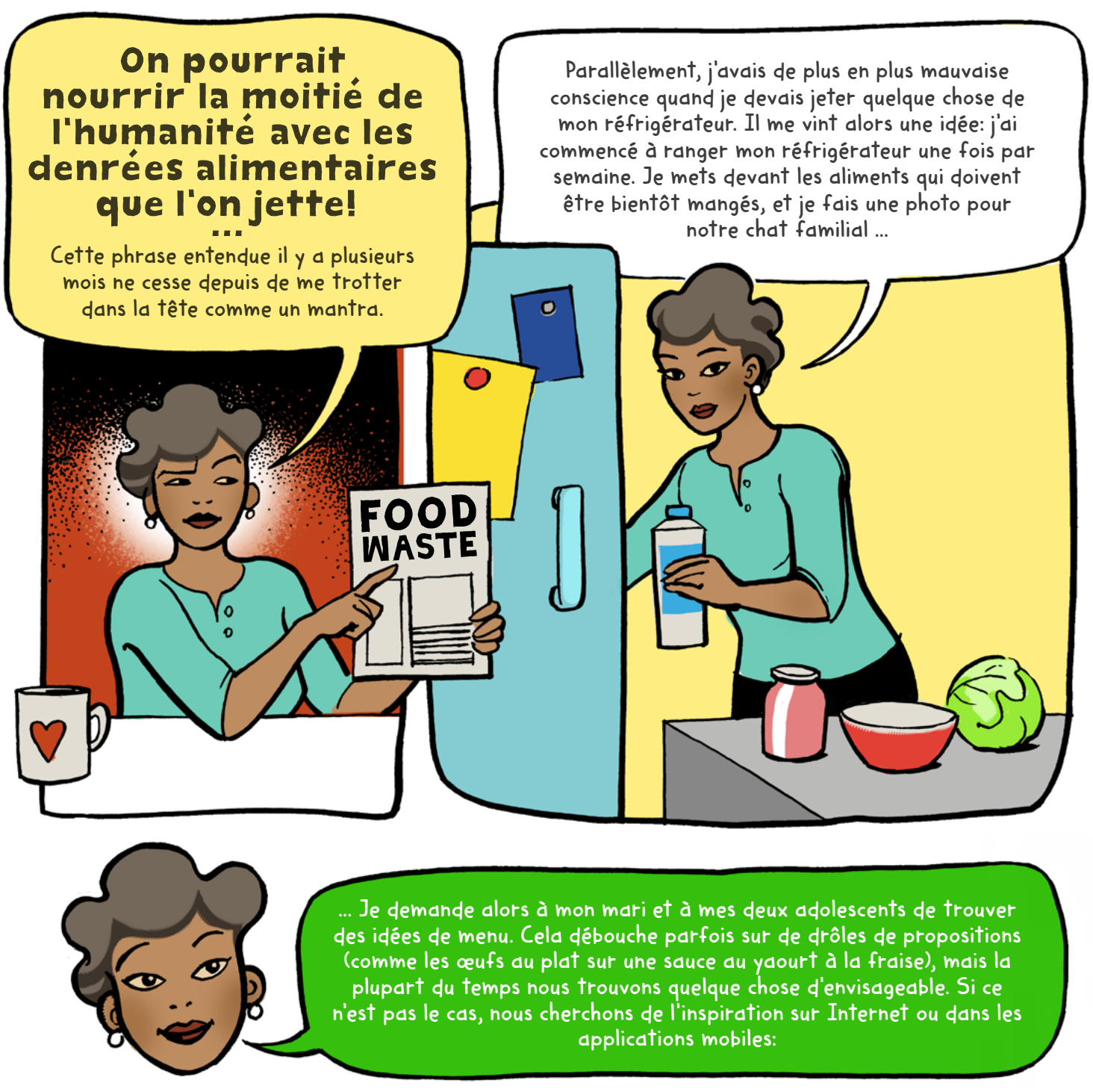
MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE!

A travers ce que nous mangeons et achetons, nous agissons sur notre santé, sur l'environnement, l'économie, les êtres humains et les animaux, en Suisse et dans d'autres pays. Comment influencer cet impact aussi positivement que possible? Comment nous nourrir en veillant à la fois au développement durable et à notre santé? Voici quelques suggestions ...

(3) L'ennemie du gaspi



Environ **1/3** des denrées alimentaires produites atterrissent à la poubelle.

Les foyers privés sont les deuxièmes principaux responsables de ce gaspillage. En Suisse, une personne jette en moyenne **92 kg** de nourriture tous les ans.*.

Les conséquences du gaspillage alimentaire: gaspillage d'énergie, d'eau, de surfaces cultivées et autres ressources, **émissions inutiles de gaz à effet de serre** contribuant au changement climatique, hausse des prix des denrées sur le marché mondial et famine.

Eviter le gaspillage alimentaire est très bénéfique, pour les êtres humains et pour l'environnement, sans compter que cela économise de l'argent (plus de **CHF 600** par foyer et par an).

* Ces chiffres ne comprennent pas les déchets alimentaires incontournables, comme les parties non comestibles des aliments, ou les denrées présentant des agents pathogènes bien qu'elles aient été correctement conservées.

Conseils:

- Avant d'aller faire les courses, jetez un coup d'œil à votre réfrigérateur et faites une liste.
- N'achetez pas plus que ce dont vous avez vraiment besoin.
- Stockez les denrées au mieux pour qu'elles ne s'abîment pas.
- Les denrées portant une date limite de consommation (à consommer jusqu'au) doivent être consommées jusqu'à la date indiquée. Les aliments portant une date de durée de conservation minimale (à consommer de préférence avant) peuvent souvent être consommés même après cette date, en vérifiant avec la vue, l'odorat et le goût qu'ils sont encore bons..
- Faites preuve de créativité et recyclez vos restes. Vous trouverez de bonnes recettes sur Internet.

MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE!
Copyright 2020 Société Suisse de Nutrition SSN / www.sge-ssn.ch / Illustration: www.truc.ch
Le contenu de la bande dessinée est basé sur le projet de recherche «Sustainable and healthy diets», soutenu par le fonds national suisse.

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch