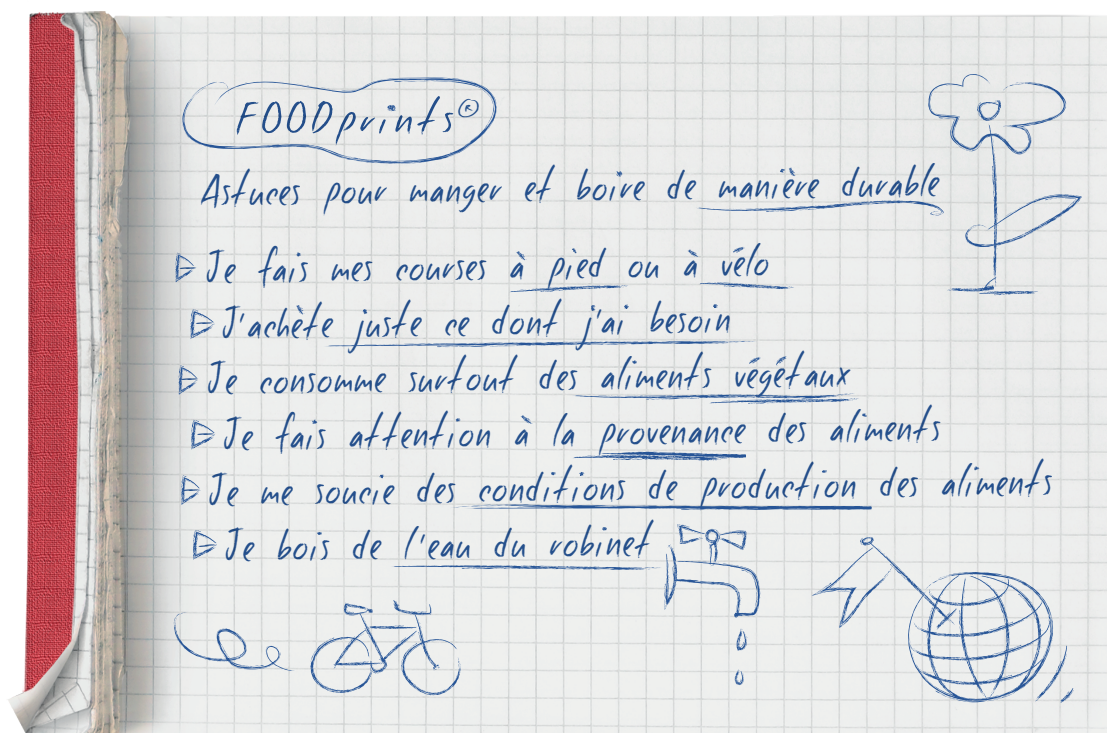
«Nous pouvons changer le monde avec notre fourchette.

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 UCE¹ 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.

¹ Les unités de charge écologique résument 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.

- 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 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 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).

En réduisant votre consommation de viande et de poisson, 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 MSC², Bio ou pêché en eaux suisses).

² Marine Stewardship Council



- Diversifiez votre menu et remplacez la viande ou le poisson par d'autres aliments protéiques comme le tofu, le Quorn, le seitan, les œufs, le fromage et les légumineuses (par ex. les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs ou les haricots rouges).

Ce qu'il faut savoir: pourquoi consommer moins de viande?

En moyenne, chaque Suisse mange près de 52 kilos de viande par année (142 grammes par 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 par kilo de viande de bœuf).

La grande quantité d'aliments pour animaux nécessaire pour la production de viande et autres produits animaux est particulièrement problématique. Pour 1 kcal de denrée alimentaire d'origine animale, il faut en moyenne 7 kcal provenant de fourrage. Cela entraîne une perte de 65-90 % de l'énergie alimentaire des aliments pour animaux (pertes alimentaires dues à la production).

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. La culture de soja à grande échelle provoque la déforestation des forêts tropicales et chasse les petits producteurs 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.

Si la consommation de viande diminuait en Suisse, il ne serait plus nécessaire d'importer ni viande ni aliments pour animaux.

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 et 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 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 ne consomme pas plus que la quantité de beurre, de fromage, de lait et de produits laitiers recommandée par la pyramide alimentaire suisse.
- ☐ 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

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

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

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

Feuille d'info SSN «Les emballages des denrées alimentaires – Que lit-on?»

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

Nutrinfo® – service d'information nutritionnelle gratuit de la SSN

nutrinfo-f@sge-ssn.ch, tél: 031 385 00 08 (lun.–ven. 8 h 30–12 heures), www.sge-ssn.ch

Autres informations à ce sujet

Informations sur les labels

www.wwf.ch/foodlabels

www.labelinfo.ch

www.swissfairtrade.ch

Le gaspillage alimentaire («foodwaste»)

Recettes pour accommoder les restes

www.frc.ch/articles/bien-accommoder-ses-restes-les-recettes-de-la-frc/

Infographies www.foodwaste.ch (allemand, anglais)

Guide «Faites plus de votre nourriture»

www.tischlein.ch/fr/portrait/publications/guide-non-aux-dechets-alimentaires.html

Application Guide WWF (avec entre autres calculateur d'empreinte écologique, recettes, 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/

Calendrier des légumes et des fruits

www.5amtag.ch/fr/5-par-jour/service-fr/tableau-de-saison

Guide poissons et fruits de mer

www.wwf.ch/poisson



Sources

- WWF, 2013. Fiche d'information alimentation, 2013. www.wwf.ch, dernier accès 12 juin 2014
- Jungbluth N, Itten R, Stucki M, 2012: Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale. ESU-services Ltd. im Auftrag des BAFU, Uster, CH, <http://www.esu-services.ch/projects/lifestyle/>
- Leuenberger M, Jungbluth N, 2009: Ökopprofil von vegetarischen und fleischhaltigen Grossküchenmahlzeiten. ESU-services GmbH im Auftrag des WWF Schweiz, Uster, CH
- Jungbluth N, 2000: Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. In: Werkstattreihe Nr. 123. Öko-Institut e.V. Verlag, ISBN 3-934490-07-7, Freiburg, D, www.jungbluth.de/vu
- WWF, 2012: Gaspillage alimentaire en Suisse. Ausmass und Handlungsempfehlungen. www.wwf.ch, dernier accès 12 juin 2014
- 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, dernier accès 2 juin 2014
- Proviande, 2013: Consommation annuelle 2013. 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, dernier accès 2 juin 2014
- Bosshard A, 2011: Die zweite Schweiz. Soja-Anbau in Brasilien. NZZ am Sonntag 1.5.2011, S. 60-61
- Déclaration de Berne, 2011: 50 % – die neue Fleischgenussformel
- Jungbluth N, Faist Emmenegger M, 2005: Ökobilanz Trinkwasser – Mineralwasser. ESU-services GmbH im Auftrag des Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches SVGW, Uster, CH www.esu-services.ch/de/projekte/lcafood/wasser/

Impressum

© 2014 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.

Éditeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
CH-3001 Berne
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Auteurs

Angelika Hayer, Sophie Frei

Consultation scientifique

Office fédéral de la santé publique OFSP
Office fédéral de l'agriculture OFAG
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV
Eternity
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 (ILGI, IUNR)