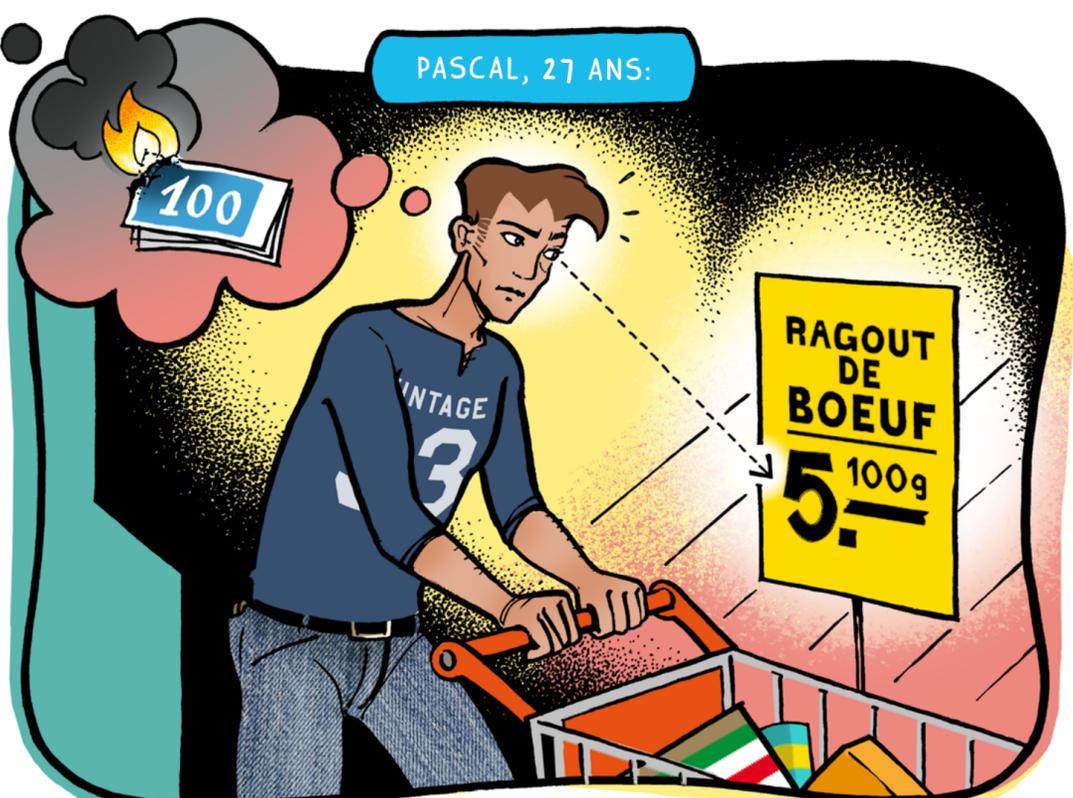


PASCAL, 27 ANS:



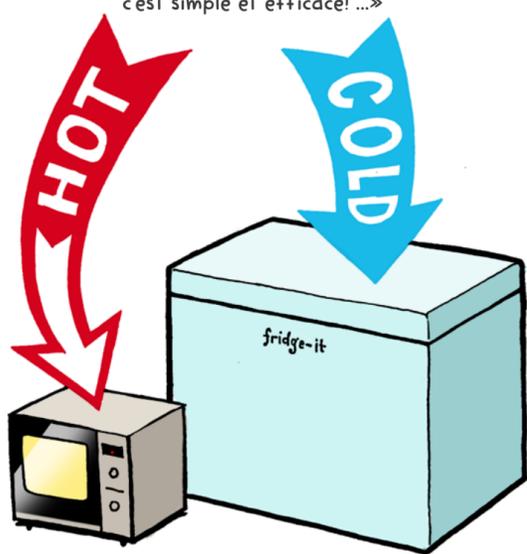
### MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE!

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 ...

## (6) L'économe

C'est vrai, je trouve que la nourriture est trop chère chez nous. Après le travail, je veux simplement avoir quelque chose à me mettre sous la dent, et ne pas passer des heures en cuisine ...

«... Chez moi, les principaux ustensiles de cuisine sont donc le micro-ondes et un congélateur coffre plein de plats cuisinés; c'est simple et efficace! ...»



Ma nouvelle copine ne fonctionne pas pareil. Pour elle, je crois qu'il faut que la nourriture soit fraîche et issue de l'agriculture durable ...»



«... La semaine dernière, elle m'a fait la surprise d'un repas aux chandelles, en me prouvant que cela n'avait pas coûté cher. Je n'en revenais pas. Elle m'a expliqué: «Si tu planifies tes courses, que tu évites de gaspiller, que tu fais toi-même en cuisine quelques gestes et que tu ne consommes pas tous les jours de la viande, tu peux manger équilibré pour pas cher, tout en favorisant un développement durable.»



... Bon, ma copine a une sacrée force de persuasion, mais franchement les faits et les chiffres qu'elle m'a présentés m'ont convaincu! ... Petit à petit j'y prends goût et je me surprends à préparer la salade (que je prenais toujours en sachet) ou à faire ma pizza (que je sortais régulièrement du congélateur, prête-à-cuire) ...



... O.M.G., mais qu'est-ce que je suis en train de faire? Nettoyer les champignons?!? Faut peut-être que je regarde demain ce que ma copine met dans son «infusion au gingembre».



### Conseils:

Une alimentation durable ne coûte pas forcément cher.

Cuisez le plus souvent possible vous-même.

Remplacez la viande onéreuse par des plats composés de légumineuses, fruits à coque, tofu ou autres denrées d'origine végétale.

Privilégiez les légumes et les fruits de saison.

Les superaliments exotiques ne sont pas indispensables. Il existe la plupart du temps chez nous des produits, tout aussi sains et nettement moins chers.

Economisez en évitant le gaspillage alimentaire.

Utilisez les offres de «food sharing» (partage des restes). Vous trouverez des initiatives locales sur [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)

Buvez l'eau du robinet.

### MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE!

Copyright 2020 Société Suisse de Nutrition SSN / [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) / Illustration: [www.truc.ch](http://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.



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