



# GUIDE



POUR UNE ALIMENTATION  
EQUILIBREE  
& DURABLE



Nestlé

Good food, Good life



## GUIDE POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ET DURABLE

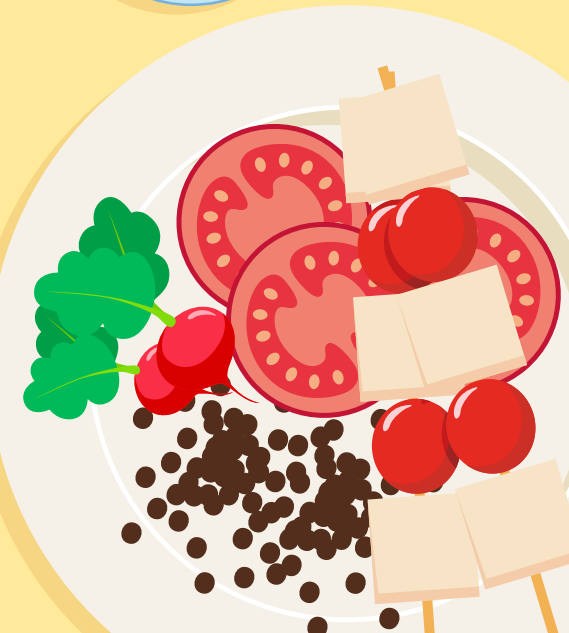
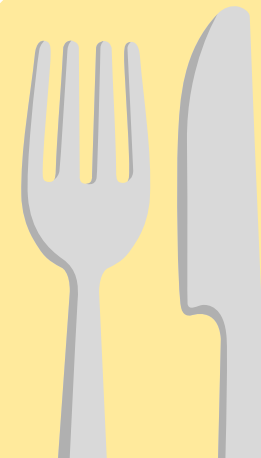
Combiner plaisir, équilibre et durabilité.....	4
Réduire sa consommation de viande et de produits laitiers.....	10
Réduire le gaspillage alimentaire.....	20
Privilégier une consommation de fruits et de légumes de saison et locaux.....	22
Écouter sa faim.....	26
Soutenir des systèmes de production respectueux 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<sup>1</sup>.

D'après ces recommandations<sup>2</sup>, 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 pro-

SUCRERIES, SNACKS SALES & ALCOOL

HUILES, MATIÈRES GRASSES & FRUITS À COQUES

PRODUITS LAITIERS, VIANDE, POISSON, OEUF, TOFU

PRODUITS CÉRÉALIERS, POMMES DE TERRE ET LÉGUMINEUSES

LÉGUMES & FRUITS

BOISSONS, EAU, THÉ, CAFÉ, NON SUCRÉS

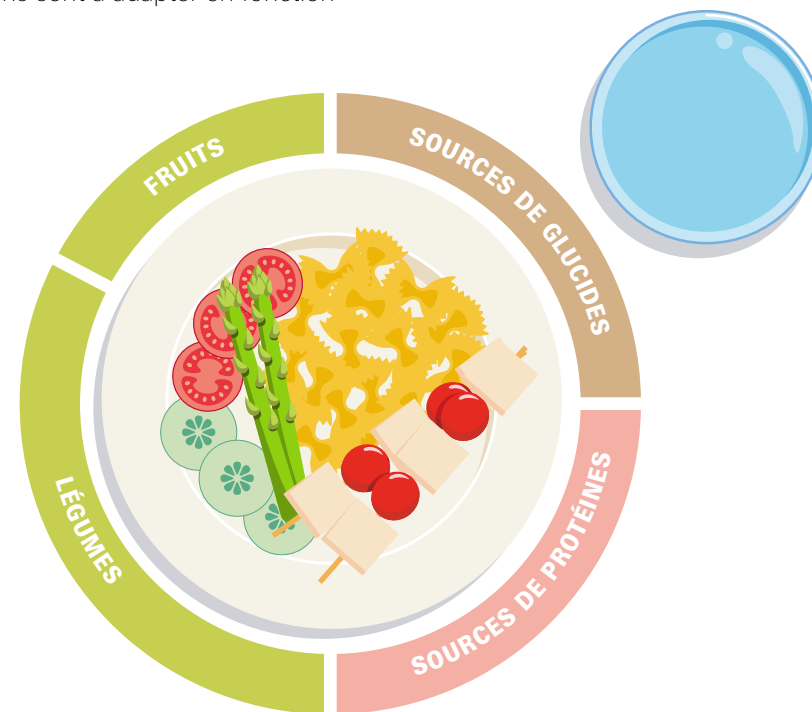


## ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET DURABLE

duits 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<sup>3</sup> 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

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

Malheureusement, aujourd'hui, la consommation alimentaire des Suissesses et Suisses ne correspond pas aux recommandations de la pyramide alimentaire<sup>2</sup>.

En Suisse, on consomme<sup>4</sup> :

## 4X TROP

de sucreries, snacks salés et alcool



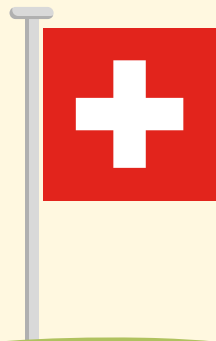
## 4X TROP

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<sup>5</sup>). Suivre les recommandations de la Société Suisse de Nutrition réduirait les conséquences néfastes de ces maladies<sup>6</sup> 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 environne-

mentale générée par la consommation de ses habitants, avant le logement (19%) et la mobilité (12%)<sup>7</sup>.

Quand on estime que la population suisse pourrait atteindre près de 11 millions d'habitants d'ici 2050<sup>8</sup>, 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»

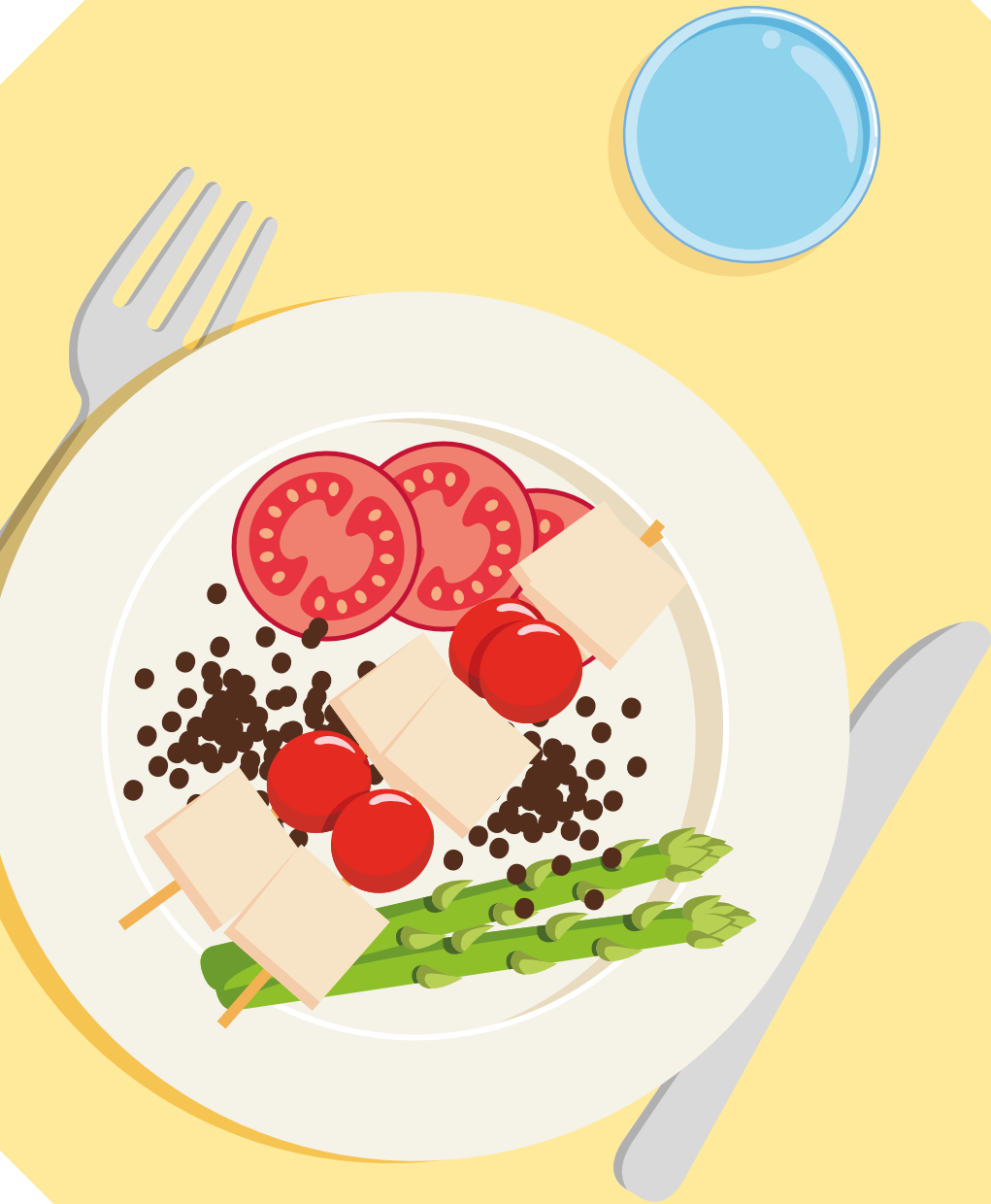
5 OSAV. (2017). Stratégie suisse de nutrition 2017-2024

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.

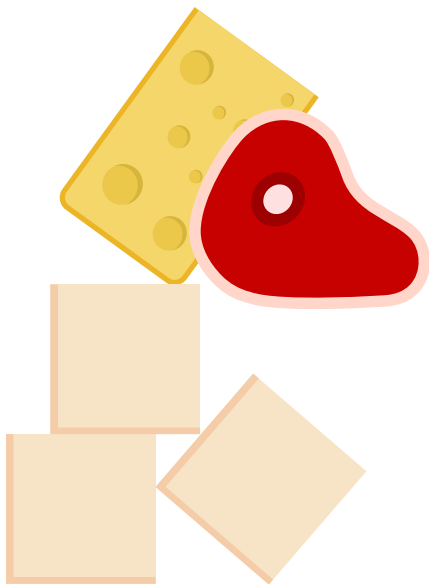
Société végane suisse. (2022). Pour l'environnement.

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<sup>9</sup>! 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 végétariennes et végétariennes pour créer vos menus (p12 à 19 de cette brochure).

## 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

## 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.



 Références

8 OFS. (2022). Scénarios pour la Suisse

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



# L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

## VÉGÉTARIENNE - AU QUOTIDIEN

**FRUITS À COQUE**  
1 À 2 CS DE NOIX  
OU DE GRAINES NON SALÉES



**MATIÈRES GRASSES**  
2 À 3 CS D'HUILES VÉGÉTALES &  
MAX. 1 CS DE BEURRE, CRÈME & CIE.



**BOISSONS NON SUCRÉES** 1 À 2 LITRES



**SUCRERIES, SNACKS SALÉS & ALCOOL**  
MAX. 1 PORTION

**FRUITS**

**SOURCES DE GLUCIDES**

**3 PORTIONS**

**2 PORTIONS**



**LÉGUMES**

**SOURCES DE PROTÉINES**

**3 PORTIONS**

**1 PORTION**



**3 PORTIONS**

















# GRANDEUR DES PORTIONS

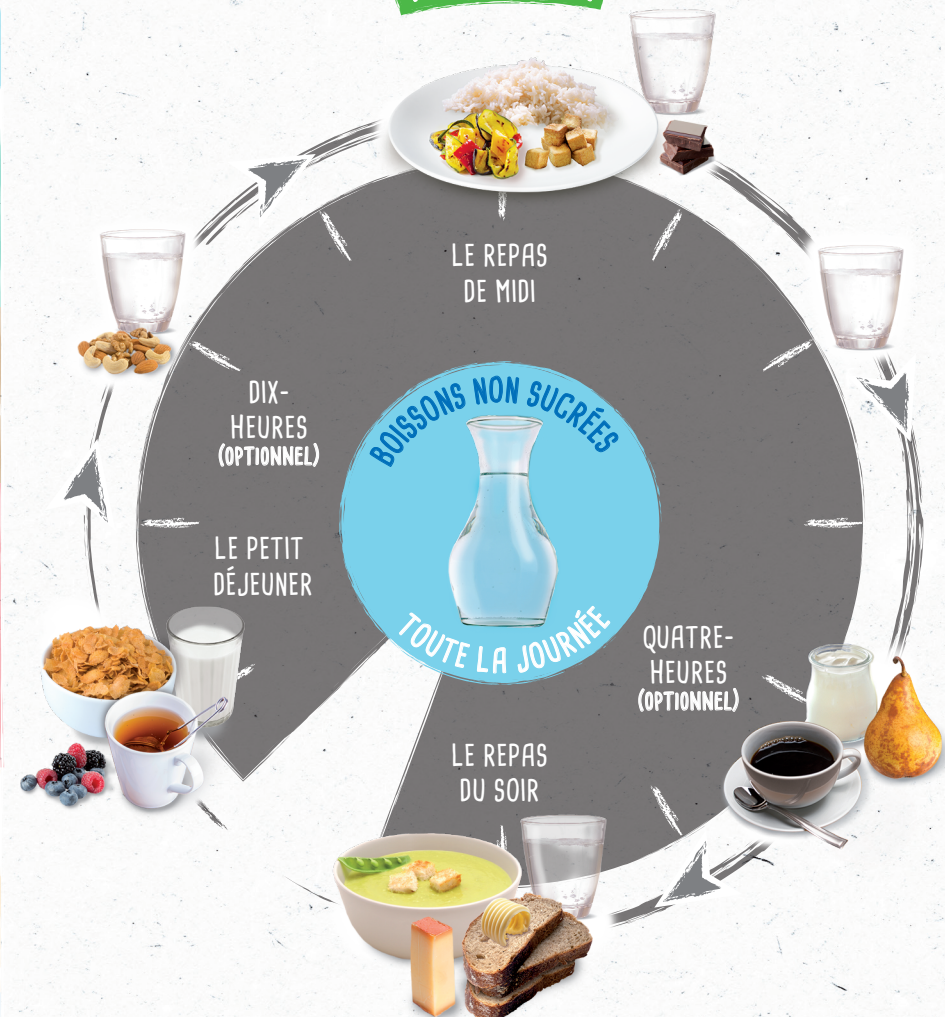


## QUANTITÉS QUOTIDIENNES

## 1 PORTION CORRESPOND À:

<b>BOISSONS NON SUCRÉES</b> 1 À 2 LITRES 	1 VERRE D'EAU (~2.5 DL) 1 TASSE DE TISANE, THÉ (~2 DL) 1 TASSE DE CAFÉ (~1 DL) 	
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b> 3 PORTIONS DE LÉGUMES 2 PORTIONS DE FRUITS 	MIN. 120G DE LÉGUMES, SALADE, FRUITS CRUS OU CUITS <b>EXEMPLES:</b> 2 CAROTTES MOYENNES 6 TOMATES CERISES 1 POMME MOYENNE 4 PRUNES	<b>1 PORTION</b> 
<b>FÉCULENTS</b> 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	<b>1 PORTION</b> 
<b>PRODUITS LAITIERS</b> 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	<b>1 PORTION</b> 
<b>OEUF, TOFU...</b> 1 PORTION 	2 À 3 OEUFs 100 À 120 G DE TOFU, QUORN, SEITAN, TEMPEH... 40-50 G DE SOJA TEXTURÉ (POIDS SEC)	<b>1 PORTION</b> 
<b>MATIÈRES GRASSES OLÉAGINEUX</b> 2 À 3 PORTIONS 	<b>POUR LES SALADES:</b> 10 G (1CS) D'HUILE VÉGÉTALE (PAR EX. HUILE DE COLZA, OLIVE, NOIX...) <b>POUR CUIRE:</b> 10 G (1 CS) D'HUILE RÉSISTANTE À LA CHALEUR (PAR EX. HUILE D'OLIVE OU COLZA RAFFINÉE, HUILE DE COLZA HOLL...) <b>POUR TARTINER:</b> 10 G DE BEURRE OU DE MARGARINE (1 CS) <b>EN PLUS:</b> 20 À 30G (1 À 2 CS) DE NOIX OU DE GRAINES NON SALÉES	<b>1 PORTION</b> 
<b>SUCRERIES, SNACKS SALÉS ET ALCOOL</b> 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 BOULE) <b>BOISSONS ALCOOLISÉES:</b> ♀ 1 VERRE STANDARD / ♂ 2 VERRES STANDARDS (1 DL DE VIN, 2-3 DL DE BIÈRE, 1 CL D'EAU DE VIE)	<b>1 PORTION</b> 

## 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](http://WWW.NESTLE.CH)



# L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

## VÉGÉTALIEUNE - AU QUOTIDIEN

SUCRERIES, SNACKS  
SALÉS & ALCOOL  
MAX. 1 PORTION

BOISSONS NON SUCRÉES 1 À 2 LITRES

2 PORTIONS

FRUITS



3 PORTIONS

LÉGUMES



SOURCES DE GLUCIDES

3 PORTIONS



MATIÈRES GRASSES  
1-2 CS D'HUILE VÉGÉTALE DE HAUTE QUALITÉ

FRUITS À COQUE  
5-6 CS DE NOIX  
ET/OU DE GRAINES

SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

3 PORTIONS





# GRANDEUR DES PORTIONS

QUANTITÉS QUOTIDIENNES:	1 PORTION CORRESPOND À:	À RETENIR:
<b>BOISSONS NON SUCRÉES</b> 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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHOISIR DES EAUX MINÉRALES RICHE EN CALCIUM (&gt;300MG/L)</li> <li>• POUR UNE ABSORPTION DE FER OPTIMALE, ÉVITER LE CAFÉ/THÉ NOIR/THÉ VERT PENDANT OU DIRECTEMENT APRÈS LES REPAS</li> </ul>
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b> 3 PORTIONS DE LÉGUMES 2 PORTIONS DE FRUITS  1 PORTION	MIN. 120 G DE LÉGUMES, SALADE, FRUITS CRUS OU CUITS <b>EXEMPLES:</b> 2 CAROTTES MOYENNES 6 TOMATES CERISES 1 POMME MOYENNE 4 PRUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PRIVILÉGIER DES LÉGUMES ET DES FRUITS RICHES EN VITAMINES C À CHAQUE REPAS EN VARIANT LES COULEURS (PAR EXEMPLE : POIVRONS, BROCOLI, BAIES, AGRUMES, KIWİ, ETC.)</li> <li>• CONSOMMER DES LÉGUMES VERTS TOUS LES JOURS POUR OPTIMISER L'APPORT EN CALCIUM (PAR EXEMPLE : BROCOLI, CÔTES DE BETTES, CHOUX VERTS, ROQUETTE, ETC.)</li> </ul>
<b>FÉCULENTS</b> 3 PORTIONS  1 PORTION	75 À 125 G DE PÂIN 45 À 75 G* DE PÂTES, RIZ, POLENTA, QUİNOA, BOULGOUR ... 180 À 300 G DE POMMES DE TERRE 45 À 75 G DE FLOCONS, CÉRÉALES DE PETIT DÉJEUNER ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OPTER POUR DES CÉRÉALES COMPLÈTES PERMET D'AUGMENTER L'APPORT EN FIBRES ET EN FER.</li> <li>• DE PLUS, LES CÉRÉALES COMPLÈTES ONT EN GÉNÉRAL UNE TENEUR EN PROTÉİNE PLUS ÉLEVÉE QUE LES CÉRÉALES RAFFİNÉES, ELLES CONTRIBUENT DONC À L'APPORT EN PROTÉİNE.</li> </ul>
<b>SOURCES PRINCIPALES DE PROTÉİNES</b> 3 PORTIONS  1 PORTION	60 À 100 G* DE LÉGUMINEUSES (LENTILLES, HARIGOTS SEGS, ...) 100 À 120 G DE TOFU, SEITAN, TEMPEH, PRODUITS ALTERNATIFS À LA VIANDE 40 À 50 G* DE SOJA TEXTURE 2 DL DE BOISSONS VÉGÉTALES** 150 À 200 G DE YOGOURTS VÉGÉTAUX** 5 À 6 CS DE FRUITS À COQUE ET/OU GRAİNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POUR ASSURER UN APPORT ADÉQUAT EN ACIDES AMINÉS ESSENTIELS, COMBINER DIFFÉRENTES SOURCES DE PROTÉİNES VÉGÉTALES</li> <li>• OPTER POUR DES LÉGUMINEUSES PLUSIEURS FOIS PAR SEMAİNE, CAR ELLES SONT UNE SOURCE DE FER</li> <li>• EN CHOISSANT UNE BOISSON VÉGÉTALE DANS LE BUT DE REMPLACER UN PRODUIT LAITIER, VEILLER À CE QUE LA TENEUR EN PROTÉİNES SOIT COMPARABLE À CELLE DU LAIT (ENVIRON 3 G PAR 100 ML)</li> </ul>
<b>MATIÈRES GRASSES</b> ENV. 2 PORTIONS  1 PORTION	1 À 2 CS D'HUILES VÉGÉTALES DE HAUTE QUALITÉ POUR TARTINER: MAX. 1 CS DE MARGARİNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CUISİNE FROİDE:</b> PRIVILÉGIER LES HUILES RICHES EN OMÉGA-3 (HUILE DE COLZA, HUILE DE NOIX, HUILE DE CHANVRE, HUILE DE LIN, HUILE DE CAMÉLINE)</li> <li>• <b>CUISİON:</b> HUILE D'OLIVE, HUILE DE COLZA ET HUILE DE TOURNESOL À HAUTE TENEUR EN ACIDE OLÉIQUE (HOLL)</li> </ul>
<b>SUCRERİES, SNACKS SALÉS ET ALCOOL</b> MAX. 1 PORTION  1 PORTION	25 G CHOCOLAT SANS LAIT (1 BARRE, PETİTE 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)  <b>BOISSONS ALCOOLISÉES:</b> ♀ 1 VERRE STANDARD / ♂ 2 VERRES STANDARDS (1 DL DE VIN, 2 - 3 DL DE BIÈRE, 1 CL D'EAU DE VİE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>! LA VİTAMİNE B12 NE SE TROUVE PAS EN SUFFİSANCE DANS LES ALIMENTS D'ORİGİNE VÉGÉTALE ET DOİT DONC ÊTRE APPORTÉE PAR LE BİAS DE SUPPLÉMENTS OU D'ALIMENTS ENRİCHIS.</li> <li>! EN PLUS DE LA B12, D'AUTRES NUTRİMENTS PEUVENT ÊTRE CRİTIQUES (PROTÉİNES, CALCIUM, FER, ZİNC, IODE, OMÉGA-3, VİT. B2, SÉLÉNIUM, VİT.D), EN PARTİCULİER POUR LES PERSONNES AUX BESOİNS SPÉCİFIQUES (PAR EX. FEMMES ENCEİNTES ET ALLAITANTES, ENFANTS, ADOLESCENTS, SENİORS, ETC.).</li> <li>! POUR ASSURER UNE ALİMENTATION VÉGÉTALE ÉQUİLİBRÉE İL EST RECOMMANDÉ DE CONSULTER UN-E DIÉTÉCİEN-NE RECONNU-E.</li> </ul>

\*POIDS SECS

\*\*ENRİCHİ(E)S EN CALCIUM ET İDÉALEMENT EN VİT. D

LA GRANDEUR DES PORTIONS SUR CE DOCUMENT SE RÉFÈRENT À UN ADULTE TYPE EN BONNE SANTÉ. ELLES PEUVENT VARIER SELON LES BESOİNS ÉNERGÉTIQUES QUI DÉPENDENT, ENTRE AUTRES, DE L'ÂGE, DU SEXE, DE LA TAILLE, DU POIDS ET DE L'ACTİVİTÉ PHYSIQUE DE CHACUN.  
 UNE PUBLICATION DE NESTLÉ EN SUISSE 2020.





# 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<sup>10</sup>! 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

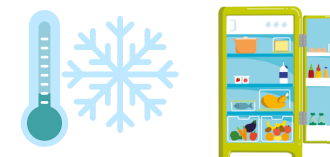
Conserver les aliments correctement



## ALIMENTATION EQUILIBREE ET DURABLE

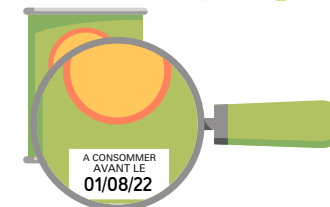
4

Vérifier régulièrement les dates de péremption



5

Apprendre à lire les dates de péremption



## CONSEIL D'EXPERT

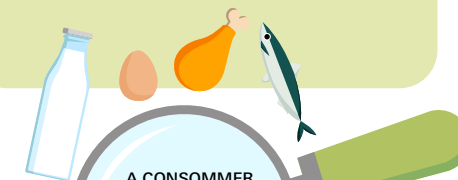
Les indications « à consommer de préférence avant le... » (sur les aliments de garde, généralement consommables au-delà de la date inscrite si le mode de conservation est bien respecté) et « à consommer avant le... » (sur les aliments très périssables, relevant de la sécurité alimentaire) ne doivent 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.



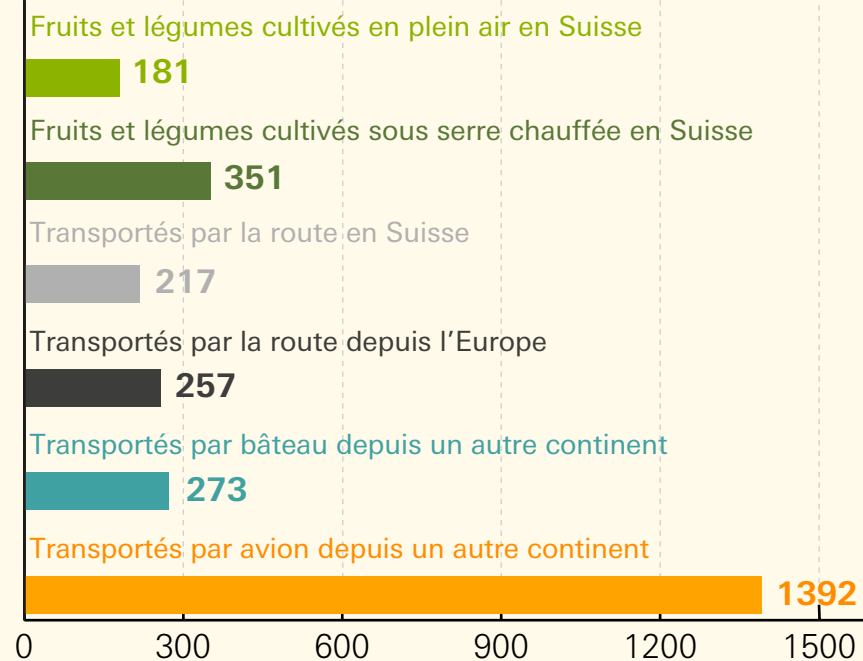
local

de  
saison



## 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



11 SSN. (2020). Bilan écologique des aliments.  
Page suivante :  
12 WWF. Calendrier des fruits et légumes de saisons.





# CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON EN SUISSE <sup>12</sup>

Ouvrez-moi  sur votre téléphone





## JANVIER

FRUITS	LEGUMES
Pommes Poires	Ail Betteraves Céleri-rave Carottes Choux Courges Endives Oignons Poireaux Panais



## FEVRIER

FRUITS	LEGUMES
Pommes Poires	Ail Betteraves Céleri-rave Carottes Choux Endives Oignons Poireaux Panais


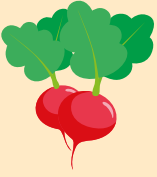
## MARS

FRUITS	LEGUMES
Pommes Poires	Ail Betteraves Céleri-rave Carottes Choux Endives Epinards Oignons Poireaux Panais



## AVRIL

FRUITS	LEGUMES
Pommes Rhubarbe	Ail Asperges Betteraves Céleri-rave Carottes Choux Côtes de bettes Endives Epinards Laitue
	Oignons Poireaux Radis



## MAI

FRUITS	LEGUMES
Pommes Rhubarbe	Ail Asperges Betteraves Brocolis Carottes Céleri-rave Choux Choux-fleurs Concombres Côtes de bettes
	Epinards Laitue Oignons Poireaux
	Radis Tomates



## JUIN

FRUITS	LEGUMES
Fraises Framboises Rhubarbe Cerises Cassis	Ail Asperges Aubergines Betteraves Brocolis Carottes Céleri-rave Choux Choux-fleurs Concombres
	Côtes de bettes Courgettes Epinards Fenouil Haricots Laitue
	Oignons Poireaux Radis Tomates



## JUILLET

FRUITS	LEGUMES
Pommes Fraises Framboises Myrtilles Abricots Cerises Mûres Groseilles Pêches	Ail Aubergines Betteraves Brocolis Carottes Céleri-branch Choux Choux-fleurs Concombres
	Côtes de bettes Courgettes Epinards Fenouil Haricots Laitue
	Mais Oignons Poireaux Radis Tomates

## AOUT

FRUITS	LEGUMES
Pommes Poires Fraises Framboises Myrtilles Abricots Pruneaux Mûres Groseilles Figs Raisin Pêches	Ail Artichauts Aubergines Betteraves Brocolis Carottes Céleri-branch Choux Choux-fleurs Concombres
	Côtes de bettes Courges Courgettes Epinards Fenouil Haricots Laitue
	Mais Oignons Poireaux Radis Tomates



## SEPTEMBRE

FRUITS	LEGUMES
Pommes Poires Fraises Framboises Myrtilles Pruneaux Mûres Figs Raisin Pêches	Ail Artichauts Aubergines Betteraves Brocolis Carottes Céleri-branch Choux Choux-fleurs Concombres
	Côtes de bettes Courges Courgettes Epinards Fenouil Laitue
	Haricots Mais Oignons Poireaux Radis Tomates




## OCTOBRE

FRUITS	LEGUMES
Pommes Poires Raisin Coings Framboises Mûres	Ail Artichauts Betteraves Brocolis Carottes Céleri-branch Choux Choux-fleurs Choux de Bruxelles
	Courges Courgettes Epinards Fenouil Haricots Laitue Mais
	Oignons Poireaux Radis Tomates


## NOVEMBRE

FRUITS	LEGUMES
Pommes Poires Coings	Ail Betteraves rouges Brocolis Carottes Céleri-rave Choux-fleurs Courges Endives Epinards Fenouil
	Laitue Oignons Poireaux




## DECEMBRE

FRUITS	LEGUMES
Pommes Poires	Ail Betteraves Carottes Céleri-rave Courges Endives Oignons Poireaux Radis



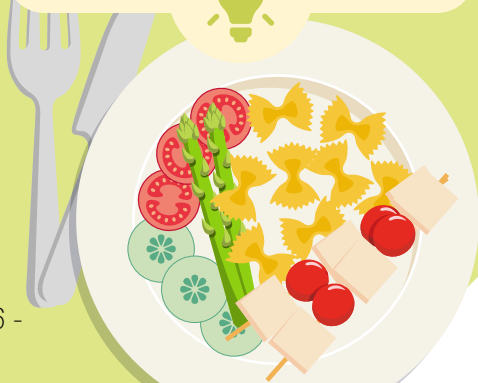
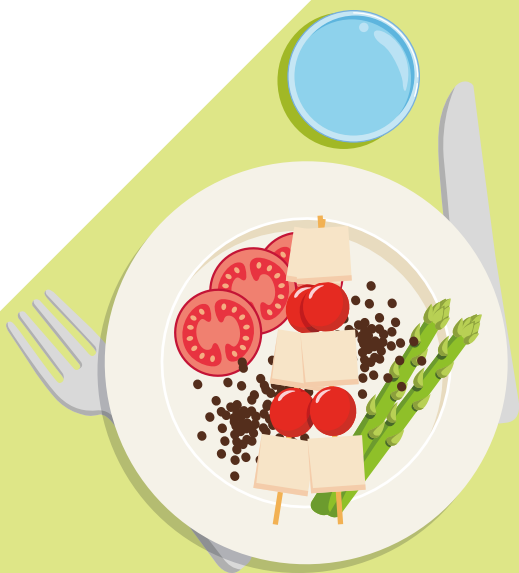

# ECOUTER SA FAIM

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<sup>14</sup>.



# 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<sup>15</sup>. 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

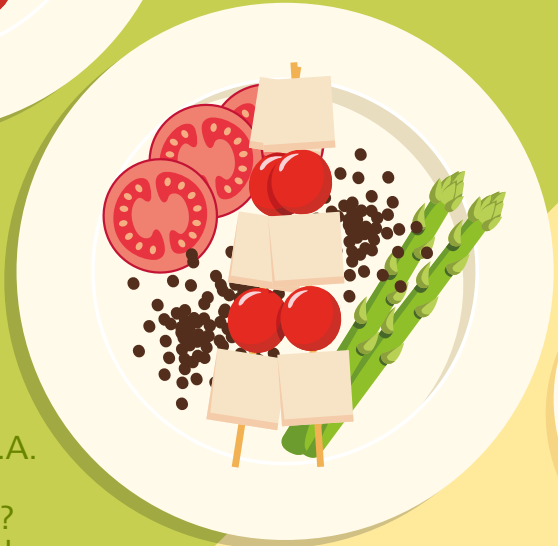
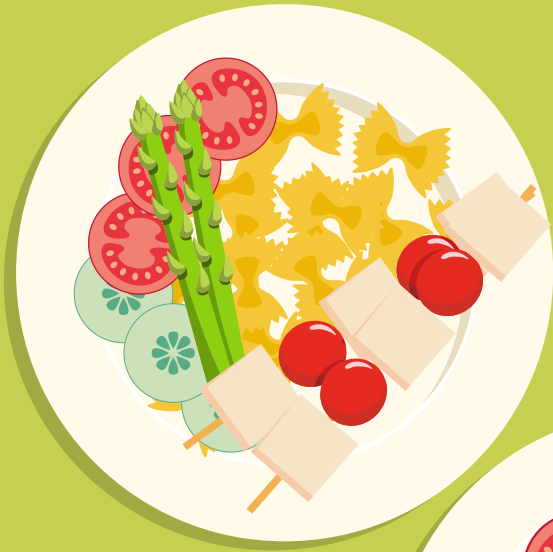
Régénérer l'écosystème des sols permet de séquestrer du carbone et de le retenir sous forme de matière organique, tout en luttant contre l'érosion, et en augmentant la résilience de l'agriculture au changement climatique, aux inondations et aux sécheresses. C'est ainsi que l'agriculture régénératrice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

14 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](http://www.nestle.ch)  
[www.foodlovers.ch/fr](http://www.foodlovers.ch/fr)

Novembre 2022



**Nestlé** Good food, Good life

