



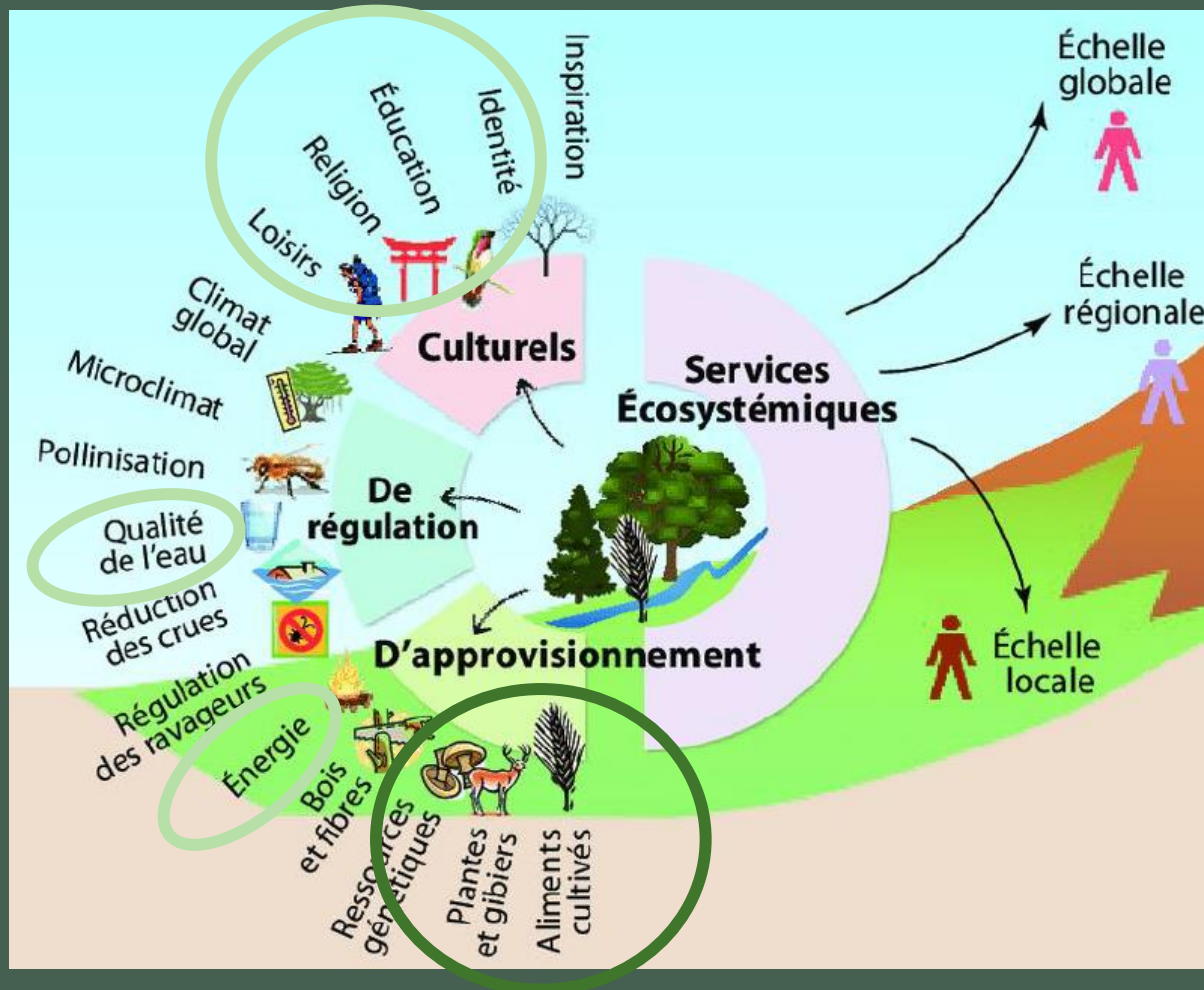
ALIMENTATION DURABLE: CONSEILS PRATIQUES

Nicoletta Bianchi, diététicienne ASDD
Symposium Swissmilk 30 septembre 2021



INTERDÉPENDANCE DES SYSTÈMES

Biodiversité et services écosystémiques



60% des services écosystémiques sont aujourd'hui dégradés ou exploités de manière non durable.

Source: Millennium Ecosystem Assessment, 2005

Rôle de l'alimentation
dans l'accroissement
des maladies dites de
civilisation

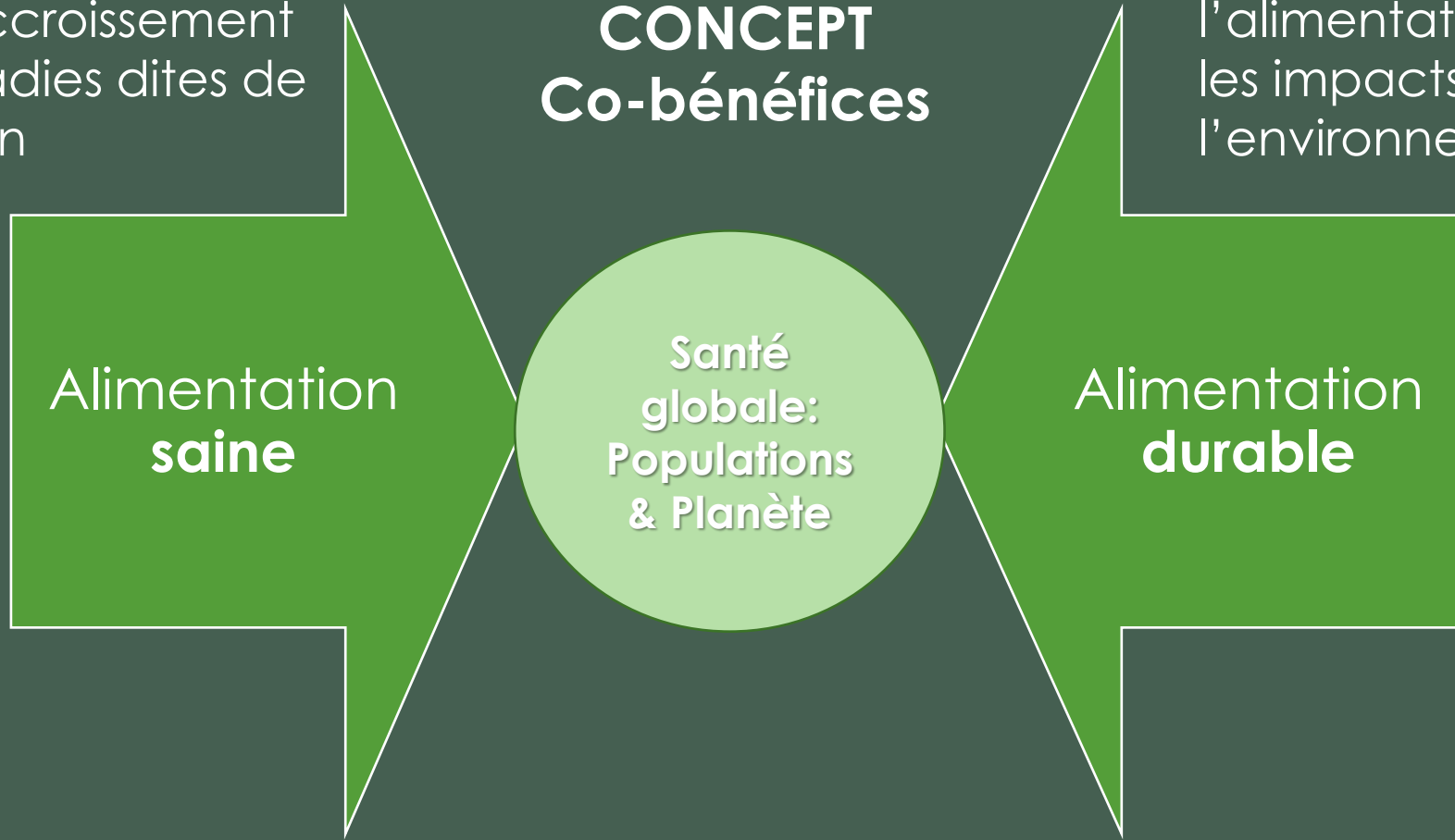
CONCEPT Co-bénéfices

Rôle de
l'alimentation dans
les impacts sur
l'environnement

Alimentation
saine

Santé
globale:
Populations
& Planète

Alimentation
durable



LA PRODUCTION ALIMENTAIRE EST LA SOURCE MAJEURE DE DÉGRADATIONS ENVIRONNEMENTALES



Le système alimentaire est responsable :

Dérèglement climatique

Conversion
res
majeure :
ion
tation d'habitats
naturels
et de perte de biodiversité

des émissions globales de gaz à effets de
(CH_4 , NO_2 , CO_2 ...)

2021 -●-●-●-●-▶ 2050

1

Augmentation de la population

Augmentation de 30%

2

Evolution des régimes globaux

Plus de consommation de produits d'origines animales, de sucres raffinés, de produits ultra- transformés

Springmann M., et al., *Options for keeping the food system within environmental limits*. Nature, 2018, 562 (7728): p. 519-525

MAIS IL EST POSSIBLE DE NOURRIR LA POPULATION MONDIALE dans les limites planétaires

1

**Evolution des régimes alimentaires :
Moins de produits d'origines animales**

2

Diminution du gaspillage alimentaire

Si la production alimentaire a un impact majeur sur l'environnement, la FAO estime pourtant que 20 à 30 % des aliments produits sont gaspillés ou perdus au cours de la chaîne d'approvisionnement ou par les consommateurs.

3

Nouvelles méthodes agricoles et de distribution moins intensives en ressources

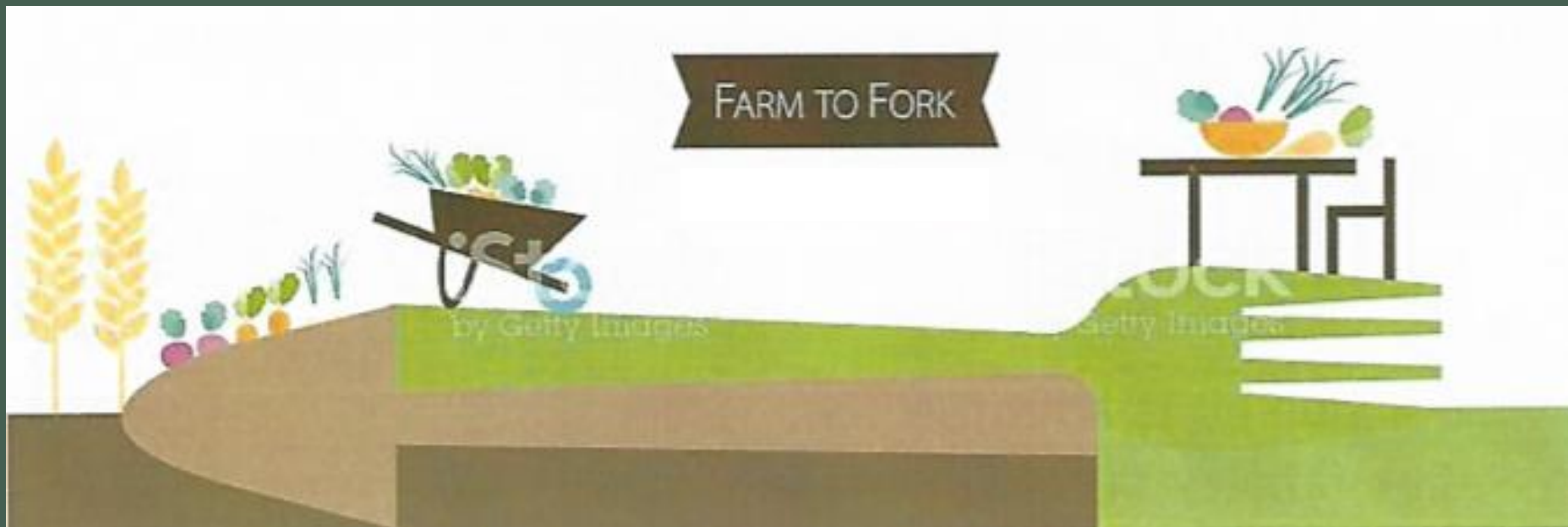
Au niveau du consommateur, privilégier le local et de saison



NOTRE ASSIETTE

De la fourche à la fourchette

- Quels sont les acteurs?



**Producteurs-Législateurs-Transformateurs-Intermédiaires-
Publicitaires-Consommateurs-Associations de défense (environnement-
consommateurs)**

Que voulons-nous mettre dans notre assiette?

Plaisir

Diversité

Santé

Convivialité



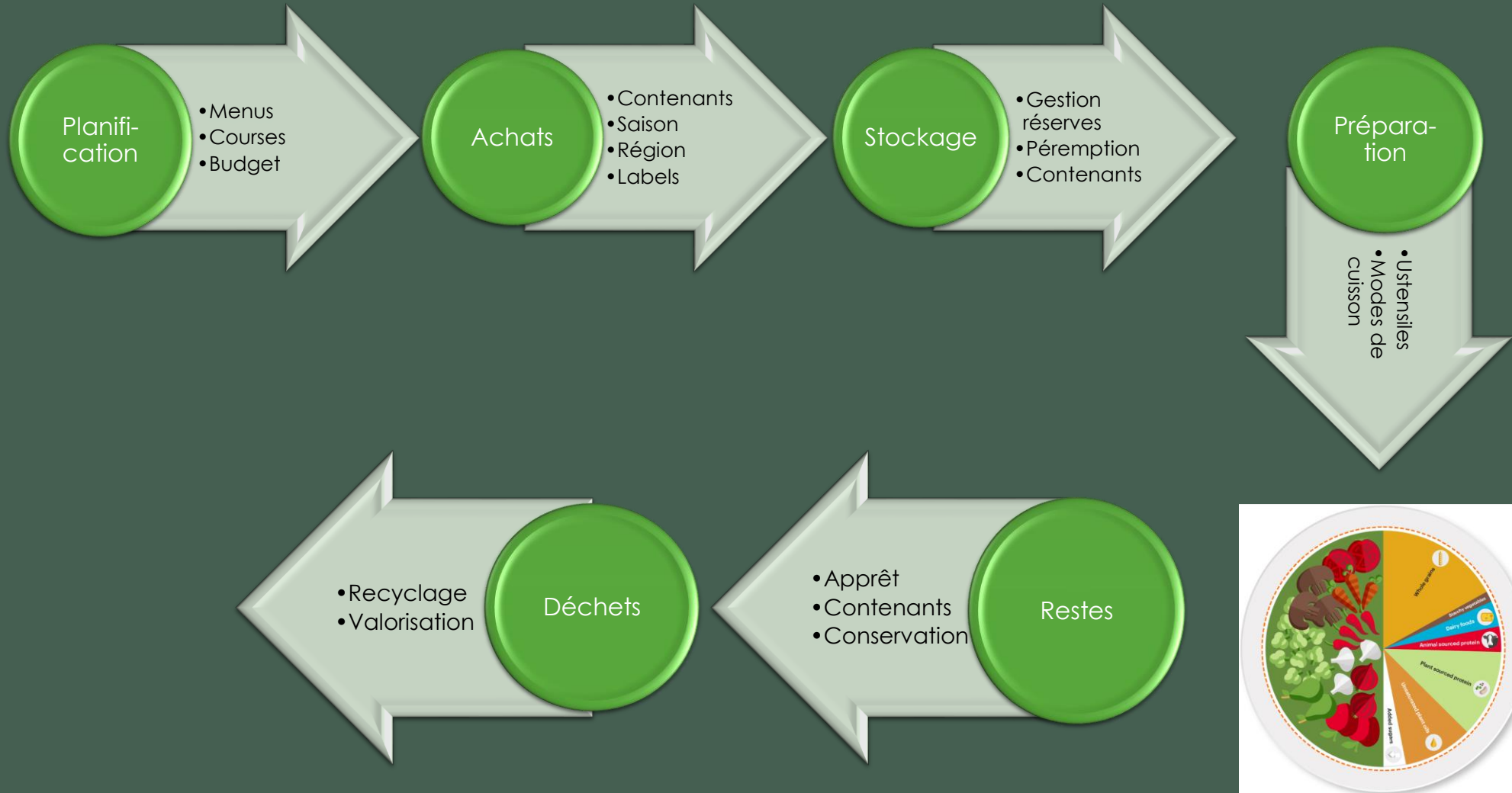
Culture

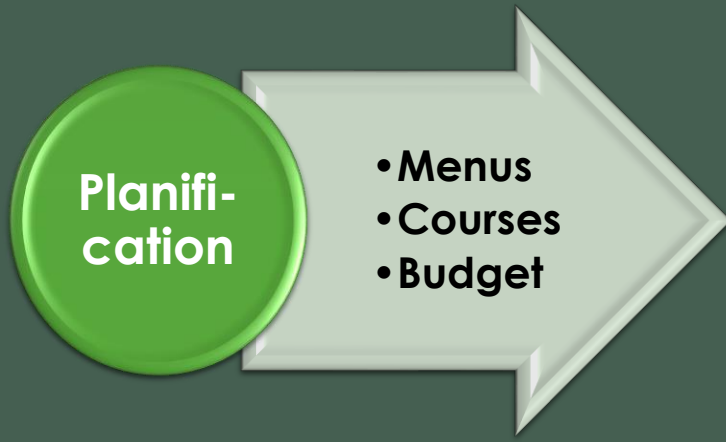
Durabilité

Budget

- En tant que **consommateurs**, nous avons un rôle à jouer!

Autour de l'assiette





- Établir des menus (pour la semaine p.ex.) permet
 - de faire la liste des course
 - de planifier les achats
 - de respecter des portions
 - d'être moins tenté par les actions, promotions, mutipacks...
 - de s'en tenir au budget prévu

À consulter

- Société Suisse de Nutrition (SSN) ***sge-ssn.ch***
 - recettes
- Foodwaste.ch ***foodwaste.ch***
 - trucs et astuces alimentaires
 - portions parfaites
- Fédération romande des consommateurs (FRC) ***frc.ch***
 - Bien manger à petit prix
- Swissmilk
 - <https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/plats-vegetariens>
<https://www.swissmilk.ch/fr/alimentation/regime-alimentaire-a-base-de-plantes>



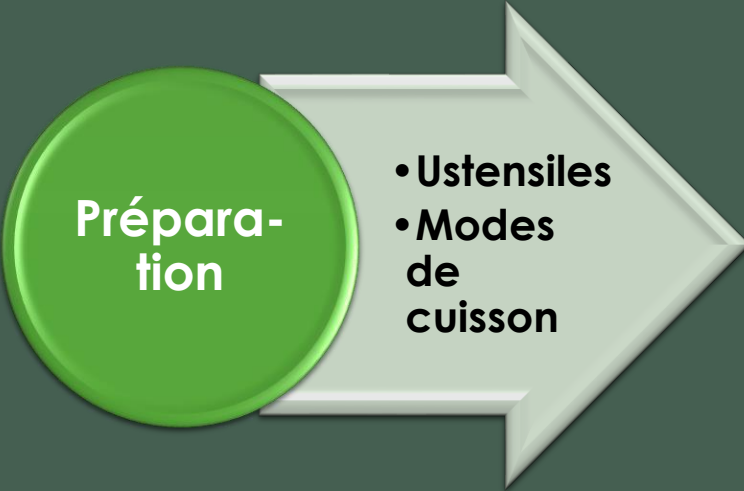
- Aller faire ses courses à pied, en vélo
- Préférer le «vrac»
- Suivre les saisons pour les fruits et légumes
- Choisir des produits régionaux
- Apprendre à connaître «les labels»

À consulter

- Saison fruits et légumes
 - SSN - Lien «5 par jour» **5amtag.ch**
 - **gemuese.ch** **swissfruit.ch** et **biosuisse.ch**
 - Guide pour fruits et légumes de saison **wwf.ch**
- Produits régionaux
 - FRC s'informer-les bonnes adresses **frc.ch**
 - **tendancefruit.ch** **farmy.ch** **culti-shop.ch** etc.
- Labels **frc.ch**
- Vrac
 - FRC s'informer-les bonnes adresses vrac **frc.ch**



- «First in, First out» (*fifo*)
- Hygiène du réfrigérateur
- Connaître les mentions
 - «à consommer jusqu'au...», «à consommer de préférence jusqu'au...»
 - Se fier à l'odorat, à l'aspect du produit
- Contenants en verre, en céramique



Préparation

- Ustensiles
- Modes de cuisson

- Préférer les ustensiles en bois, en métal, les poêles en céramique
- Utiliser des modes de cuisson moins gourmands en énergie
- Modérer la quantité des matières grasses et de sel ajoutés (cuisson/assaisonnement)

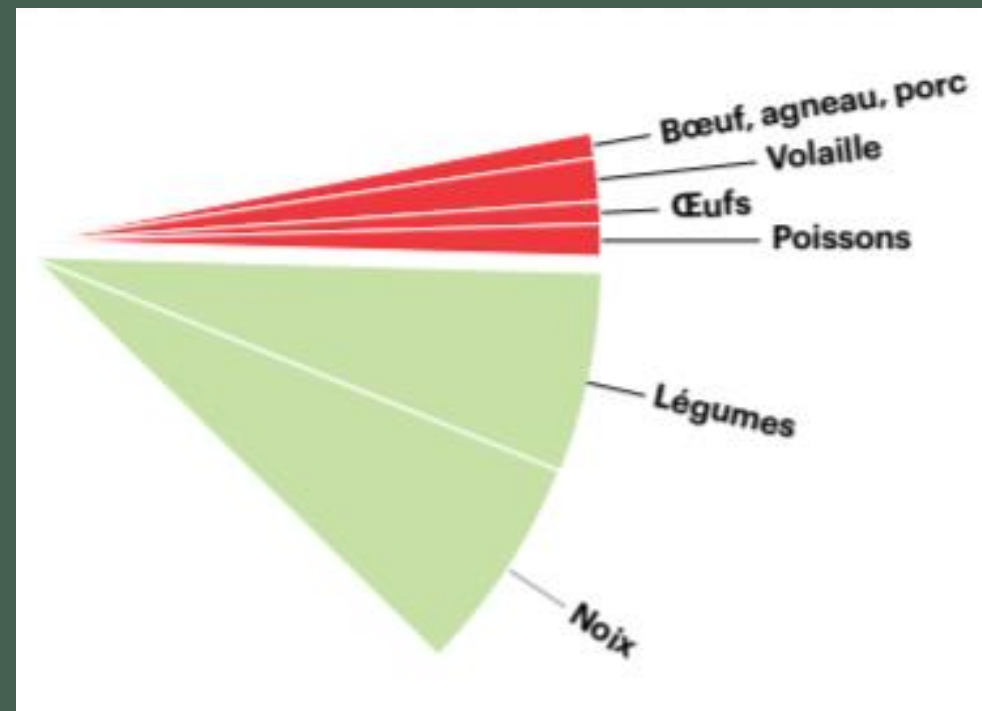
L'assiette équilibrée (SSN)



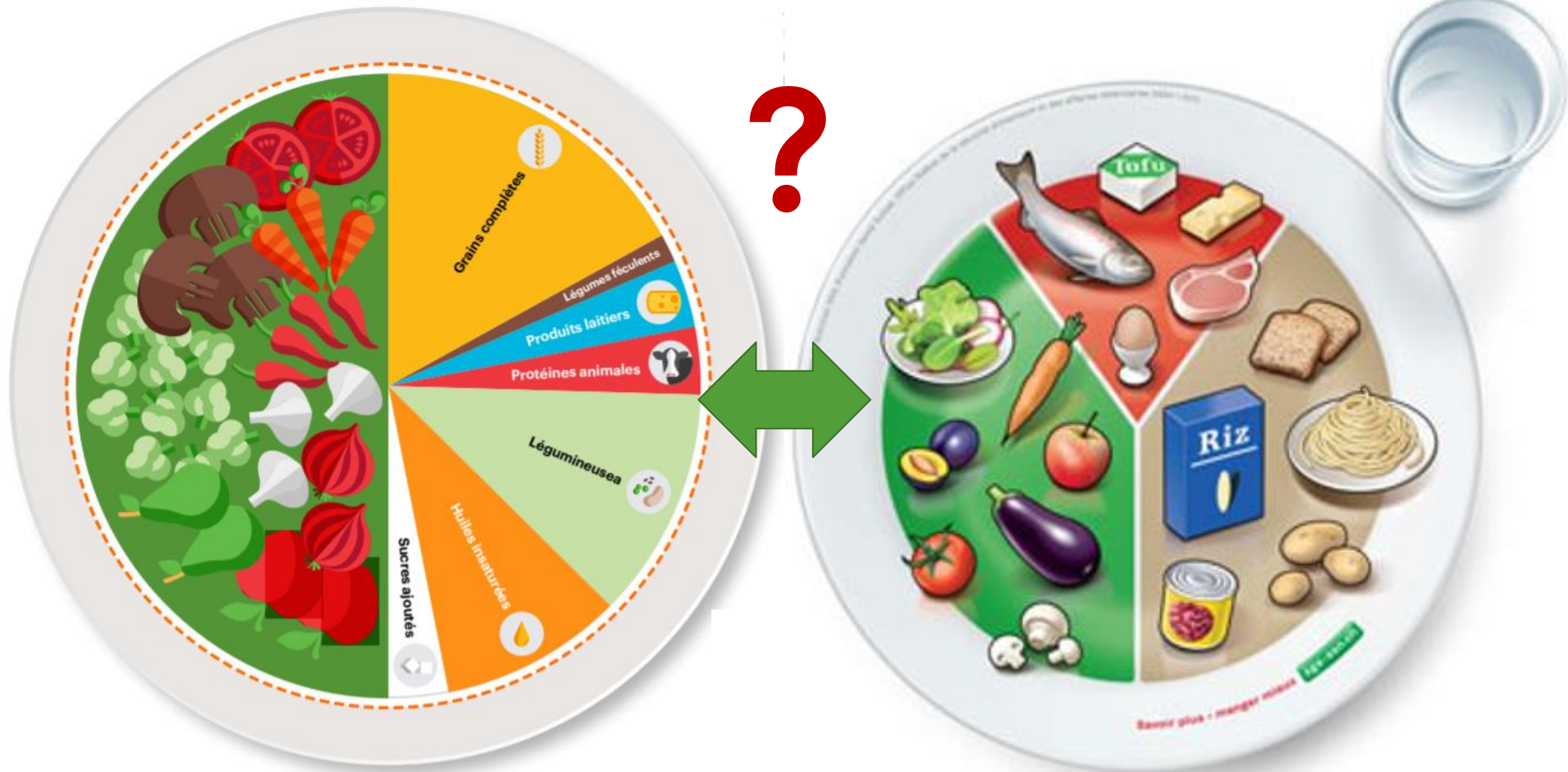
Société Suisse de Nutrition (SSN)



L'assiette durable



Eat-Lancet Diet, 2019



Équilibre



Durabilité

- Boissons
 - Consommer l'eau du robinet
- Viande et poisson
 - Diminuer la fréquence (2x/semaine, meilleure qualité, tous les morceaux)
 - À alterner avec des sources de protéines végétales
- Légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses
 - Augmenter les quantités et les fréquences
 - Fruits et légumes: de saison, local, cultures respectant l'environnement, commerce équitable
- Fruits et graines oléagineuses
 - À consommer tous les jours
- Produits bruts ou peu transformés

Poisson: suisse, label MSC/ FOS,
pas d'espèces les + menacées.
1 à 2x/semaine ou par mois?

Surtout pour la
viande rouge ou
transformée

TABLEAU 1**Proposition d'une «assiette idéale», saine et durable**

	Apport journalier en macronutriment g (fourchette possible)	Apport calorique journalier kcal 2500
Céréales complètes	232	811
Légumes riches en amidon	50 (0-100)	39
Légumes	300 (200-600)	78
Fruits	200 (100-300)	126
Produits laitiers	250 (0-500)	153
Sources de protéines • Bœuf, agneau, porc • Volaille • Œufs • Poisson • Légumineuse • Noix et graines	Par semaine 14 (0-28) 100g 29 (0-58) 200g 13 (0-25) 90g (2 petits) 28 (0-100) 200g 75 (0-100) 50 (0-75)	30 62 19 40 284 291
Huiles et graisses ajoutées • Huiles insaturées • Huiles saturées	40 (20-80) 11,8 (0-11,8)	354 96
Sucres ajoutés	31 (0-31)	120

Protéines: 70g
dont 1/3 d'origine
animale

**Produits
laitiers?**

**5% de l'apport
énergétique total**

(Adapté de la EAT-Lancet Commission).

«Co-bénéfices santé-environnement: concepts et recommandations pour la pratique clinique»,
Gonzalez Holguera J, Niwa N, Senn N, RevMed, 11.11.2020, pp 5-36

- 
- **Apprêt**
 - **Contenants**
 - **Conservation**

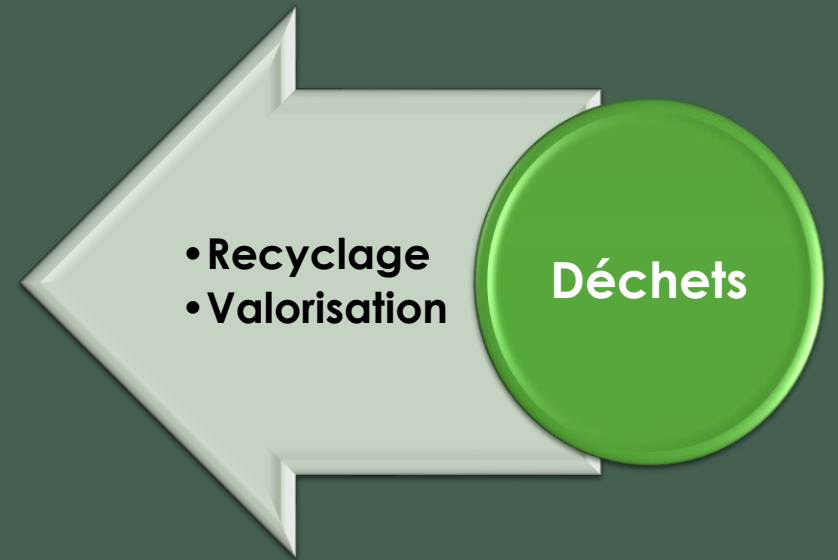
Restes

- Utilisation des restes
 - Recettes
 - Repas du lendemain
- Utilisation du verre, céramique, tissus cirés
- Respect du temps de conservation
 - Réfrigération, congélation...

À consulter

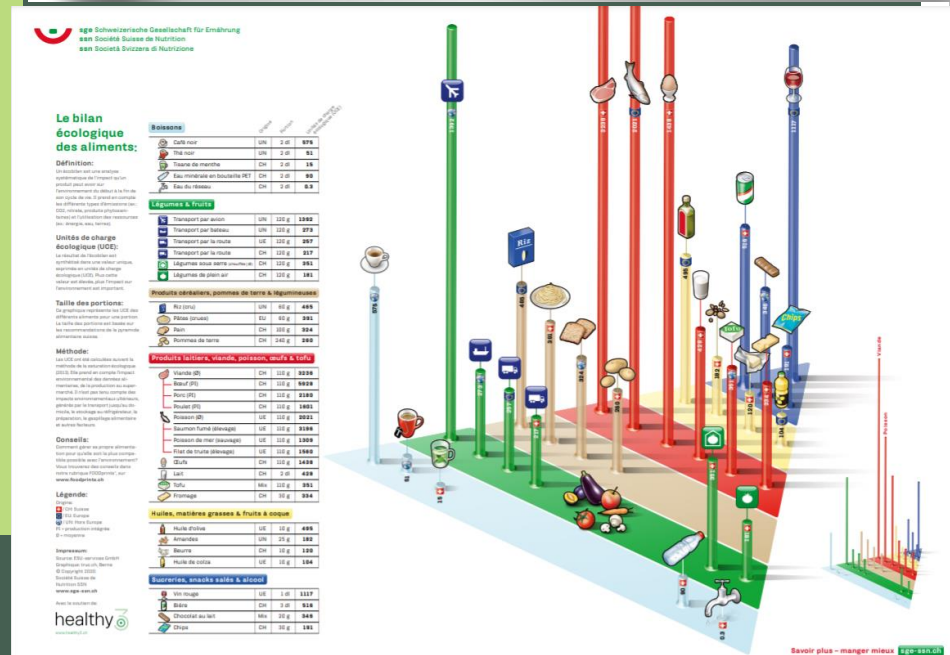
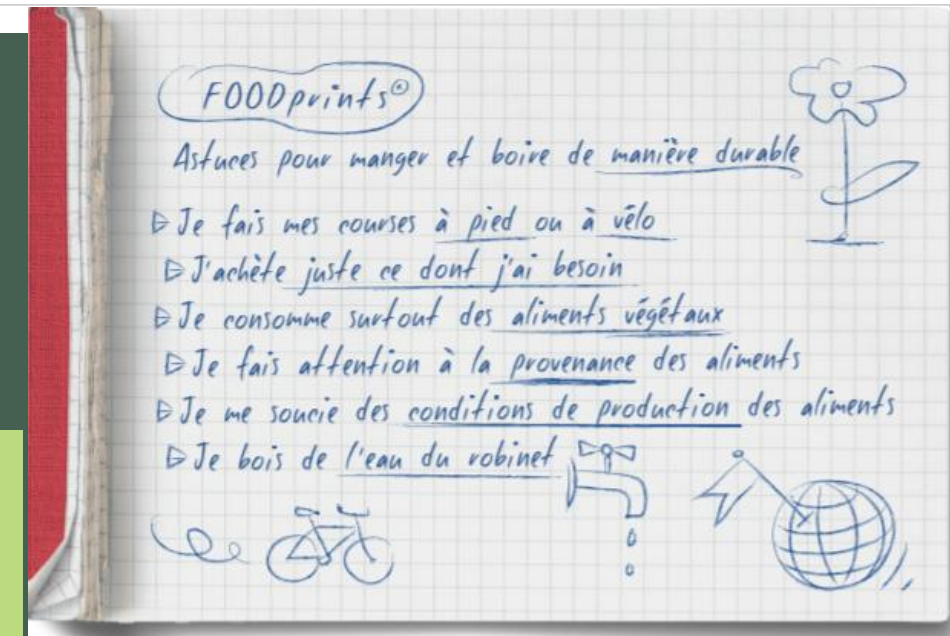
- ***foodwaste.ch***
- ***frc.ch***
- ***savefood.ch***

- Tri des déchets
- Compost
- Biogaz



À consulter

Bilan écologique des aliments SSN Foodprints





CONCLUSION

- Les petites rivières font les grands fleuves
- Le consommateur est également un citoyen

Agissons pour léguer un monde sain et gourmand à nos enfants !

