GUIDE

POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE & DURABLE

Nestlé

Good food, Good life

GUIDE POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ET DURABLE

Combiner plaisir, équilibre et durabilité.....4

Réduire sa consommation de viande et de produits laitiers.....10

Réduire le gaspillage alimentaire.....20

Privilégier une consommation de fruits
et de légumes de saison et locaux.....22

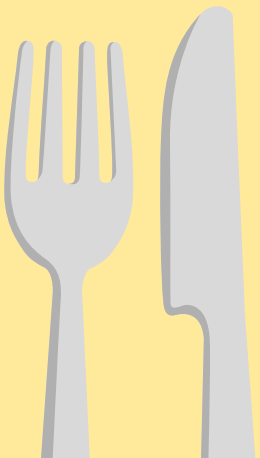
Écouter sa faim.....26

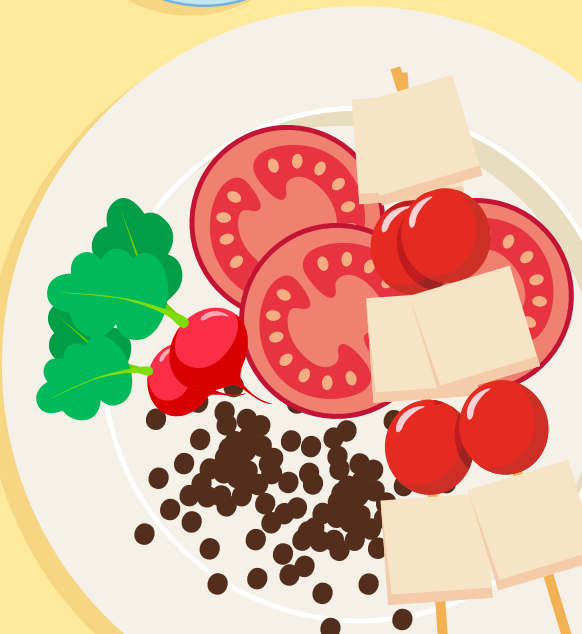
Soutenir des systèmes de production
respectueux de l'environnement.....28

Nestlé

Good food, Good life

Nos choix alimentaires ont un impact sur notre santé, ainsi que celle des autres et de notre planète. Nous voulons tous pouvoir profiter de la vie en bonne santé et que les générations futures puissent également avoir cette chance. Mais comment manger de manière équilibrée, tout en préservant notre planète ?
Dans cette brochure, vous trouverez des points clés, faciles à mettre en place, afin d'avoir une alimentation à la fois équilibrée et durable.





COMBINER PLAISIR, ÉQUILIBRE ET DURABILITÉ

Le saviez-vous?

L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) définit l'alimentation durable comme suit : «les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures».

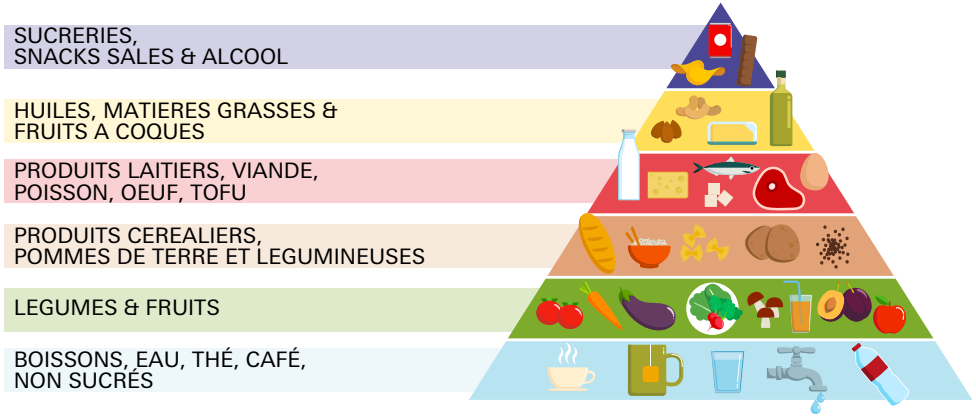
FAO. (2010). Recommandations alimentaires et durabilité.

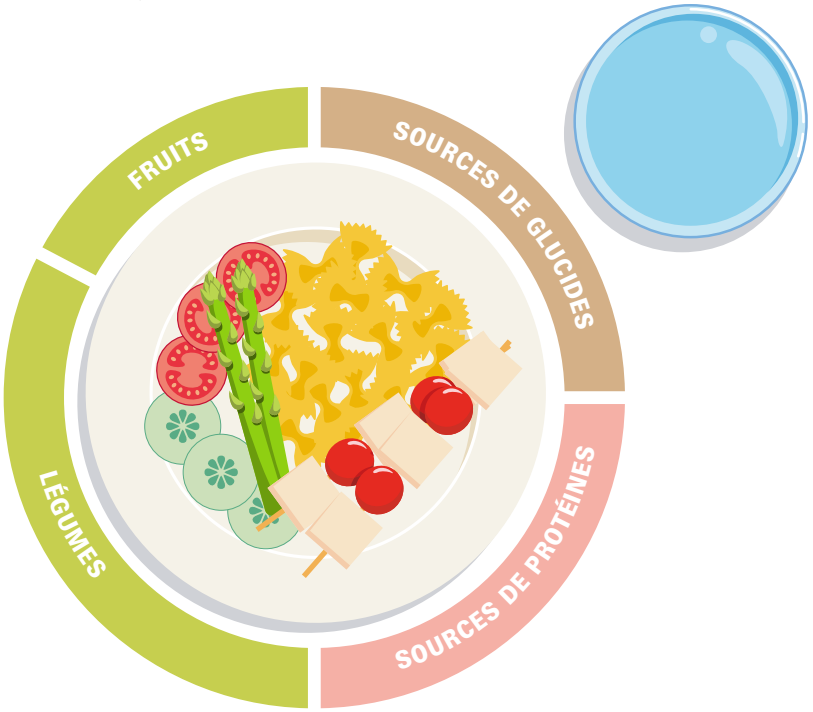
Une alimentation qui combine plaisir et équilibre est un des piliers d'une vie saine. La pyramide alimentaire et le modèle d'assiette équilibrée sont des aides précieuses pour s'assurer d'avoir les nutriments dont le corps a besoin pour être plein de vitalité. Mais il est de plus en plus évident qu'en plus de l'équilibre alimentaire, la notion de durabilité doit être également prise en compte.

Appliquer les recommandations de la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition pourrait réduire jusqu'à 50% notre impact environnemental[1].

D'après ces recommandations[2], il est conseillé de consommer chaque jour 1 à 2 litres de boissons non sucrées, 5 portions de fruits et légumes, 3 portions de produits céréaliers, 3 portions de produits laitiers et 1 portion d'une source de protéines (viande, poisson, tofu, œufs, produits laitiers, légumineuses, etc.). Enfin il est également recommandé de consommer chaque jour une petite quantité d'huile et de fruits à coque. Les sucreries, snacks salés et boissons sucrées sont à consommer en petites quantités (1 portion par jour).
Le modèle d'assiette équilibrée[3] permet de se faire une idée des quantités que cela représente pour un repas. Les proportions sont à adapter en fonction de l'âge, de l'activité physique et de la condition physique de l'individu.

En plus des points précédents, il est également recommandé de prendre le temps de manger et de savourer ses repas dans le calme.





Références

1 Zimmermann A et al. (2017): Alimentation respectueuse de l'environnement et des ressources: analyse détaillée pour la Suisse. Agroscope Science Nr. 55.
2 SGE-SSN. (2020). Pyramide alimentaire suisse.
3 Nestlé. (2015). L'assiette équilibrée.

Malheureusement, aujourd'hui, la consommation alimentaire des Suissesses et Suisses ne correspond pas aux recommandations de la pyramide alimentaire[2].
En Suisse, on consomme[4] :

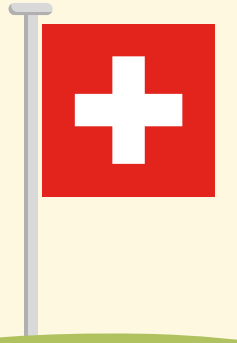
4X TROP
de sucreries, snacks salés et alcool

4X TROP
de graisses

3X TROP
de viande et des sources de protéines pas assez variées

PAS ASSEZ
d'huiles végétales, fruits à coque et graines

PAS ASSEZ
de légumes et de fruits



Cette façon de s'alimenter a un impact important sur la santé des Suissesses et des Suisses. Une alimentation trop riche en sel, sucres et graisses favorise les maladies comme le diabète de type II, l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Ces maladies génèrent non seulement de nombreuses souffrances mais également des coûts importants (près de 80% des coûts de la santé en Suisse proviennent des maladies non-transmissibles[5]). Suivre les recommandations de la Société Suisse de Nutrition réduirait les conséquences néfastes de ces maladies[6] et contribuerait à une baisse des coups de la santé.

De plus, l'impact environnemental de ce déséquilibre alimentaire est également important. En Suisse, l'alimentation représente 28% de la charge environnementale générée par la consommation de ses habitants, avant le logement (19%) et la mobilité (12%)[7].

Quand on estime que la population suisse pourrait atteindre près de 11 millions d'habitants d'ici 2050[8], en plus de l'importance de la qualité des aliments consommés et de l'équilibre alimentaire, le facteur de la durabilité devrait devenir une priorité.

Références

4 OSAV. (2014/2015). Enquête Nationale sur l'alimentation «menuCH»
5 OSAV. (2017). Stratégie suisse de nutrition 2017-2024
6 Mathys A. (2021). Projet de recherche terminé : Impacts nutritionnels et environnementaux de la consommation alimentaire suisse. Institute of Food, Nutrition and Health, ETH Zürich.
7 Mes choix environnement, boîte à outils. (2017). Impact de l'alimentation sur l'environnement.
8 OFS. (2022). Scénarios pour la Suisse

SOLUTIONS POUR MANGER PLUS EQUILIBRE ET PLUS DURABLE

RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE, LIMITER SA CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS

Le saviez-vous?

Il faut 407 litres d'eau pour produire 250 g de protéines provenant de la viande. En comparaison, la production de 250 g de protéines provenant des légumineuses ne demande que 30 litres d'eau.

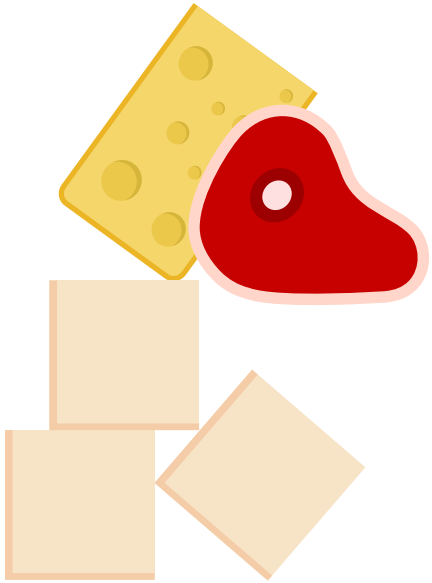
Société végane suisse. (2022). Pour l'environnement.

En Suisse, on consomme en moyenne 52 kg de viande par année, soit 142 g par jour, ce qui est beaucoup plus que la quantité préconisée[9]! En effet, il est recommandé de consommer une portion de viande de 100 à 120 g (y compris de la charcuterie) au maximum 2 à 3 fois par semaine.

La consommation élevée de viande a un impact négatif sur l'environnement, car non seulement la production de viande émet une grande quantité de gaz à effet de serre et demande beaucoup d'énergie, mais nécessite également une importante quantité d'eau.

Il faut ainsi prendre en compte les pertes de transformation : pour 1 kcal d'aliments d'origine animale, 7 kcal d'aliments d'origine végétale sont consommés.

Ainsi, 65-90% de l'énergie alimentaire est perdue lors de la production des aliments pour les animaux.



Mieux vaut donc consommer moins de produits animaux mais de meilleure qualité. Pour ce faire, prêtez attention à leurs origines ainsi qu'aux conditions d'élevage. Et pour réduire votre consommation de viande et limiter les produits laitiers, soyez créatif. L'équilibre alimentaire est essentiel, les sources protéiques sont des éléments importants d'un repas équilibré et ne devraient donc pas être simplement supprimées. Remplacez la viande et le poisson par des produits végétaux riches en protéines comme le tofu, le seitan, le quorn, les légumineuses et veillez à un apport suffisant en fer, en zinc et en vitamine B12. Lorsque vous remplacez les produits laitiers, soyez attentifs à la teneur en protéines, ainsi qu'à l'ajout de calcium. Veillez à inclure quotidiennement des noix et des graines dans votre alimentation. Inspirez-vous des modèles d'assiettes végétaliennes et végétariennes pour créer vos menus (p12 à 19 de cette brochure).

CONSEIL D'EXPERT

Environ la moitié de la viande consommée l'est hors du domicile. Demandez également à la cantine et au restaurant une alternative équilibrée et durable.

Fédération romande des consommateurs. (2020). Viande au restaurant.

Le saviez-vous?

Consommez des grains entiers, qui sont riches en fibres, plutôt que des farines raffinées. Des études montrent que les fibres équilibrent le taux de glycémie et de cholestérol, procurent une sensation de satiété, stimulent l'activité des intestins et régulent la digestion. Mais pas seulement ! Comme les céréales entières demandent moins d'étapes de transformation que les céréales raffinées, leur impact écologique est moins élevé.

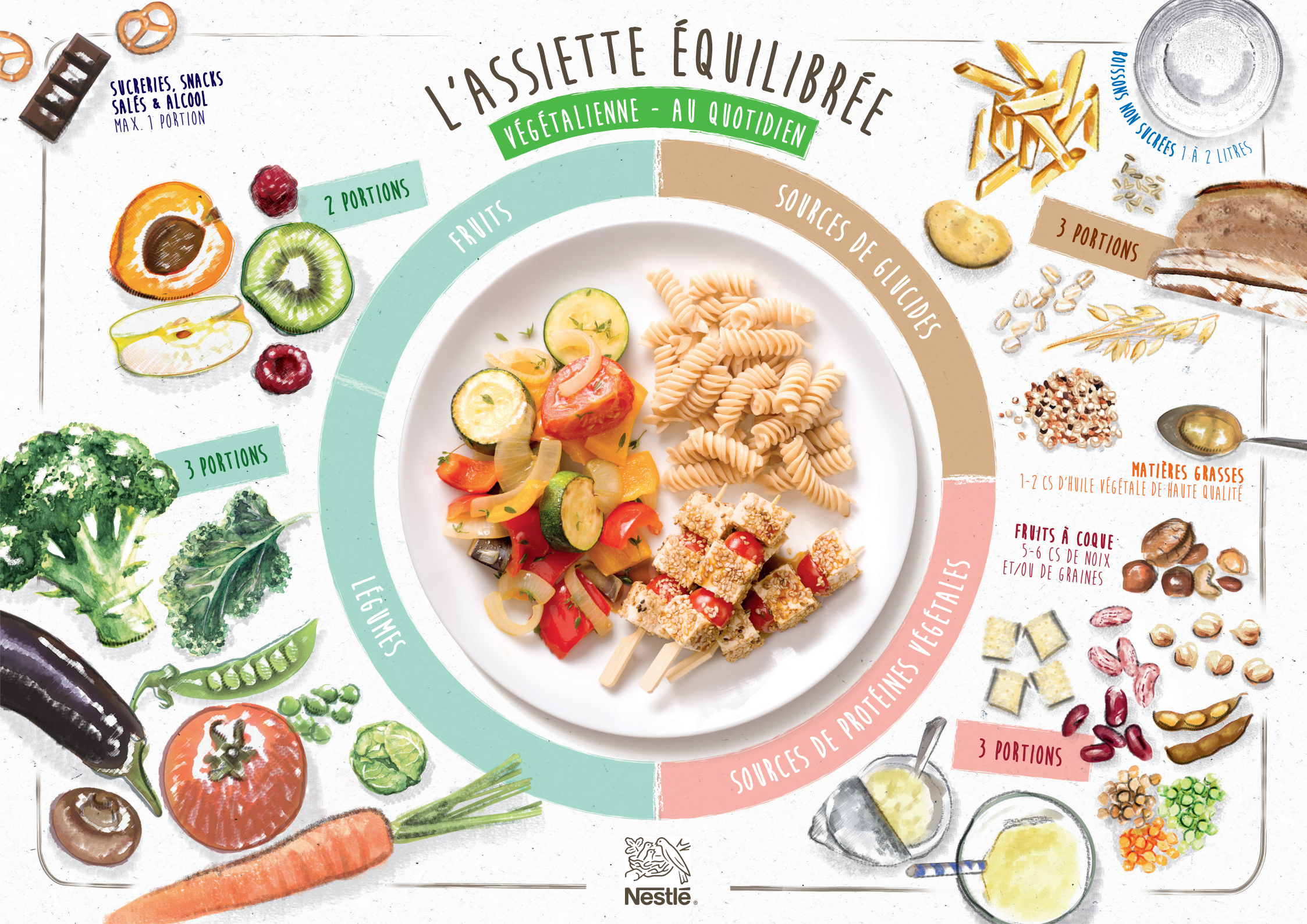
Food facts for healthy choices. (2018). 9 conseils pratiques pour une alimentation saine et durable

Références

8 OFS. (2022). Scénarios pour la Suisse
9 SGE-SSN. (2019). FOODprints® astuces pour manger et boire de manière durable.

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

VÉGÉTALIENNE - AU QUOTIDIEN



Nestlé

GRANDEUR DES PORTIONS

QUANTITÉS QUOTIDIENNES:	1 PORTION CORRESPOND À:	À RETENIR:
BOISSONS NON SUCRÉES 1 À 2 LITRES 1 PORTION	1 VERRE D'EAU (~2.5 DL) 1 TASSE DE TISANE, THÉ (~2 DL) 1 TASSE DE CAFÉ (~1 DL)	• CHOISIR DES EAUX MINÉRALES RICHE EN CALCIUM (>300 MG/L) • POUR UNE ABSORPTION DE FER OPTIMALE, ÉVITER LE CAFÉ/THÉ NOIR/THÉ VERT PENDANT OU DIRECTEMENT APRÈS LES REPAS
LÉGUMES ET FRUITS 3 PORTIONS DE LÉGUMES 2 PORTIONS DE FRUITS 1 PORTION	MIN. 120 G DE LÉGUMES, SALADE, FRUITS CRUS OU CUITS **EXEMPLES:** 2 CAROTTES MOYENNES 6 TOMATES CERISES 1 POMME MOYENNE 4 PRUNES	• PRIVILÉGIER DES LÉGUMES ET DES FRUITS RICHES EN VITAMINES C À CHAQUE REPAS EN VARIANT LES COULEURS (**PAR EXEMPLE** : POIVRONS, BROCOLI, BAIES, AGRUMES, KIWI, ETC.) • CONSOMMER DES LÉGUMES VERTS TOUS LES JOURS POUR OPTIMISER L'APPORT EN CALCIUM (**PAR EXEMPLE** : BROCOLI, CÔTES DE BETTES, CHOUX VERTS, ROQUETTE, ETC.)
FÉCULENTS 3 PORTIONS 1 PORTION	75 À 125 G DE PAIN 45 À 75 G* DE PÂTES, RIZ, POLENTA, QUINOA, BOULGOUR ... 180 À 300 G DE POMMES DE TERRE 45 À 75 G DE FLOCONS, CÉRÉALES DE PETIT DÉJEUNER ...	• OPTER POUR DES CÉRÉALES COMPLÈTES PERMET D'AUGMENTER L'APPORT EN FIBRES ET EN FER. • DE PLUS, LES CÉRÉALES COMPLÈTES ONT EN GÉNÉRAL UNE TENEUR EN PROTÉINE PLUS ÉLEVÉE QUE LES CÉRÉALES RAFFINÉES, ELLES CONTRIBUENT DONC À L'APPORT EN PROTÉINE.
SOURCES PRINCIPALES DE PROTÉINES 3 PORTIONS 1 PORTION	60 À 100 G* DE LÉGUMINEUSES (LENTILLES, HARICOTS SECS, ...) 100 À 120 G DE TOFU, SEITAN, TEMPEH, PRODUITS ALTERNATIFS À LA VIANDE 40 À 50 G* DE SOJA TEXTURÉ 2 DL DE BOISSONS VÉGÉTALES** 150 À 200 G DE YOGOURTS VÉGÉTAUX** 5 À 6 CS DE FRUITS À COQUE ET/OU GRAINES	• POUR ASSURER UN APPORT ADÉQUAT EN ACIDES AMINÉS ESSENTIELS, COMBINER DIFFÉRENTES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES • OPTER POUR DES LÉGUMINEUSES PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE, CAR ELLES SONT UNE SOURCE DE FER • EN CHOISISSANT UNE BOISSON VÉGÉTALE DANS LE BUT DE REMPLACER UN PRODUIT LAITIER, VEILLER À CE QUE LA TENEUR EN PROTÉINES SOIT COMPARABLE À CELLE DU LAIT (ENVIRON 3 G PAR 100 ML)
MATIÈRES GRASSES ENV. 2 PORTIONS 1 PORTION	1 À 2 CS D'HUILES VÉGÉTALES DE HAUTE QUALITÉ POUR TARTINER: MAX. 1 CS DE MARGARINE	• **CUISINE FROIDE:** PRIVILÉGIER LES HUILES RICHES EN OMÉGA-3 (HUILE DE COLZA, HUILE DE NOIX, HUILE DE CHANVRE, HUILE DE LIN, HUILE DE CAMÉLINE) • **CUISSON:** HUILE D'OLIVE, HUILE DE COLZA ET HUILE DE TOURNESOL À HAUTE TENEUR EN ACIDE OLÉIQUE (HOLL)
SUCRERIES, SNACKS SALÉS ET ALCOOL MAX.1 PORTION 1 PORTION	25 G CHOCOLAT SANS LAIT (1 BARRE, PETITE BRANCHE, ...) 2,5 DL DE BOISSONS SUCRÉES 20 À 30 G DE SNACKS SALÉS 2 À 3 BISCUITS 50 G DE GÂTEAU / GLACE VÉGÉTALE OU À L'EAU (1 BOULE) **BOISSONS ALCOOLISÉES:** ♀1 VERRE STANDARD / ♂2 VERRES STANDARDS (1 DL DE VIN, 2-3 DL DE BIÈRE, 1 CL D'EAU DE VIE)	

LA VITAMINE B12 NE SE TROUVE PAS EN SUFFISANCE DANS LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE ET DOIT DONC ÊTRE APPORTÉE PAR LE BIAIS DE SUPPLÉMENTS OU D'ALIMENTS ENRICHIS.

EN PLUS DE LA B12, D'AUTRES NUTRIMENTS PEUVENT ÊTRE CRITIQUES (PROTÉINES, CALCIUM, FER, ZINC, IODE, OMEGA-3, VIT. B2, SÉLÉNIUM, VIT.D), EN PARTICULIER POUR LES PERSONNES AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (PAR EX. FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES, ENFANTS, ADOLESCENTS, SENIORS, ETC.).

POUR ASSURER UNE ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE ÉQUILIBRÉE IL EST RECOMMANDÉ DE CONSULTER UN-E DIÉTÉTICIEN-NE RECONNU-E.

*POIDS SECS **ENRICHI(E)S EN CALCIUM ET IDÉALEMENT EN VIT. D

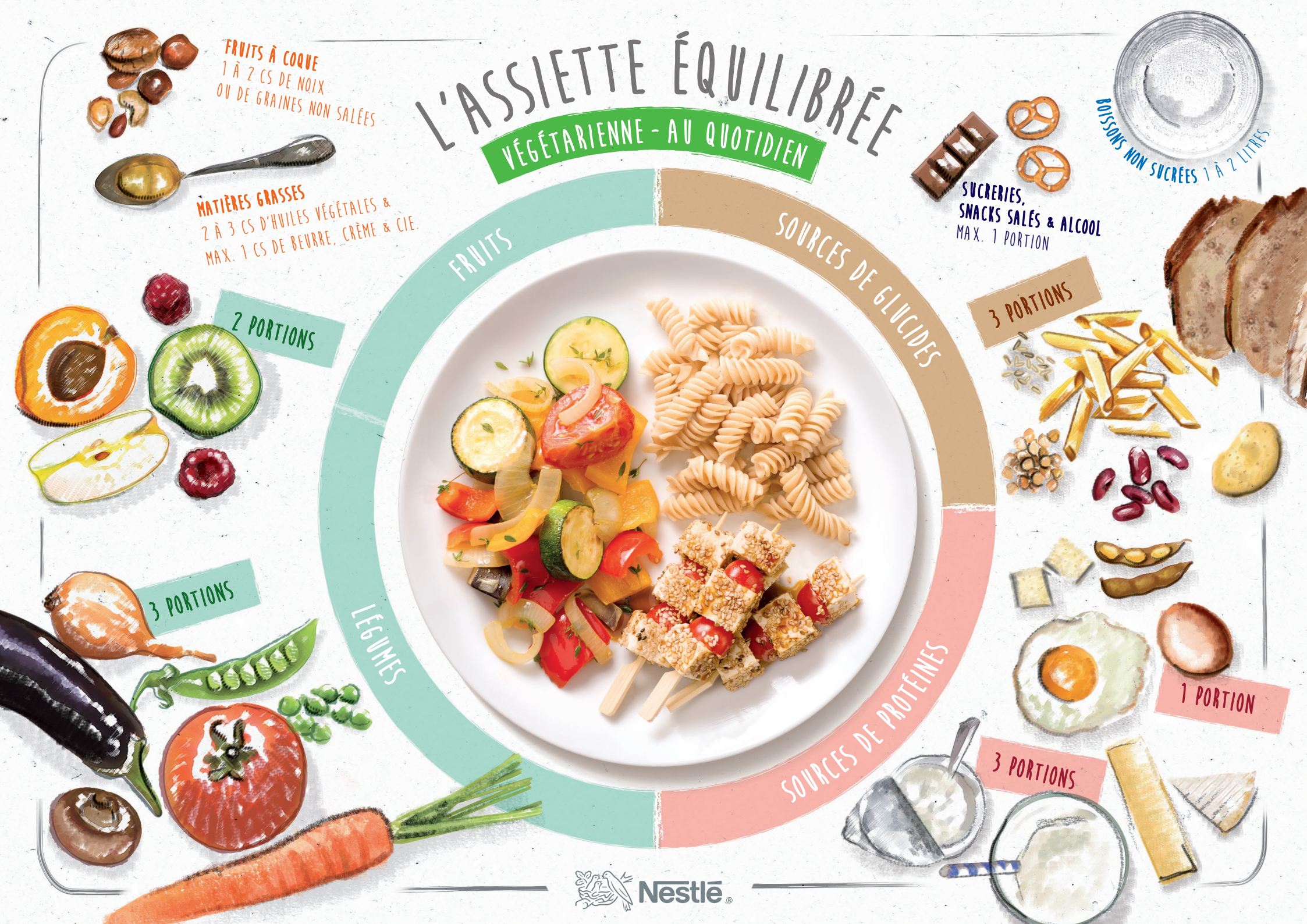
LA GRANDEUR DES PORTIONS SUR CE DOCUMENT SE RÉFÈRENT À UN ADULTE TYPE EN BONNE SANTÉ. ELLES PEUVENT VARIER SELON LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES QUI DÉPENDENT, ENTRE AUTRES, DE L'ÂGE, DU SEXE, DE LA TAILLE, DU POIDS ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE CHACUN.

UNE PUBLICATION DE NESTLÉ EN SUISSE 2020.

Nestlé

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

VÉGÉTARIENNE - AU QUOTIDIEN



Nestlé®

GRANDEUR DES PORTIONS

QUANTITÉS QUOTIDIENNES	1 PORTION CORRESPOND À:	
BOISSONS NON SUCRÉES 1 À 2 LITRES	1 VERRE D'EAU (~2.5 DL) 1 TASSE DE TISANE, THÉ (~2 DL) 1 TASSE DE CAFÉ (~1 DL)	
LÉGUMES ET FRUITS 3 PORTIONS DE LÉGUMES 2 PORTIONS DE FRUITS	MIN. 120G DE LÉGUMES, SALADE, FRUITS CRUS OU CUITS **EXEMPLES:** 2 CAROTTES MOYENNES 6 TOMATES CERISES 1 POMME MOYENNE 4 PRUNES	1 PORTION
FÉCULENTS 3 PORTIONS	75 À 125G DE PAIN, DE PRÉFÉRENCE COMPLET 45 À 75 G* DE PÂTES, RIZ, POLENTA, QUINOA, BOULGOUR... 180 À 300 G DE POMMES DE TERRE 45 À 75 G DE FLOCONS, CÉRÉALES DE PETIT DÉJEUNER... 60 À 100 G* DE LÉGUMINEUSES (LENTILLES, HARICOTS SECS...) *POIDS SECS	1 PORTION
PRODUITS LAITIERS 3 PORTIONS	2 DL DE LAIT 150 À 200 G DE YOGOURT, SÉRÉ, COTTAGE CHEESE... 30 G DE FROMAGE À PÂTE MI-DURE / DURE 60G DE FROMAGE À PÂTE MOLLE	1 PORTION
OEUFS, TOFU... 1 PORTION	2 À 3 ŒUFS 100 À 120 G DE TOFU, QUORN, SEITAN, TEMPEH... 40-50 G DE SOJA TEXTURÉ (POIDS SEC)	1 PORTION
MATIÈRES GRASSES OLÉAGINEUX 2 À 3 PORTIONS	**POUR LES SALADES:** 10 G (1CS) D'HUILE VÉGÉTALE (PAR EX. HUILE DE COLZA, OLIVE, NOIX...) **POUR CUIRE:** 10 G (1 CS) D'HUILE RÉSISTANTE À LA CHALEUR (PAR EX. HUILE D'OLIVE OU COLZA RAFFINÉE, HUILE DE COLZA HOLL...) **POUR TARTINER:** 10 G DE BEURRE OU DE MARGARINE (1 CS) **EN PLUS:** 20 À 30G (1 À 2 CS) DE NOIX OU DE GRAINES NON SALÉES	1 PORTION
SUCRERIES, SNACKS SALÉS ET ALCOOL MAX.1 PORTION	25 G DE CHOCOLAT (1 BARRE, PETITE BRANCHE...) 2.5 DL DE BOISSONS SUCRÉES 20 À 30G DE SNACKS SALÉS 2 À 3 BISCUITS 50 G DE GÂTEAUX (1 PART) 50 G DE GLACE (~1 BOULES) **BOISSONS ALCOOLISÉES:** ♀ 1 VERRE STANDARD / ♂ 2 VERRES STANDARDS (1 DL DE VIN, 2-3 DL DE BIÈRE, 1 CL D'EAU DE VIE)	1 PORTION

EXEMPLE JOURNALIER
VÉGÉTARIEN

LA GRANDEUR DES PORTIONS SUR CE DOCUMENT SE RÉFÈRENT À UN ADULTE TYPE EN BONNE SANTÉ. ELLES PEUVENT VARIER SELON LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES QUI DÉPENDENT, ENTRE AUTRES, DE L'ÂGE, DU SEXE, DE LA TAILLE, DU POIDS ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE CHACUN.

POUR PLUS D'INFORMATIONS AUTOUR D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE VISITEZ WWW.NESTLE.CH

UNE PUBLICATION DE NESTLÉ EN SUISSE 2017.

RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

D'un point de vue écologique, le gaspillage alimentaire a un impact très important. Au niveau des ménages, ce sont quelques 90 kg de denrées perdues par personne chaque année[10]! Ce gaspillage est en général dû à une mauvaise compréhension des dates limites de consommation, à des restes qui finissent à la poubelle ou à des denrées mal conservées. Pour chaque aliment produit, de l'eau, de l'énergie, des matières premières et des matières d'emballage sont utilisées. La réduction du gaspillage alimentaires permettrait donc de réduire l'empreinte écologique.

Le saviez-vous?

En moyenne en Suisse, chaque personne jette tous les jours 320 grammes d'aliments, soit presque un repas complet.

SGE-SSN. (2019). FOODprints® astuces pour manger et boire de manière durable.

Pour réduire le gaspillage alimentaire à la maison, voici quelques astuces :

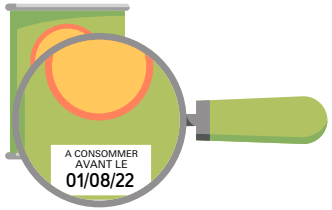
1 Faire une liste d'achat et n'acheter que ce dont on a besoin

2 Faire preuve de créativité pour réutiliser/cuisiner avec les restes

3 Conserver les aliments correctement

4 Vérifier régulièrement les dates de péremption

5 Apprendre à lire les dates de péremption

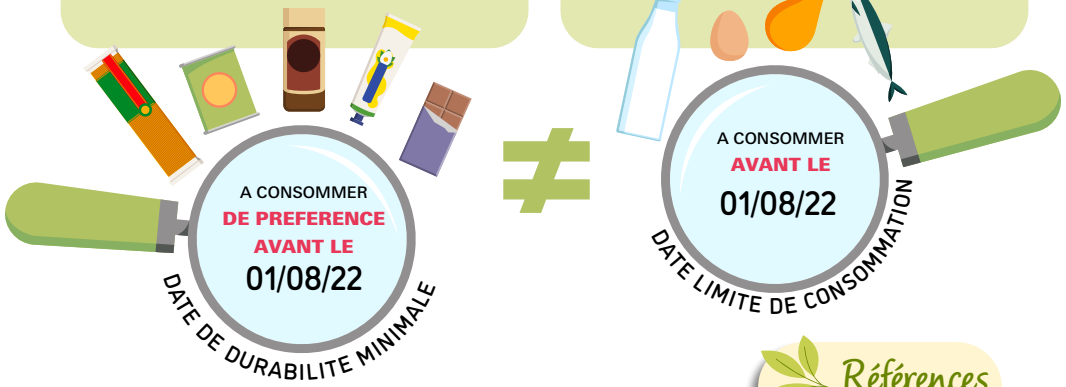


CONSEIL D'EXPERT

Les indications « à consommer de préférence avant le… » (sur les aliments de garde, généralement consommables au-delà de la date inscrite si le mode de conservation est bien respecté) et « à consommer avant le… » (sur les aliments très périssables, relevant de la sécurité alimentaire) ne doivent pas être confondues. Si un produit comportant la mention « à consommer de préférence avant le… » est passé de date, fiez-vous à vos sens. S'il a un bon aspect et une bonne odeur, vous pouvez probablement encore le consommer.

Fiez-vous à vos sens, le produit est souvent bon après

Contrôlez et respectez la date



Références

10 Savefood.ch. (2019). Le gaspillage alimentaire.

PRIVILÉGIER UNE CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES DE SAISON ET LOCAUX

Il est recommandé de remplir abondamment son assiette de fruits et de légumes. Cela représente chaque jour 5 portions de fruits et de légumes, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Comme vous pouvez le voir dans le graphique ci-contre, les denrées acheminées par avion ont un impact environnemental élevé. Privilégiez donc les fruits et légumes locaux. De plus, les fruits et les légumes poussés sous serres chauffées ont un impact écologique important. C'est la raison pour laquelle il est idéal de consommer des fruits et légumes non seulement locaux, mais également de saison.

CONSEIL D'EXPERT

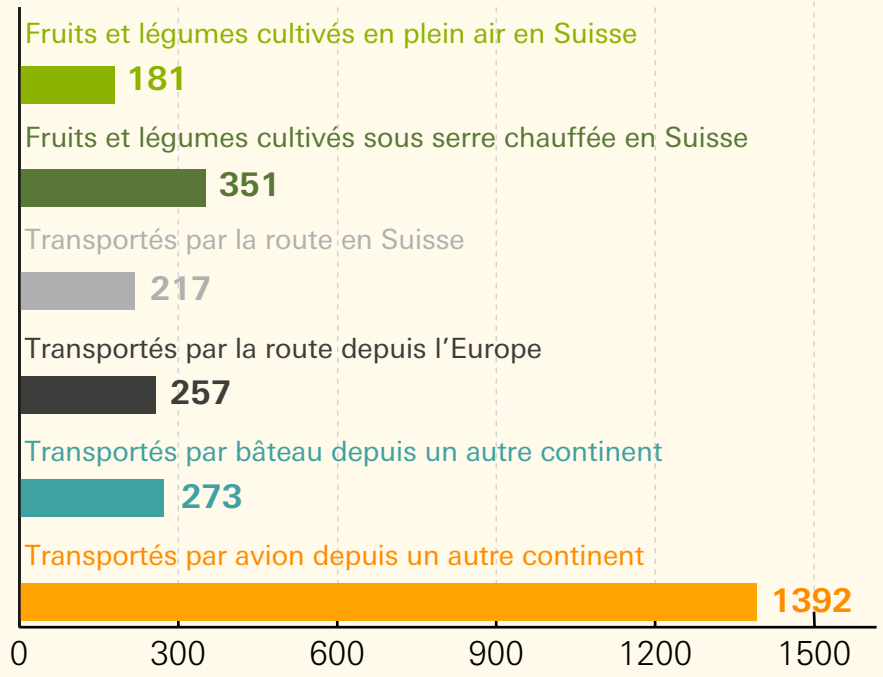
Fiez-vous au calendrier des fruits et légumes locaux et de saison à la page suivante pour concocter vos petits plats. Téléchargez-le sur votre téléphone grâce au QR code pour l'avoir toujours sous la main lors de vos courses.

DIFFÉRENCES ENVIRONNEMENTALES SELON LA PROVENANCE DES FRUITS ET LÉGUMES

En unité de charge écologique

(plus cette valeur est élevée, plus l'impact environnemental est important),

par portion de 120 g



Références

11 SSN. (2020). Bilan écologique des aliments.

Page suivante :

12 Fruit-union suisse. (2022). Fruits suisses, la saisonnalité.
13 Union maraîchère suisse. (2022). Calendrier des saisons des légumes suisses.

CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON EN SUISSE [12,13]

Ouvrez-moi sur votre téléphone

JANVIER

FRUITS
Pommes
Poires

LEGUMES
Ail
Betteraves rouges
Carottes
Choux
Courges
Endives
Oignons
Poireaux

FEVRIER

FRUITS
Pommes
Poires

LEGUMES
Ail
Betteraves rouges
Carottes
Choux
Courges
Endives
Oignons
Poireaux

MARS

FRUITS
Pommes
Poires

LEGUMES
Ail
Betteraves rouges
Carottes
Chous
Côtes de bettes
Endives
Epinards
Oignons
Poireaux

AVRIL

FRUITS
Pommes
Poires
Rhubarbe

LEGUMES
Asperges
Aubergines
Betteraves rouges
Carottes
Choux
Concombres
Côtes de bettes
Endives
Epinards
Navets
Oignons
Poireaux
Radis
Tomates

MAI

FRUITS
Pommes
Rhubarbe
Fraises

LEGUMES
Asperges
Aubergines
Betteraves rouges
Broccolis
Carottes
Céleri-branche
Choux
Choux-fleurs
Concombres
Côtes de bettes
Courgettes
Endives
Epinards
Fenouil
Navets
Oignons
Poireaux
Radis
Tomates

JUIN

FRUITS
Pommes
Fraises
Framboises
Abricots
Rhubarbe

LEGUMES
Ail
Asperges
Aubergines
Betteraves rouges
Broccolis
Carottes
Céleri-branche
Choux
Choux-fleurs
Concombres
Côtes de bettes
Courgettes
Endives
Epinards
Fenouil
Haricots
Navets
Oignons
Poireaux
Poivrons
Radis
Tomates

JUILLET

FRUITS
Pommes
Fraises
Framboises
Myrtilles
Abricots
Cerises
Pruneaux
Mûres
Groseilles
Pêches

LEGUMES
Ail
Artichauts
Aubergines
Betteraves rouges
Broccolis
Carottes
Céleri-branche
Choux
Choux-fleurs
Concombres
Côtes de bettes
Courges
Courgettes
Endives
Epinards
Fenouil
Haricots
Maïs
Oignons
Poireaux
Poivrons
Radis
Tomates

AOUT

FRUITS
Pommes
Poires
Fraises
Framboises
Myrtilles
Abricots
Pruneaux
Mûres
Groseilles
Figues
Raisin
Pêches

LEGUMES
Ail
Artichauts
Aubergines
Betteraves rouges
Broccolis
Carottes
Céleri-branche
Choux
Choux-fleurs
Concombres
Côtes de bettes
Courges
Courgettes
Endives
Epinards
Fenouil
Haricots
Maïs
Oignons
Poireaux
Poivrons
Radis
Tomates

SEPTEMBRE

FRUITS
Pommes
Poires
Fraises
Framboises
Myrtilles
Pruneaux
Mûres
Figues
Raisin

LEGUMES
Ail
Artichauts
Aubergines
Betteraves rouges
Broccolis
Carottes
Céleri-branche
Choux
Choux-fleurs
Concombres
Côtes de bettes
Courges
Courgettes
Endives
Epinards
Fenouil
Haricots
Maïs
Oignons
Poireaux
Poivrons
Radis
Tomates

OCTOBRE

FRUITS
Pommes
Poires
Pruneaux
Figues

LEGUMES
Ail
Artichauts
Aubergines
Betteraves rouges
Broccolis
Carottes
Céleri-branche
Choux
Choux-fleurs
Côtes de bettes
Courges
Courgettes
Endives
Epinards
Fenouil
Haricots
Maïs
Oignons
Poireaux
Poivrons
Radis
Tomates

NOVEMBRE

FRUITS
Pommes
Poires

LEGUMES
Ail
Betteraves rouges
Broccolis
Carottes
Céleri-branche
Choux-fleurs
Côtes de bettes
Courges
Endives
Epinards
Fenouil
Oignons
Poireaux
Radis
Tomates

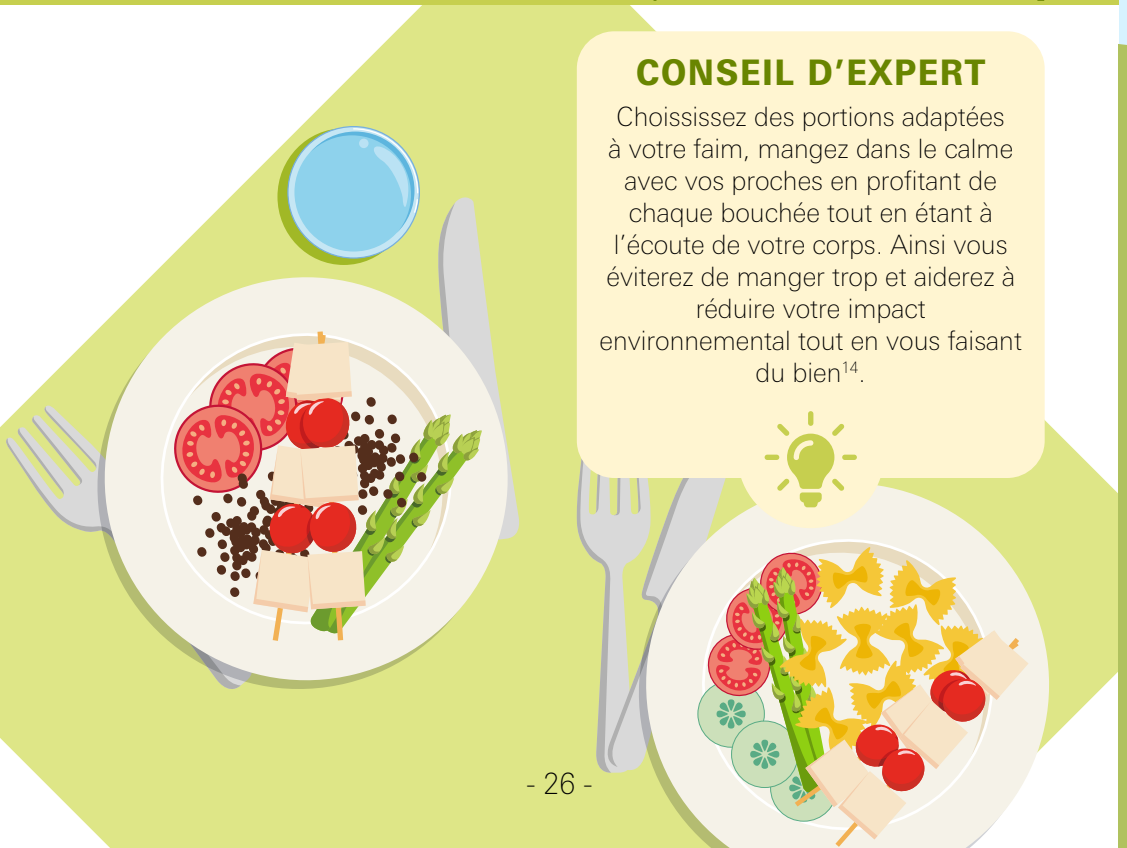
DECEMBRE

FRUITS
Pommes
Poires

LEGUMES
Ail
Betteraves rouges
Carottes
Céleri-branche
Courges
Endives
Oignons
Poireaux
Radis

ECOUTER SA FAIM

La production de nourriture demande de nombreuses ressources naturelles. En se servant de trop grandes portions, on crée une pression supplémentaire sur l'environnement. En écoutant sa faim, on réduit donc le risque de trop manger ou de prendre des portions trop importantes qui seront ensuite gaspillées.



CONSEIL D'EXPERT

Choisissez des portions adaptées à votre faim, mangez dans le calme avec vos proches en profitant de chaque bouchée tout en étant à l'écoute de votre corps. Ainsi vous éviterez de manger trop et aiderez à réduire votre impact environnemental tout en vous faisant du bien[14].

Références

14 EAT-Lancet. Healthy Diets from sustainable food systems. (2019). Commission Brief for Everyone.

SOUTENIR DES SYSTÈMES DE PRODUCTION RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

Le saviez-vous?

Nestlé s'est engagé à réduire de moitié ses émissions de gaz à effet de serre d'ici 2030 et à atteindre zéro émission nette d'ici 2050. Pour ce faire, de nombreux projets œuvrant pour l'environnement sont mis en place, avec notamment l'amélioration de la recyclabilité des emballages, le lancement d'alternatives végétales aux produits animaux et la collaboration avec les paysans suisses actifs dans le domaine de l'agriculture régénératrice.

Le sol est à la base de notre alimentation. Et il n'est pas inerte comme on pourrait le penser, mais bien vivant[15]. Il a donc besoin d'être arrosé, protégé et nourri. En plus d'en prendre soin, il est parfois nécessaire de le régénérer. Ceci est possible grâce à des systèmes de production alimentaires respectueux de l'environnement, comme les pratiques agricoles dites régénératrices.

Parmi celles-ci on trouve :

- La conservation des sols grâce au maintien d'un couvert végétal, pas ou peu de labourage et une rotation des cultures
- La préservation des ressources en eau grâce à une maîtrise des apports en engrais et produits phytosanitaires
- L'encouragement de la biodiversité

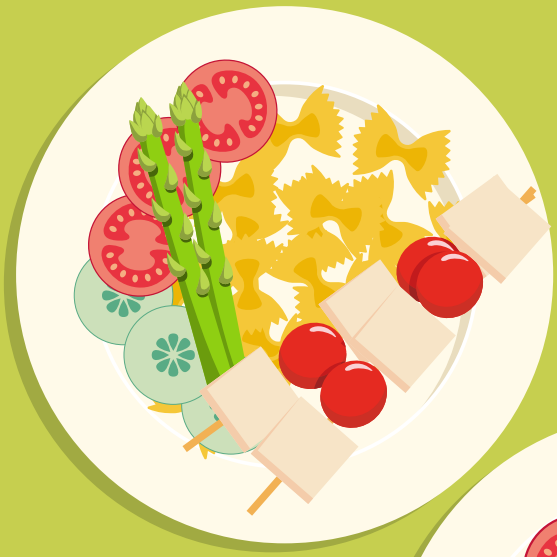
Régénérer l'écosystèmes des sols permet de séquestrer du carbone et de le retenir sous forme de matière organique, tout en luttant contre l'érosion, et en augmentant la résilience de l'agriculture au changement climatique, aux inondations et aux sécheresses. C'est ainsi que l'agriculture régénératrice contribue à la protection des sols pour les générations à venir.

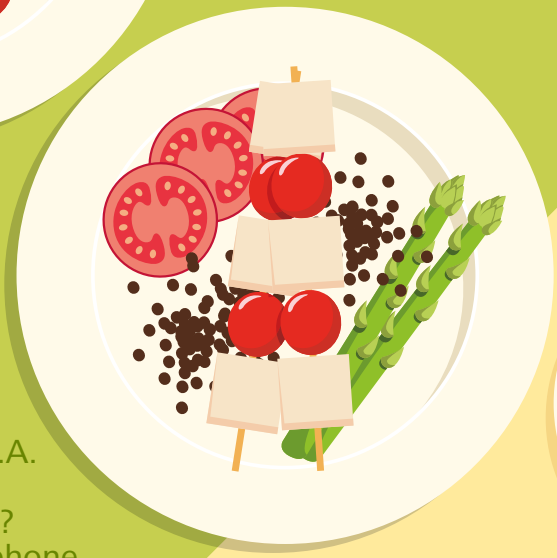
Voici ce que vous pouvez faire pour soutenir des systèmes de production respectueux de l'environnement au quotidien :

- Se tourner vers des produits aux labels écoresponsables, comme IP-Suisse ou Bio Suisse
- Privilégier les produits locaux et de saison pour soutenir nos agriculteurs suisses
- Si vous avez la chance d'avoir un potager, profitez-en pour faire pousser des fruits et des légumes frais. Il est aussi possible de faire pousser de petites herbes sur votre balcon
- Enfin, si vous avez un jardin, privilégier une pelouse de type prairie plutôt qu'un gazon homogène, cela permettra d'augmenter sa biodiversité

Références

15 OFEV. (2015). Le sol est vivant.





Editeur : Nestlé Suisse S.A.

Vous avez des questions?
Contactez-nous par téléphone
au 0800 860 015

www.nestle.ch
www.foodlovers.ch/fr

Novembre 2022

Nestlé Good food, Good life