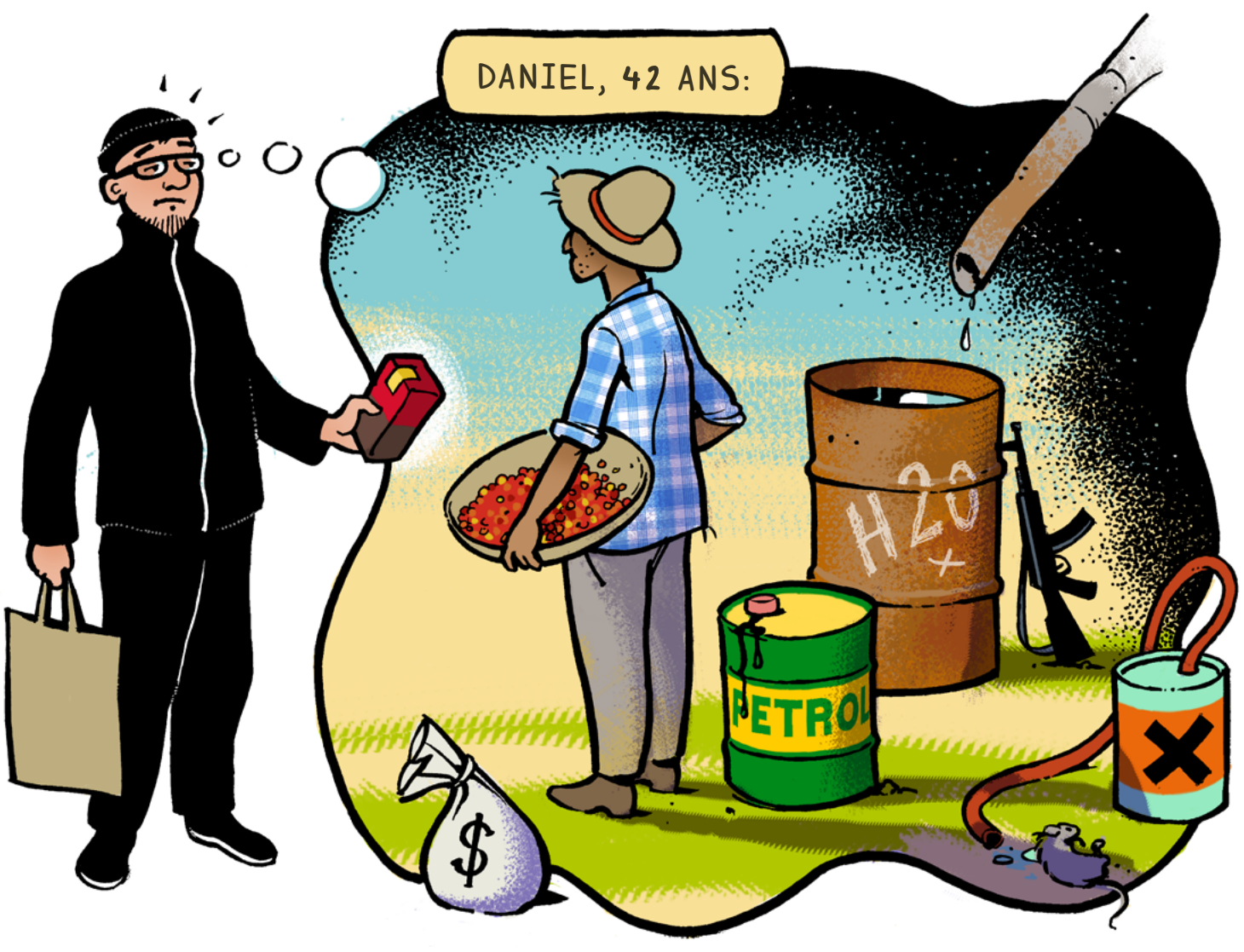



## MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE!

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 ...

# (4) Le traqueur de label

**Incroyable** la quantité d'énergie, de ressources et de problèmes environnementaux et sociaux que peut concentrer un simple produit, banal et quotidien. Sûr qu'on ne le voit pas sur les aliments vendus en supermarché, que nous consommons souvent avec naïveté et innocence ...

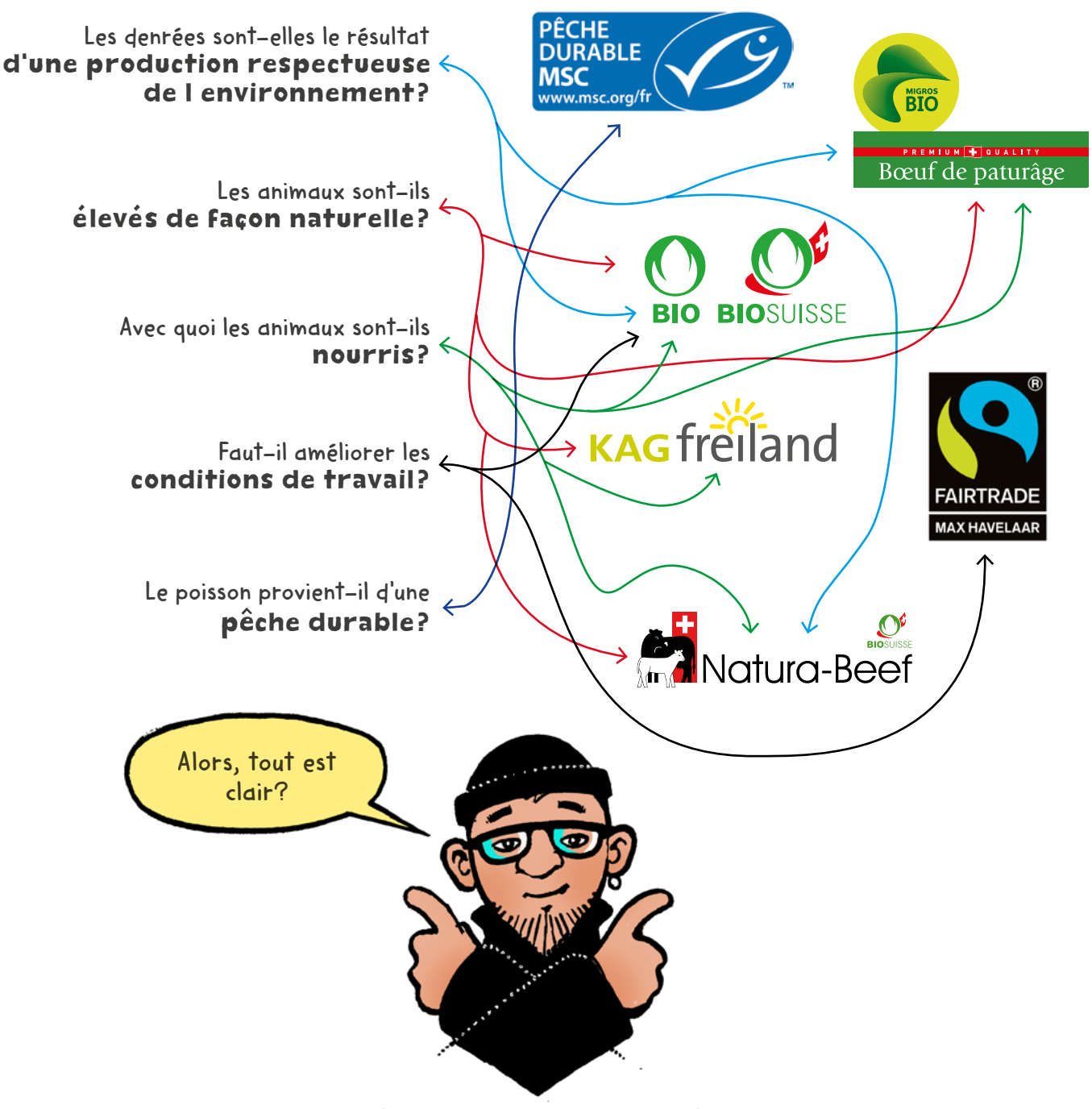
«... Mais beaucoup de denrées étrangères importées sont produites dans des conditions inacceptables. Certaines personnes doivent asperger les cultures de **pesticides sans aucune protection** ...»

«... Certaines femmes doivent s'épuiser à la tâche **12 heures** par jour, pour un **salaire de misère.** Ou bien **l'eau potable rare** de certaines régions est utilisée pour arroser les avocats destinés à l'exportation. A côté, en Suisse, les conditions de travail et l'environnement sont paradisiaques ...»

En tant que consommateur, j'ai le pouvoir de dire non et d'acheter quand c'est possible **des denrées issues d'une production équitable et écologique.** Maintenant, c'est plus facile grâce aux labels **bio et fair trade** et à la possibilité de vérifier de façon indépendante sur Internet*. Beaucoup pensent peut-être que je suis radical, mais j'estime que *j'ai une responsabilité.* Et je l'assume.

## La CHASSE AUX LABELS de Daniel:

*Tout le monde n'a pas le temps et le loisir d'examiner la complexité de la production alimentaire mondiale. Pour avoir une idée globale: **www.wwf.ch/foodlabels** et **www.labelinfo.ch.** Vous y découvrirez quels sont les labels sérieux, et les critères qu'ils prennent en compte. Ci-dessous une petite sélection:




Ce graphique n'a pas la prétention d'être exhaustif.
Les labels et flèches présentés sont des exemples destinés à faciliter la compréhension.

## Conseils:

Exploitez le pouvoir des consommatrices et des consommateurs: à travers vos achats, influencez l'offre des produits proposés sur le marché.

Achetez en fonction des labels et choisissez sciemment les denrées issues d'une production respectueuse de l'environnement et des animaux et socialement équitable

**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