

MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE! nous mangeons et achetons, nous agissons sur notre santé, su

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 ...

(2) La gourmande





sais pas pourquoi. Peut-être pensaient-ils qu'on devait respecter des règles



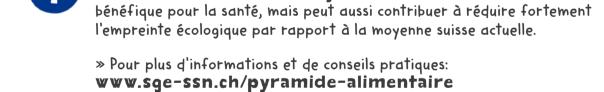


cardiovasculaires.

L'idéal est une alimentation à prédominance **végétale**, à savoir riche en légumes, fruits, céréales, pommes de terre, légumineuses, fruits à coques et huiles végétales. Et des aliments d'origine animale en plus petites quantités.

Manger équilibré contribue au développement durable: une alimentation conforme à la Pyramide alimentaire suisse est

on peut ainsi éviter certaines maladies, comme les pathologies





Prenez le temps de manger et savourez dans une ambiance calme.

votre famille, des collègues de travail ou des amies et amis.

Prenez le plus souvent possible vos repas en compagnie, avec votre partenaire,

Renoncez aux occupations parasites (téléphone portable, télévision, journal) et concentrez-vous sur l'aspect de votre alimentation, son odeur, son goût,

Appréciez la variété des aliments. Ayez une alimentation diversifiée et testez régulièrement quelque chose de nouveau (p. ex. un légume bien connu, mais cuisiné

différemment)

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.

