

CHIARA, 31 ANS:

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 ...

(5) Accrochée au terroir



Par conviction écologique je ne pars plus en avion en vacances. **Mais les denrées, elles, volent jusqu'à moi.** Cette pensée s'est imposée à moi alors que j'étais tentée d'acheter des fraises venues du Maroc. *Quelle idée absurde!* ...



... et c'est nul d'avoir en permanence ces offres sous le nez: **des fraises importées en avion et des vols à bas prix, sans penser à l'avenir!**

VROUM!



Je me fais de plus en plus ce type de réflexion depuis que je suis maman d'un petit garçon. Je voudrais que mon fils grandisse dans un milieu conscient de ses responsabilités, où ces questions délicates ne sont **pas simplement balayées sous le tapis** ...

«... Il est par exemple important pour moi de savoir **d'où viennent nos aliments et comment ils ont été produits.** C'est pourquoi, toutes les semaines, nous nous faisons livrer une caisse de légumes provenant tout droit du champ de l'agriculteur du village voisin.»



Cette semaine, il contenait des **pommes de terre bleues et des betteraves bicolors**, des légumes que je ne connaissais pas du tout. Nous devenons plus créatifs en cuisine, et découvrons en même temps **les produits de saison de notre région.**

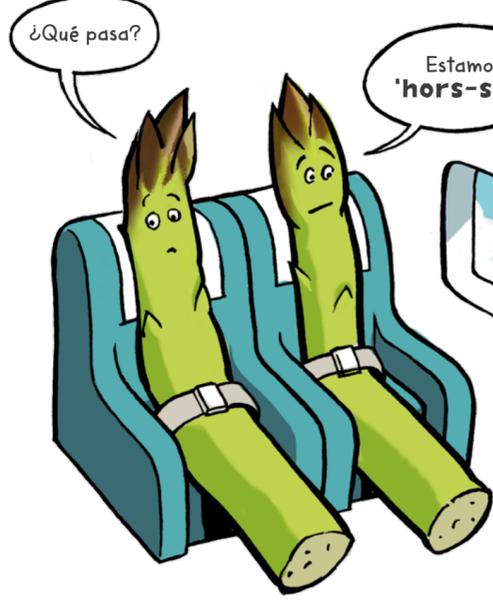
Beurk!



Et nous nous laissons **convaiiiiincree!**

Privilégiez les légumes de saison:

Evitez les denrées acheminées en avion:



¿Qué pasa?

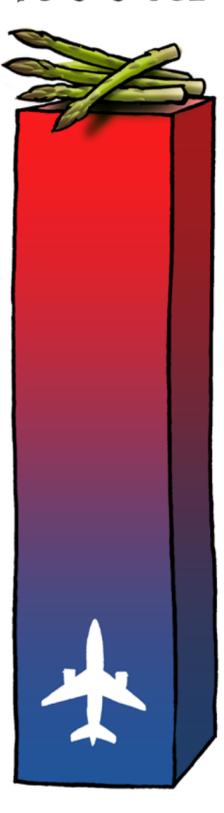
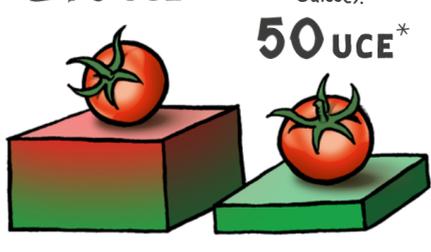
Estamos 'hors-sol'!

ASPERGES par avion (d'Amérique du Sud): **1800 UCE***

TOMATES EN MARS (serre chauffée - Suisse): **210 UCE***

TOMATES EN AVRIL (serre non chauffée - Suisse): **50 UCE***

ASPERGES par camion (d'Europe): **630 UCE***



* Les colonnes représentent les **unités de charge écologique (UCE)** par portion (120 g). Les UCE regroupent les diverses nuisances environnementales d'un produit. Source: ZHAW (2019). Agri-food Database, www.zhaw.ch/IUNR/agri-food. Wädenswil: ZHAW Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen.

Conseils:

Evitez les denrées comme les légumes, les fruits ou la viande qui sont acheminées en avion.

Consommez les légumes et les fruits de saison, à savoir ceux dont c'est la saison en Suisse et qui proviennent d'une culture en plein air. Voir aussi: www.wwf.ch/saison

Soutenez les exploitations agricoles proches de chez vous, en achetant sur le marché ou en vous abonnant au panier légumes d'une exploitation agricole solidaire.

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.

