

unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique • Lausanne



Alimentation et durabilité : comment faire de bons choix au quotidien?



Ecublens - Semaine du développement durable

Annick Kaag – diététicienne

Unité Alimentation – Département de la Promotion de la Santé et Préventions

Pourquoi introduire l'écologie dans l'assiette?



- Interdépendance des êtres vivants
- La santé planétaire
- Impact des dégradations environnementales sur la santé
- Co-bénéfices

Les « co-bénéfices santé-environnement » d'une alimentation durable



Source:
[CO-BÉNÉFICES : Pourquoi introduire l'écologie dans la pratique clinique ? \(revmed.ch\)](#)



Alimentation équilibrée et durabilité

- 28% des nuisances environnementales en Suisse sont imputables à notre alimentation.
- Un repas avec de la viande produit en moyenne trois fois plus de gaz à effet de serre qu'un repas végétarien.
- Le transport en avion d'1 kilo de denrée alimentaire produit jusqu'à 100 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre que l'acheminement en bateau.
- 1/3 des denrées alimentaires produites pour la Suisse ne sont pas consommées. Presque la moitié est jetée à la poubelle par les ménages privés.

Déchets alimentaires

(OFEV 2019)



2/3 des pertes évitables!

Alimentation équilibrée & durabilité



**«Nous pouvons
changer le monde avec
notre fourchette. 3 fois
par jour, nous avons la
possibilité de voter»**

Michel Pollan

Eau & Boissons

Recommandation:

1 à 2 litres / jour



L'eau est la seule source d'hydratation nécessaire

- Mais aussi tisanes, infusions, café, thé, bouillons
- sodas, thé froid etc.. contiennent beaucoup de sucre!

Conseils pratiques



- Pensez à boire régulièrement sur la journée sans attendre la sensation de soif
- Pour changer de l'eau, faire du thé froid, des tisanes ou des eaux aromatisées «maison», avec très peu ou pas de sucre

Conseils durables



- L'eau du robinet est la solution durable (eau minérale en bouteille c'est 1000x plus d'énergie consommée)
- Tout traitement comme ajout de gaz, de colorants ou d'arômes, le refroidissement ou l'emballage augmente l'empreinte écologique des boissons et des eaux industrielles
- Emporter avec soi une bouteille d'eau réutilisable

Fruits & Légumes

Recommandation:

5 portions / jour

3x légumes et 2x fruits

- Sous des formes variées (cru, cuit, jus...) et de saison
- Sources de vitamines, **antioxydants**, fibres et minéraux
- Régulation du transit



Fruits & Légumes

1 portion = 1 poignée (env.120 g)

3x
par jour



LÉGUMES

1 portion = autant que vous pouvez tenir dans une main
de couleurs variées



Conseils pratiques



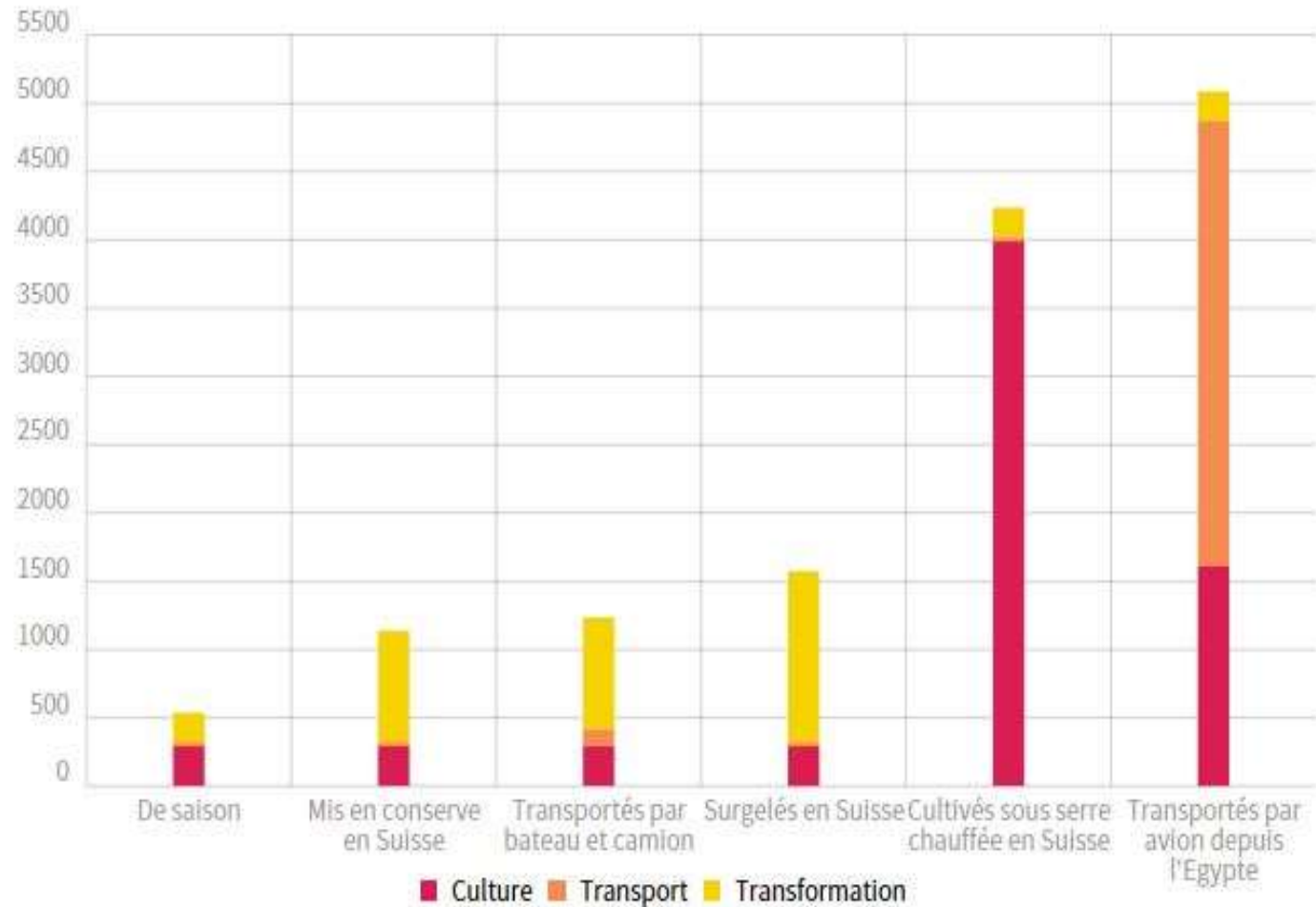
- Colorés, variés et de saison
- Le stockage prolongé, les cuisson longues ou le réchauffage diminuent leur teneur en vitamines.
- Les fruits et légumes surgelés ont une valeur nutritionnelle comparable à celle des produits frais.

Conseils durables



- Choisir des légumes et fruits de saison cultivés en pleine terre
- Eviter les légumes et fruits transportés par avion
 - Eviter les aliments produits sous serres
 - Utiliser les restes de légumes cuits

Ecobilan des haricots



Source: wwf.ch

Féculents

Recommandation:

3 portions / jour

Principale source d'énergie

- Mais aussi minéraux et vit. B
- Fibres si complets => régulation du transit, participent au ressenti de la satiété
- Les quantités sont à adapter selon sa faim et son activité physique



Conseils pratiques



- Privilégier les aliments complets (pâtes, riz et pains complets, quinoa, boulgour, millet, efly,...)
- Testez les légumineuses (lentilles, pois chiche..) pour varier vos plats
- Limiter les préparations grasses (frites, pommes rissolées)

Conseils durables



- Consommer régulièrement et varier les préparations de pommes de terre
- Choisir des farines et pains IP-Suisse
- Choisir du riz européen ou si outremer labellisé bio ou Fairtrade
 - Quinoa et maïs à choisir bio
 - Réinventer les restes

Produits laitiers

Recommandation:

3 portions / jour

Sources de calcium, de vitamine D et de protéines

1 portion (adulte) =

- 2 dl lait
- 150-200g yogourt, séré..
- 30 g de fromage à pâte dure
- 60 g de fromage à pâte molle



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

Conseils pratiques



- Insérer des laitages dans vos plats (gratin de légumes, sauce à base de lait..)
- Consommer du fromage et autre produit laitier comme source de protéines plusieurs fois par semaine
- Consommer des laitages en dessert et/ou collation (yogourts, séré, milkshake)

Conseils durables



- Choisir des produits laitiers suisse
- Lait bio ou lait des prés = fourrage à base de graminées et non de soja

Viande, poisson, œufs, légumineuses

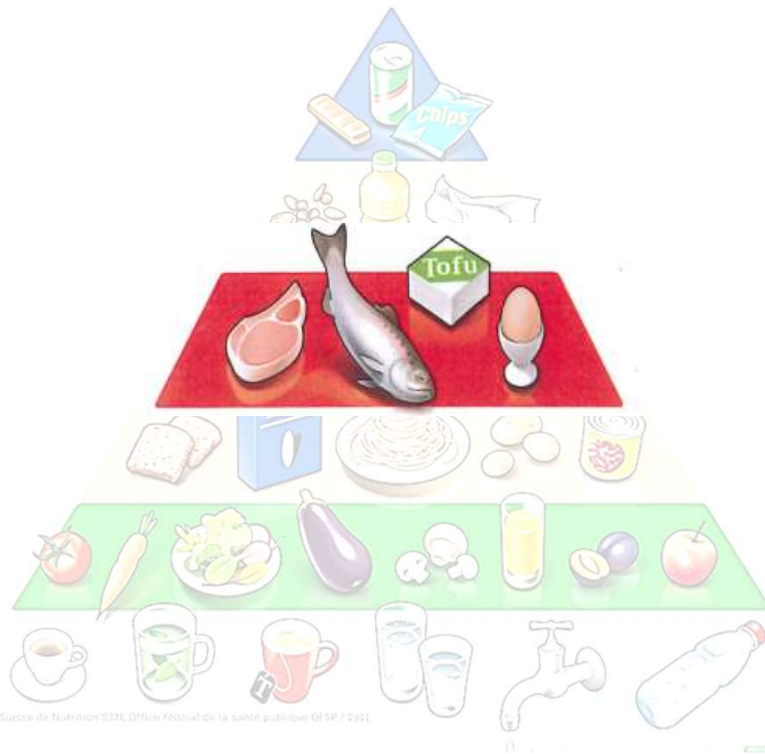
Recommandation:

1 portion / jour

Sources de protéines, fer et vit. B12

1 portion (adulte) =

- 100 g de viande, max. 2-3 portions par semaine
- 100g de poisson (gras => vit. D et $\Omega 3$)
- 100g de légumineuses
- 2-3 œufs
- 60g de fromage à pâte dure
- 80 g de fromage à pâte molle
- 200g de fromage blanc



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

Viande, poisson, œufs, légumineuses



VIANDE, POISSON, ŒUFS & TOFU

**1 portion = aussi grande que la paume de la main
et aussi épaisse que le petit doigt**
à défaut, une portion supplémentaire de produits laitiers

Conseils pratiques



- Remplacer la viande par du poisson, des œufs, des légumineuses, du tofu, du fromage ou autres produits laitiers plusieurs fois par semaine
- Consommer de la viande/volaille 2-3 fois par semaine au maximum
 - Limiter les saucisses et charcuteries

Conseils durables



- Limiter la fréquence de consommation de la viande et ses dérivés et la choisir issue d'un élevage de proximité
- Consommer des œufs suisses (élevage en plein air ou bio)
 - Sélectionner des légumineuses bio
- Consommer raisonnablement du poisson
 - Poisson suisse ou avec labels MSC (sauvages) ou bio (élevage)

Matières grasses

Recommandations:

2-3 cs d'huile (colza, olive, noix) / jour

2 cs de fruits à coques ou graines

Ev. 1 cs de beurre, crème,...



Sources d'énergie, d'AGE, de vit. A, D et E

Conseils pratiques



- Mesurer l'huile à l'aide d'une cuillère à soupe
- Utiliser la bonne huile pour le bon usage (huiles pressées à froid pour la cuisine froide et huile HOLL pour les cuissons)
 - Privilégier huile de colza et huile d'olive
 - Réserver le beurre pour les tartines
- Limiter la crème, préférez les sauces type béchamel à base de lait

Conseils durables



- Consommer majoritairement de l'huile de colza suisse
- Préférez la consommation de noix (CH) pour augmenter ses apports en omega3
- Porter un regard critique sur les aliments transformés et éviter ceux contenant de l'huile de palme



Sucreries, snacks salés & alcool

Recommandation:

Avec modération

1 petite portion / jour

**Source de plaisir...mais
consommés en excès, favorisent
le surpoids, le diabète, l'HTA**

1 petite portion =

- 1 barre de chocolat
- 3 petits biscuits
- 1 boule de glace
- 1 petite poignée de snack salé
- 1 verre de boisson sucrée
- 1 boisson alcoolisée



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne



Conseils pratiques

- Savourer chocolat et sucreries avec plaisir et raison
- Privilégier les desserts à base de fruits
- Boire de l'eau ou des eaux aromatisées «maison» sans sucre
- Limiter les boissons alcoolisées

Conseils durables



- Préférez le sucre de betterave = produit CH
- Privilégier les pâtisseries et biscuits maison
- Choisir du chocolat avec label (Fairtrade)
 - Limiter les aliments ultra-transformés
 - Limiter la consommation de vin

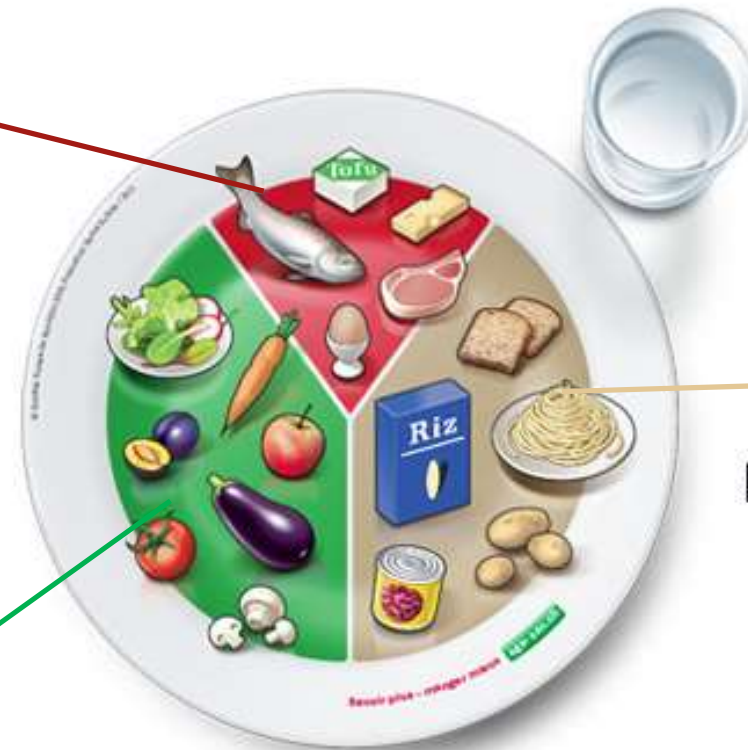
Assiette optimale

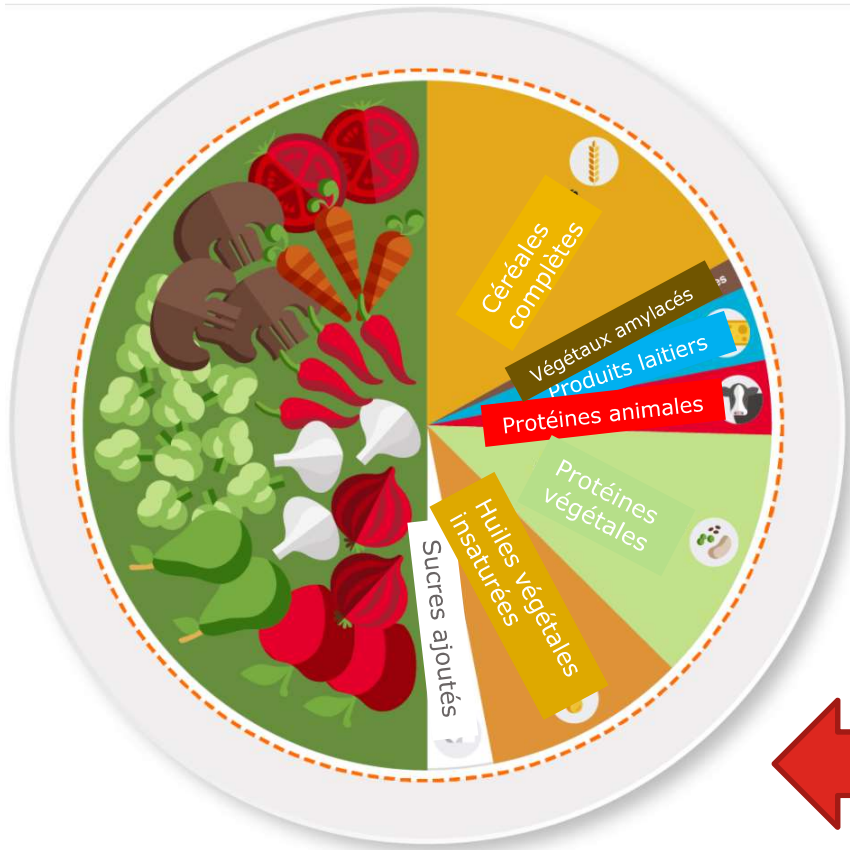
De l'eau du robinet

Env. 100 g de viande,
poisson, œufs
150 g légumineuses

Env. 150 g de
légumes

Selon appétit
Env. 150 g de
féculents

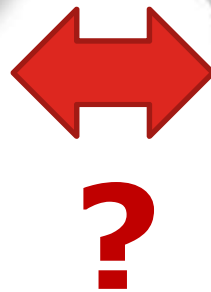




Source : Eat-Lancet Diet, 2019



Source : [La Société Suisse de Nutrition SSN \(sge-ssn.ch\)](http://La Société Suisse de Nutrition SSN (sge-ssn.ch))





Conseils généraux

- Boire de l'eau du robinet
- Faire ses courses à pieds ou à vélo
- Faire une liste d'achats et n'acheter que ce dont on a vraiment besoin
- Consommer surtout des aliments végétaux
- Accorder plus d'importance à la qualité qu'à la quantité
- Eviter les emballages inutiles et les déchets en matière plastique
- Réutiliser les restes d'aliments et jeter le moins possible de denrées alimentaires

[FOODprints astuces pour manger et boire de manière durable, Société suisse de nutrition/actualisation 12.2015](#)

<https://www.wwf.ch/fr/vivre-de-maniere-durable>

<https://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire>

<https://www.sge-ssn.ch/bilan-ecologique>

<https://www.savefood.ch/fr/home-fr.html>

<https://www.5amtag.ch/fr/5-par-jour/service-fr/tableau-de-saison>

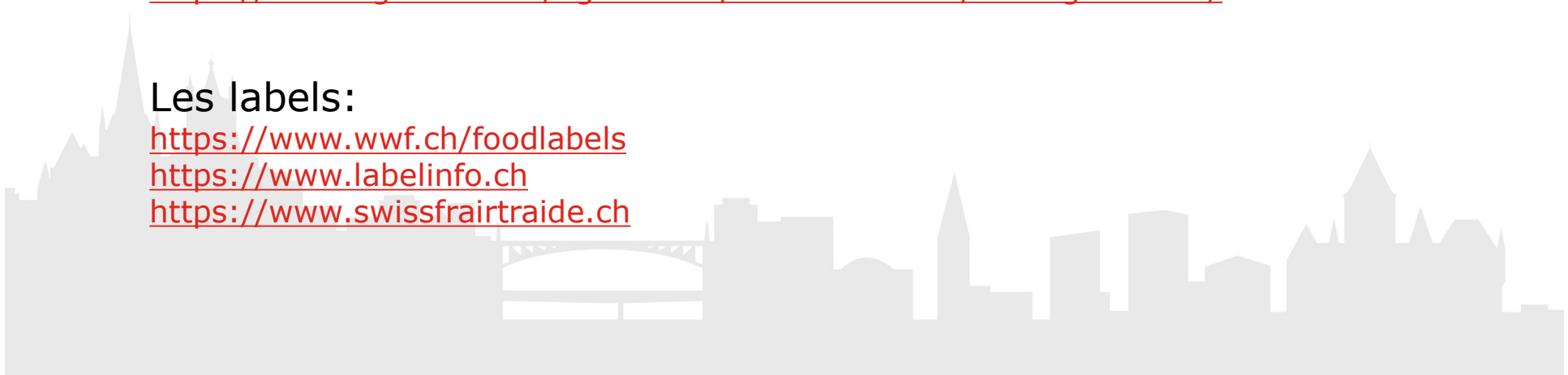
<https://www.agirinfo.com/agriculture/documentation/infos-generales/>

Les labels:

<https://www.wwf.ch/foodlabels>

<https://www.labelinfo.ch>

<https://www.swissfairtraide.ch>



unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Merci de votre attention

