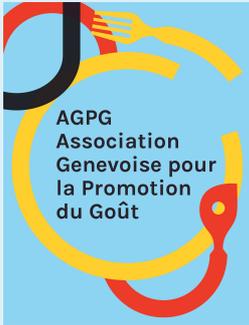


ALIMENTATION DURABLE: MA SANTÉ ET LA SANTÉ DE LA TERRE VONT DE PAIR



L'alimentation durable :

Comporte davantage de :

- produits bruts
- fruits et légumes
- céréales et légumineuses
- produits de saison et de proximité

Comporte moins de :

- produits transformés
- viande et poisson
- graisses saturées
- sucre et sel

Contribue à réduire le gaspillage alimentaire

Est produite en préservant l'environnement et le bien-être des animaux

Assure un revenu équitable à l'ensemble des producteurs et des distributeurs

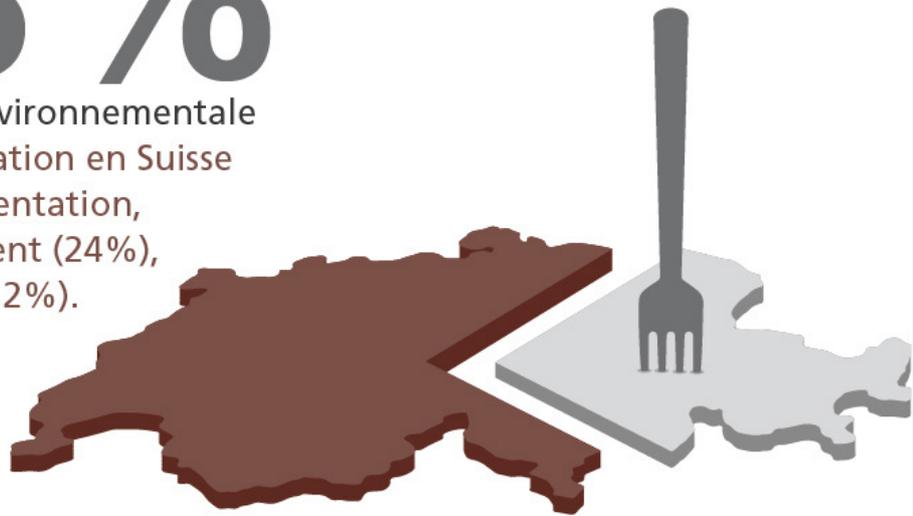
Est saine et diversifiée

Soutient la diversité génétique et gustative

Impact de l'alimentation

28%

de la charge environnementale de la consommation en Suisse est due à l'alimentation, avant le logement (24%), et la mobilité (12%).



KVU CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch

Les 5 leviers d'action principaux dans le choix d'un aliment sont :

- sa provenance
- son mode de production
- son type comprenant les ressources pour le produire
- son transport (avion surtout) et la distance production-consommation
- son emballage

Comment favoriser ma santé et celle de la planète ?

Je choisis des produits :

- frais
- peu ou pas raffinés
- peu transformés

J'achète des produits de saison et locaux

J'opte pour des produits issus de l'agriculture biologique. Cela préserve :

- la biodiversité
- la qualité de l'eau et de l'air
- la fertilité des sols



plus d'impact en énergie pour un haricot suisse sous serres chauffées aux énergies fossiles que pour un haricot suisse pleine terre.



des aliments finissent à la poubelle, en Suisse.

Je choisis aussi des légumes « pas beaux »

J'achète uniquement ce dont j'ai besoin

Je prépare les portions justes

Je mange mes restes

Je conserve mes aliments correctement

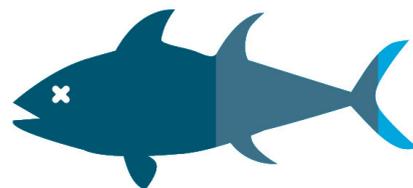
Je cuisine avec des produits bruts

J'apporte un contenant réutilisable au restaurant

J'achète du poisson :

- d'élevage durable ASC
- de pêche durable MSC
- bio

Je mange du poisson moins fréquemment



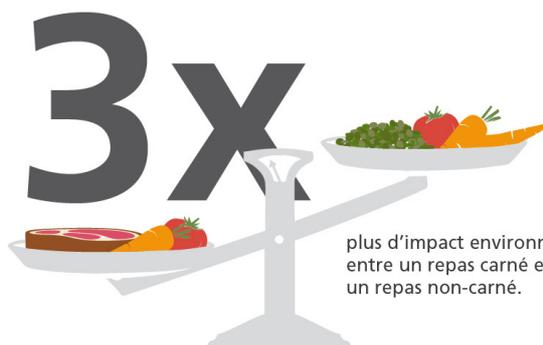
50% à 90%

des effectifs de grands poissons pélagiques ont été détruits en 15 ans par la surpêche. Telle la morue de Terre-Neuve qui, après 500 années de pêche, disparaît en 1990.

KVU CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch

Je mange :

- de la viande locale et de qualité
- de la viande moins fréquemment
- davantage de protéines végétales



plus d'impact environnemental entre un repas carné et un repas non-carné.

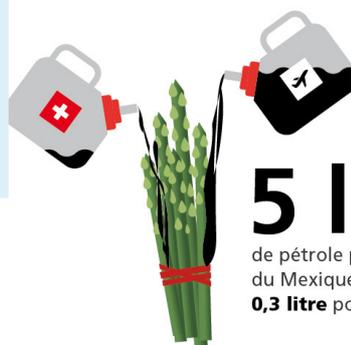
KVU CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch

Je bois de l'eau du robinet

Je favorise le vrac

Je fais mes courses près de chez moi

Je consomme du thé, café, chocolat, des épices.... issus du commerce équitable



5 litres

de pétrole pour 1 kg d'asperges du Mexique en février contre **0,3 litre** pour 1 kg d'asperges suisses en mai.

KVU CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch



Manger c'est s'engager au quotidien !