

CONSOMM'ACTION

SE NOURRIR

POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE





FRUITS & LÉGUMES



VIANDE & POISSON



BOISSONS



PLATS PRÉPARÉS

République et canton de Genève
Département du territoire (DT)
Direction de la durabilité et du climat (DDC)
Rue des Gazomètres 7 – CP 36
1211 Genève 8
Tél: +41 (0)22 388 19 40
Email : durabilite-climat@etat.ge.ch
Internet : durabiliteclimat.ge.ch

Pilotage DDC
Giancarlo Copetti
Julien Ortega

Rédaction
Camille Rol, comment-dire.ch
Joëlle Loretan

Conception graphique
Atelier Chatty Ecoffey

Illustrations
Studio Panpan

Juillet 2024



SE NOURRIR

FRUITS & LÉGUMES

Les fruits et légumes sont les piliers d'une alimentation équilibrée, éveillent les papilles et colorent les assiettes.

Le réflexe du local et de saison est ici plus que pertinent pour réduire les impacts liés à la production et au transport des denrées. Car si le goût des produits suisses n'est pas si différent de celui des aliments importés, il en va tout autrement de leur impact environnemental et des retombées pour l'économie locale.

Avec des informations et des conseils pratiques, vous serez à même de repérer et de privilégier les fruits et légumes issus de filières locales qui adoptent des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement, telles que l'agriculture intégrée, de conservation ou biologique, et offrent de bonnes conditions de travail à leur personnel. Bien sûr, la définition du « local » est à adapter selon les denrées achetées et doit être comprise comme « **produit le plus près possible du lieu de consommation** ».



Manger des fruits et légumes locaux produits dans le respect de l'environnement pour...

► Prendre soin de sa santé

Les fruits et légumes sont des sources importantes de vitamines, minéraux, fibres alimentaires, antioxydants et de bon sucre. En manger régulièrement renforce le système immunitaire, favorise une bonne digestion et réduit le risque d'apparition de maladies.

► Soutenir les producteurs locaux

Acheter des fruits et légumes locaux, est un moyen de soutenir les agricultrices et les agriculteurs genevois et contribuez ainsi au maintien de leurs exploitations, à l'innovation de nouvelles pratiques agricoles plus responsables, à la bonne

qualité de leurs conditions de travail et à la sécurité alimentaire du canton.

► Préserver les ressources naturelles

Les pratiques d'une agriculture responsable veillent à respecter les saisons, à ne pas épuiser ni polluer les ressources (sol, eau), à cibler et réduire fortement l'utilisation de produits chimiques pour agir en faveur de la biodiversité. Un engagement du monde agricole pour l'avenir à soutenir activement! Acheter local, c'est aussi limiter les transports, notamment en avion, et leur impact environnemental.

ÊTES-VOUS AU CLAIR SUR LES LÉGUMES DE SAISON?

Devenez incollable en deux clics grâce au **guide du WWF.**

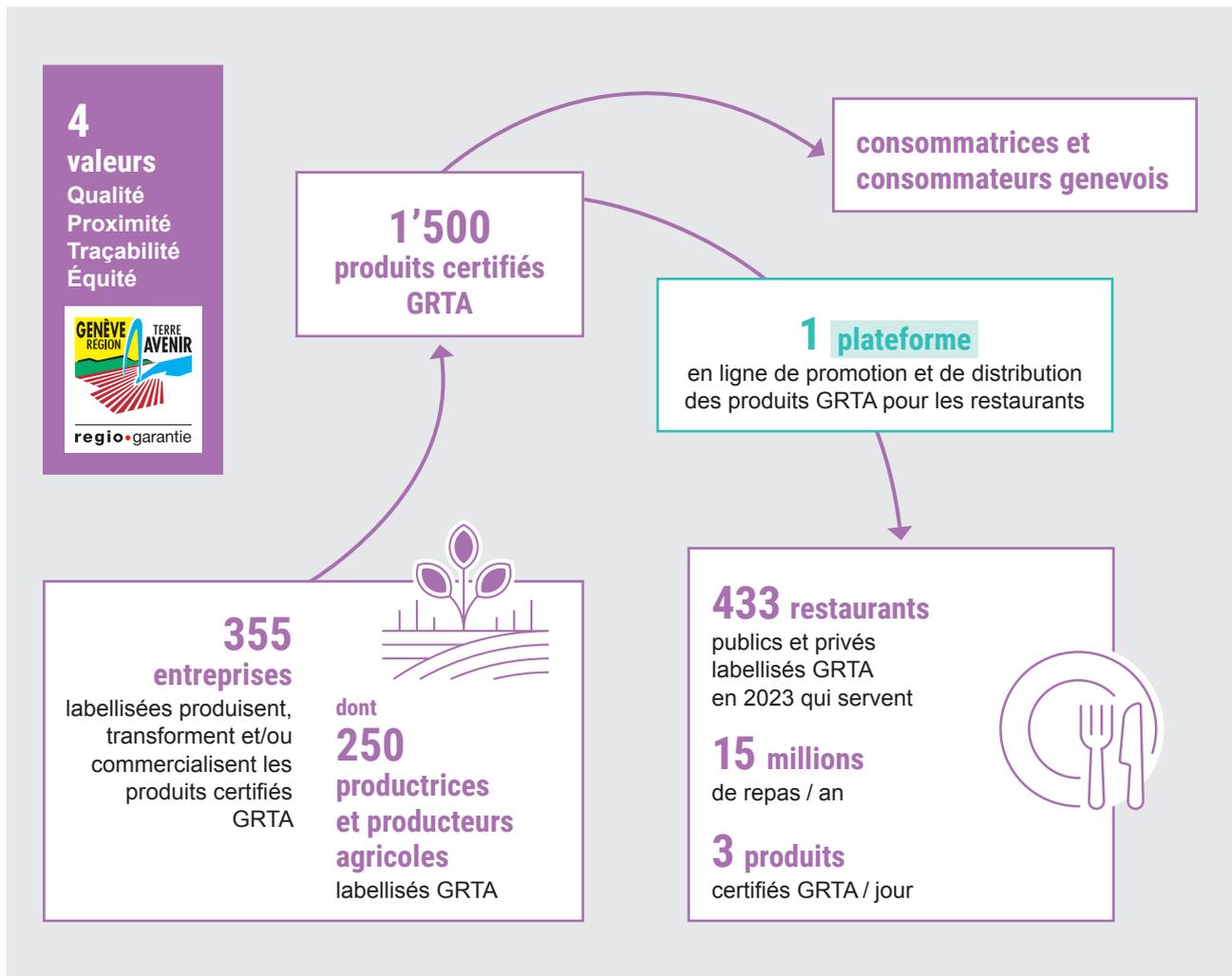


Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



Clés
du Climat
Genève

GENÈVE-RÉGION – TERRE-AVENIR



VOTRE CONSOMMATION EN QUESTIONS

1 QUELLE EST LA PART DE FRUITS ET LÉGUMES QUE VOUS CONSOMMEZ QUI PROVIENT DE SUISSE ?

Si vous avez de la peine à l'estimer, séparez les fruits et légumes suisses de ceux importés dans votre chariot ou votre panier, lors de vos achats.

2 POUR QUELLES RAISONS ACHETEZ-VOUS DES PRODUITS IMPORTÉS ?

Préférence de goût, habitude culinaire, manque de connaissance ou autre ? Nos achats peuvent être motivés par des raisons personnelles liées à notre éducation et notre culture, mais aussi à des éléments externes, tels que les produits mis en avant sur les étales.

3 QUE POURRIEZ-VOUS FAIRE POUR MANGER PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX ?

Remplacez les fruits et légumes exotiques inclus dans vos recettes favorites par des produits suisses. Surprenez vos convives avec une salade de fruits automnale (poires, pommes, raisins, pruneaux et noix), bien plus originale que la variante ananas-mangues-bananes importés en avion.

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► Découvrez les légumes oubliés !

Salade et tomate sont en tête des ventes suisses de légumes, et la pomme est sans surprise le fruit le plus consommé (OSAV, 2022). Osez ouvrir vos horizons et laissez-vous tenter, au fil des saisons, par de nouvelles saveurs locales ou d'anciens légumes à redécouvrir.

► Pensez hors normes !

Les fruits et légumes proposés en grande surface doivent répondre à des calibres précis. Une partie des denrées sont ainsi refusées en raison de leur taille ou de leur forme, bien que leur goût soit identique. Mais bonne nouvelle : des épiceries participatives telles que **Le Nid** ou **La Fève** les intègrent dans leur assortiment et les magasins de l'Union maraîchère de Genève (**UMG**) les proposent à prix bradés. Une solution simple pour réduire le gaspillage alimentaire à la source.

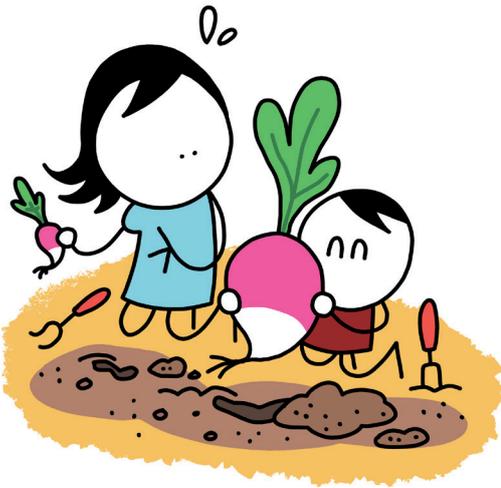


18%
DES SUISSES

Mangez **au moins les 5 portions de fruits et légumes** (sans compter les soupes et les jus) par jour recommandées par l'OMS. Un peu plus de 13,1% des personnes n'en mange jamais ! (Source : OSAV)

DIRECTEMENT CHEZ VOUS !

Les légumes anciens ont souvent leur place dans les **paniers contractuels du terroir**. Souscrivez un abonnement hebdomadaire de légumes et autres produits.



POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Faites pousser votre propre garde-manger

Si vous avez un petit bout de jardin, une terrasse ou un balcon, cultivez une partie de vos plantes aromatiques, petites baies et légumes ! Privilégiez les **semences locales** et les plantes qui poussent vite avec un bon rendement – persil, menthe, livèche, basilic, sauge, ciboulette, radis, salades, petit-pois, framboises, tomates et concombres.

► Testez l'auto-cueillette

Allez **cueillir vos fruits et légumes !** S'y rendre avec des enfants, c'est leur offrir l'opportunité de mieux connaître l'origine de ce qu'ils mangent, d'être sensibilisés aux enjeux d'une agriculture de proximité respectueuse de l'environnement, tout en passant du temps en plein air et en profitant simplement de la nature.

► Utilisez les épluchures en cuisine

Pourquoi ne pas faire un bouillon avec vos épluchures ? La recette est simple, ne demande pas de compétences particulières, est un moyen d'éviter des additifs souvent présents dans les cubes ou poudres de bouillon instantanés et de réduire le gaspillage alimentaire.

EN MANQUE D'INSPIRATION ?

L'**UMG** vous propose une recette toute simple de bouillon à partir d'épluchures.

LES BONS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACTE D'ACHAT

AVANT

- Planifiez des repas en fonction de vos restes et en y intégrant systématiquement des légumes ou des fruits.
- Évaluez la place disponible dans votre réfrigérateur pour les denrées délicates qui s'abîment vite (côtes de bettes, salades, radis, raisin, etc.).
- Consultez la **carte interactive de Genève Terroir** pour tout connaître sur les marchés, productrices et producteurs à proximité.

FRIGO OR NOT FRIGO ?

La **FRC** vous éclaire sur les manières de conserver correctement vos denrées alimentaires.

PENDANT

- Choisissez des fruits et légumes de saison, produits au plus près de chez vous et, si possible, labellisés.
- Pour les fruits exotiques, misez sur les labels du commerce équitable, qui permettent aux petits producteurs de percevoir un prix minimal garanti, des conditions de travail décentes et respectueuses de leur santé.

COMMANDEZ VOTRE P'TITE POUBELLE VERTE!



Le Canton de Genève en offre une à chaque ménage. Si vous ne l'avez pas encore, elle est à commander **ici**.

APRÈS

- Au frigo ou à température ambiante, stockez correctement vos fruits et légumes. Surveillez l'état des produits, achetez et cuisinez d'abord ceux qui montrent des signes de flétrissement.
- Certains de vos fruits ne sont pas mûrs ? Stockez-les à côté de pommes, car elles accélèrent la maturation des fruits posés à proximité.
- Selon leur consistance, la place des épiluchures est soit dans votre estomac, soit dans une casserole si vous décidez de les cuisiner, soit dans le compost, mais certainement pas à la poubelle noire.

QUELQUES EXEMPLES DE LABELS D'AGRICULTURE DURABLE

LOCAL



BIOLOGIQUE



BIODYNAMIQUE



INTÉGRÉE



Marques de distributeurs



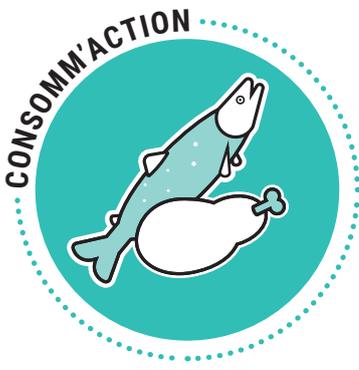
Marques de distributeurs



COMMERCE ÉQUITABLE



Retrouvez-les tous et plus encore sur le site labelinfo.ch



VIANDE & POISSON

La consommation de viande et de poisson est culturellement ancrée dans nos habitudes alimentaires. Le problème ne vient pas du fait d'en manger, mais d'en consommer trop. Malgré les mises en garde de l'Organisation Mondiale de la Santé, nous mangeons toujours près de trois fois plus de viande que la quantité journalière recommandée par la Société suisse de nutrition. Or, un lien est établi entre une consommation excessive de viande (notamment la charcuterie ou la viande rouge) et le développement d'un large éventail de maladies chroniques, tels que le diabète et les troubles cardio-vasculaires (OMS, 2015).

Consommer durablement de la viande et du poisson signifie donc avant tout **modérer les quantités consommées et suivre quelques conseils clefs pour soutenir les filières locales, respectueuses de l'environnement et du bien-être animal.**

NON!
ON A DÉJÀ
MANGÉ DEUX
POISSONS CETTE
SEMAINE...



Manger de la viande et du poisson **de manière raisonnée pour...**

► Ménager l'environnement et le bien-être animal

Diminuer la consommation de viande et de poisson et en achetant des produits locaux, c'est contribuer à réduire les problèmes d'épuisement et de pollution des sols et de l'eau, d'émissions de gaz à effet de serre et de surpêche. Certains labels vont aussi bien au-delà des exigences légales en termes de bien-être animal et de conditions d'élevage

► Préserver son cœur et ses artères

Manger moins de charcuterie et de viande rouge c'est diminuer le risque de développer une maladie cardio-vasculaire, certains types de cancers ou un diabète. Côté poissons, certains sont cependant

riches en acides gras bénéfiques pour le cœur, les artères et le cerveau.

► Réaliser des économies

Limiter les achats de viande et de poisson peut être une source d'économie non négligeable, car il s'agit de produits plutôt chers, ce d'autant plus s'ils sont issus de filières durables et de provenance locale.

UN ŒIL SUR LA COULEUR

Attention aux viandes transformées et charcuteries d'un rose très soutenu: il est conféré par des nitrites, des agents conservateurs nocifs pour la santé. Quant aux «viandes sans viande», elles contiennent souvent beaucoup d'additifs, de sel et de sucre.



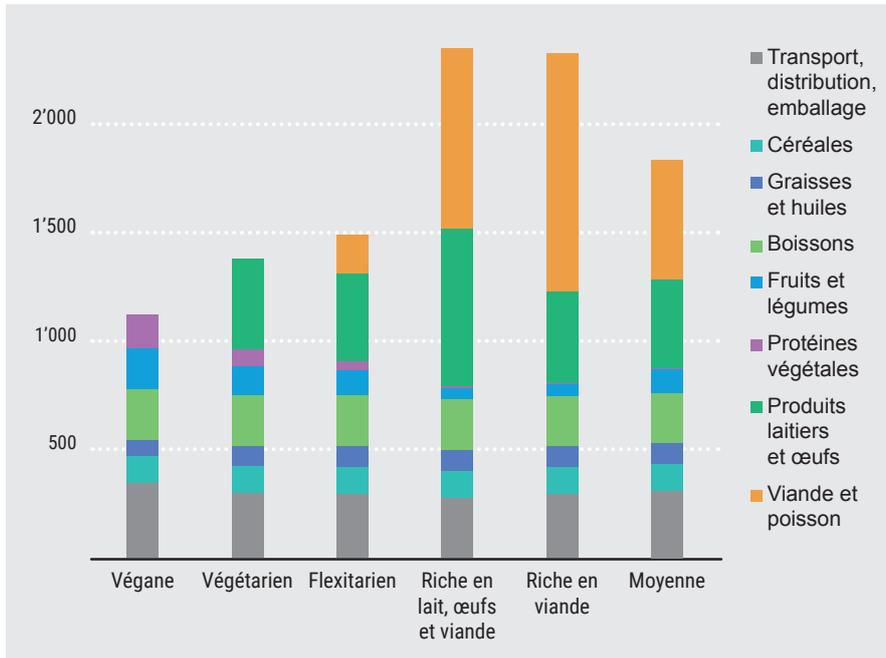
Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



Clés
du Climat
Genève

IMPACT CLIMATIQUE DES DIFFÉRENTS STYLES ALIMENTAIRES

(Kilogrammes d'équivalent Co₂ par année et par personne)



Source: WWF

La manière dont l'on se nourrit influence sensiblement l'impact que nous avons sur la planète et ses ressources. Sans grande surprise, la consommation de viande, de produits laitiers et de poisson est responsable d'un impact important.

En réduisant la quantité de ces aliments consommée ou en optant pour un régime végétarien ou végane, on peut réduire sensiblement son impact sur l'environnement.

12 KG
DE GAZ À EFFET
DE SERRE

Quantité émise pour produire un kilogramme de viande de bœuf suisse. A titre de comparaison, produire un kilo de lentilles en émet 0,7g. (Source : FAO cité par le WWF)



VOTRE CONSOMMATION EN QUESTIONS

1 POURQUOI MANGEZ-VOUS DE LA VIANDE ET DU POISSON ?

Si c'est par habitude, il vous sera facile d'en réduire la quantité au profit de la qualité. Si c'est par manque d'inspiration, il existe des recettes qui contiennent peu ou pas de viande, simples à cuisiner et savoureuses.

3 DIMINUER LA QUANTITÉ DE POISSON ET DE VIANDE CONSOMMÉE, ÇA VOUS PARAÎT POSSIBLE ?

Faites le point sur les obstacles que vous rencontrez pour mieux les anticiper. Prendre conscience des avantages pour votre santé, l'environnement et votre porte-monnaie peut aussi être source de motivation.

AU CLAIR SUR LES DIFFÉRENTS RÉGIMES ALIMENTAIRES ?

2 Les personnes **flexitariennes** consomment des produits d'origine animale de manière occasionnelle. Celles qui sont **végétariennes** mangent des produits d'origine animale, mais pas de viande ni de poisson. Quant au **régime végétalien** (aussi appelé végane), il exclut tous les produits d'origine animale (y.c. produits laitiers, œufs et miel). En termes d'impact environnemental, la différence n'est pas négligeable.

DES SOURCES DE...

Protéines : œufs, produits laitiers, lentilles, haricots, pois, avoine, tofu, riz, quinoa, chou, graines de lin

Fer : légumineuses, noix, pistaches, sésame, betterave, persil, oignons

GRTA en propose toute une gamme, de provenance locale et certifiée.

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► Ne renoncez pas, mais diminuez progressivement

Commencez par calculer votre consommation de viande et de poisson par semaine et identifiez à quels repas elle pourrait facilement être remplacée ou diminuée. Privilégiez le local, mangez davantage de protéines végétales et fixez-vous un objectif atteignable par rapport à vos habitudes pour ne pas vous décourager trop vite et faire évoluer progressivement vos menus.

► Donnez de l'importance à la provenance et au type d'élevage

La viande et le poisson produits localement ont un impact sensiblement moins important sur l'environnement. Le label GRTA ou à minima le drapeau suisse sont donc à rechercher sur l'emballage, comme la présence de logos de certification idéalement. En effet, la viande et le poisson labellisés sont issus de filières plus respectueuses de l'environnement et qui offrent de meilleures conditions de travail à leur personnel. Ils contiennent aussi moins d'eau, et plus de saveurs ! Côté poissons, la **Maison de la pêche** propose une grande variété d'espèces et un contact direct avec les pêcheuses et les pêcheurs.

Env. 30
ESPÈCES



Nombre de **poissons et crustacés** présents **dans le Léman** et dont beaucoup sont comestibles !

UNE ASTUCE SIMPLE

Par exemple, augmentez la part de légumes dans vos sauces bolognaises, ou remplacez de la viande rouge par de la volaille ou du porc.

Pensez aussi à laisser plus de place aux protéines végétales locales, à décliner par exemple sous forme de galettes, gratin ou en accompagnement.



POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Sortez des sentiers battus

Les poissons les plus consommés autour du Léman sont la perche, l'omble chevalier, la truite et le corégone (communément appelé féra). En diversifiant vos choix, vous pouvez participer à baisser la pression exercée sur les populations de ces quatre espèces tout en découvrant de nouveaux saveurs et recettes. Connaissez-vous par exemple le gardon, le brochet, la lotte ou encore la tanche ?

► Les carcasses, une précieuse ressource avant d'être un déchet

Utilisez toutes les parties comestibles de la viande et du poisson et profitez-en jusqu'au bout ! Rien de plus délicieux qu'un bouillon, une soupe ou un fond de sauce fait à partir de restes de poisson ou d'une carcasse de poulet. Des recettes qui nécessitent un peu de temps et de patience, mais peu de savoir-faire et de maîtrise technique.

A TESTER

Jetez un œil aux recettes de bouillons ultra simples d' **In extremis**

LES BONS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACTE D'ACHAT

AVANT

- ▶ Avant de partir faire vos courses, renseignez-vous sur les poissons et les fruits de mer pêchés ou élevés selon des méthodes respectueuses de l'environnement, par exemple en allant sur le site du **WWF**.
- ▶ Assurez-vous d'avoir suffisamment de place dans votre réfrigérateur pour stocker les produits correctement (idéalement dans des récipients hermétiques placés dans les compartiments inférieurs), car il s'agit de denrées souvent fragiles et ne se conservant pas longtemps. N'hésitez pas à congeler plutôt qu'à jeter deux jours trop tard.

PENDANT

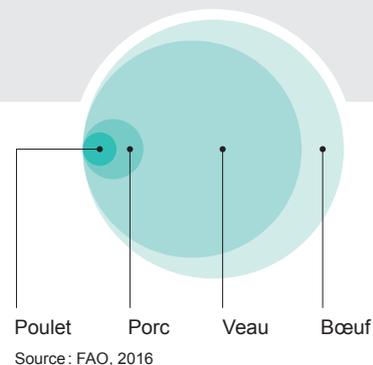
- ▶ N'optez pas uniquement pour des morceaux nobles et achetez de préférence de la volaille ou du porc dont l'impact sur l'environnement et le coût sont bien moins élevés que celui de la viande rouge.
- ▶ Prêtez attention aux conditions d'élevage et au bien-être animal, en choisissant de préférence des produits suisses labellisés.
- ▶ Réduisez les quantités achetées pour éviter le gaspillage alimentaire et renoncez si possible aux produits de charcuterie pas très bons pour la santé.

APRÈS

- ▶ S'il y a des restes de repas, accommodez-les autrement. Par exemple, effilochez vos restes de viande et de poisson pour composer vos sandwiches ou les ajouter dans vos gratins. Une solution simple pour réduire le gaspillage alimentaire tout en réalisant des économies.

L'IMPACT NE DÉPEND PAS QUE DE L'ANIMAL

Le mode d'élevage ainsi que l'alimentation de l'animal influencent les bilans environnemental et carbone d'une viande. Il est évident qu'un fourrage local n'a pas le même impact que de la farine de maïs produite sur d'anciennes parcelles de forêt vierge outre-atlantiques! Produites dans les mêmes conditions et région, la viande de bœuf sera dans tous les cas plus nocive pour le climat que celle de porc ou de poulet. Produire 1 kg de viande de bœuf émet autant de gaz à effet de serre que la production de 1,8 kilos de veau, 6,5 kg de porc et 8,5 kilos de poulet!



Source: FAO, 2016

QUELQUES EXEMPLES DE LABELS D'AGRICULTURE DURABLE

LOCAL



INTÉGRÉE



Marques de distributeurs



BIOLOGIQUE



Marques de distributeurs



POISSONS SAUVAGES



POISSONS D'ÉLEVAGE



A noter que les poissons issus de la pêche locale ne sont pas au bénéfice de labels.

Retrouvez-les tous et plus encore sur le site labelinfo.ch



BOISSONS

2 litres par jour c'est, en moyenne et toutes boissons confondues, ce que consomme une personne en Suisse. Lorsqu'il s'agit de se désaltérer, nos choix peuvent faire toute la différence en termes de santé comme de préservation de l'environnement.

Pour s'hydrater sans se ruiner, la meilleure solution reste évidemment l'eau du robinet. Ça tombe bien, c'est la boisson la plus accessible, la meilleure pour notre organisme et la plus durable. Alors ouvrez le robinet... et santé!

Si vous souhaitez trinquer de manière responsable, le réflexe du local reste valable pour les jus de fruits, limonades, sodas, vins, bières ou encore spiritueux. Pour les breuvages exotiques, les labels du commerce équitable sont utiles pour identifier les produits certes importés depuis l'autre bout du monde, mais issus de filières qui prennent soin de l'environnement et offrent des conditions de travail décentes. Mais toute boisson sucrée ou exotique doit rester un plaisir ponctuel. Alors pour s'hydrater au quotidien, on pense eau plate!



Boire de l'eau du robinet pour...

► Eviter les dépenses inutiles

D'excellente qualité, presque gratuite et produite grâce à 100% d'énergie renouvelable, l'**Eau de Genève** coûte entre 100 et 500 fois moins que l'eau en bouteille. Puisée dans le Léman (90%) et les nappes phréatiques du canton (10%), elle alimente également les **fontaines d'eau potable** de l'espace public.

► Réduire le besoin d'emballage

Les emballages influencent le prix et l'impact écologique d'une boisson. De ce point de vue, remplir des gourdes en métal

ou en verre d'eau du robinet est 100% écologique. Vous êtes un aficionado des bulles? Les machines à gazéifier l'eau du robinet sont une alternative intéressante à l'eau gazeuse vendue en bouteille.

► Ne pas altérer la saveur des aliments

L'eau ne change pas le goût de la nourriture et facilite la digestion. Un réflexe à inculquer aux enfants, afin qu'ils puissent reconnaître la saveur des aliments et éviter facilement les excès de sucre.

COMBIEN DE SUCRE DANS LES SODAS ?

En moyenne, l'équivalent de 6 à 13 morceaux dans une bouteille de 500ml, sachant que la recommandation **d'apport journalier en sucre** est d'environ 12,5!



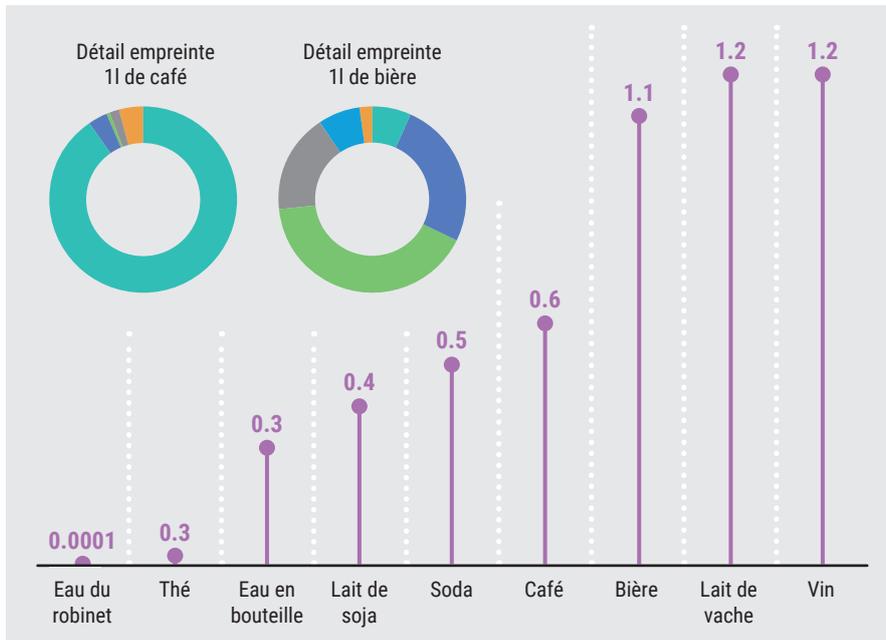
Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



Clés
du Climat
Genève

COMPARAISON DE L'IMPACT CARBONE DE DIFFERENTES BOISSONS

Valeurs exprimées en kg de CO₂e émis par litre de produit



Source : www.impactco2.fr

■ Agriculture ■ Transformation ■ Emballage ■ Transport ■ Supermarché et distribution ■ Consommation

L'impact d'une boisson se compose de différents éléments : agriculture, transformation, stockage, emballage, transport, supermarchés et distribution, consommation. En buvant des boissons locales, la part du transport est sensiblement diminuée ; en buvant labellisé, c'est surtout en début de chaîne que la diminution de l'impact est effective.

**70 %
DE L'IMPACT**

Part de l'impact total d'une tasse de café attribuée à sa culture (méthodes de culture, utilisation d'engrais et de pesticides), d'où l'importance de privilégier les labels biologiques et du commerce équitable.
(Source : EMPA)



VOTRE CONSOMMATION EN QUESTIONS

1 THÉ, CAFÉ, CACAO – COMBIEN DE TASSES EN BUVEZ-VOUS ?

Pourtant produits à l'autre bout du monde, ces denrées sont si faciles d'accès que nous en consommons presque machinalement, en oubliant leur provenance lointaine. Arrivez-vous à additionner le nombre de tasses de boissons exotiques que vous buvez quotidiennement ?

l'environnement et la santé des populations locales. Essayez de calculer vos dépenses mensuelles pour ces produits, la somme pourrait vous surprendre.

2 SAURIEZ-VOUS LISTER LES « POUR » ET LES « CONTRE » DE VOTRE CONSOMMATION ?

L'exercice est à faire dans trois domaines : environnement, porte-monnaie et santé, surtout si vous en buvez de grandes quantités. Ces produits importés proviennent de très loin et leur culture peut avoir de sérieux impacts sur

3 CHAQUE TASSE VOUS EST-ELLE INDISPENSABLE OU SERAIT-IL ENVISAGEABLE D'EN DIMINUER LE NOMBRE ?

Plusieurs alternatives locales existent : des boissons lyophilisées faites à partir de plantes ou de céréales (chicorée, orge, sarrasin, épeautre), des tisanes locales (menthe, camomille, verveine, mélisse, orties, thym, etc.) à boire chaudes ou froides et additionnées d'un peu de miel si vous les préférez sucrées.

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► L'eau aromatisée : créativité et libre inspiration

Dans une carafe d'eau du robinet, ajoutez des herbes aromatiques, une rondelle de citron, d'orange, de fraise ou de concombre. Votre eau aromatisée est prête! Pour plus de fraîcheur, misez sur l'originalité : dans les compartiments d'un bac à glaçons, posez un fond de sirop, une petite feuille de menthe ou une baie (framboise, myrtille, raisinet) avant de les remplir d'eau. Saviez-vous que mettre la carafe quelques heures au frigo permet de supprimer le goût éventuel de chlore de l'eau du robinet ?

► Buvez local, c'est un régal!

Minérales, sirops, vins, spiritueux, les boissons provenant de Suisse sont nombreuses et souvent originales. Il en est de même dans le monde des nectars et des **jus de fruits** où les alternatives aux traditionnels jus d'orange et de fruits exotiques méritent d'être connues : nectar, jus ou moût de pommes, raisins, poires ou encore abricots. Savoureux, ils ont de plus une empreinte écologique beaucoup plus raisonnable.

1'400
HECTARES



Surface de vignes sur le canton de Genève, ce qui en fait le 3^e canton viticole de Suisse. 95 caves proposent une grande diversité de cépages.

(Source : Genève Terroir)

POURQUOI BOIRE LOCAL ?

Pour soutenir toute une chaîne de fabrication locale et pour réduire les importantes émissions carbone liées au transport des boissons.



LES LAITS QUI N'EN SONT PAS

Les laits végétaux sont visuellement proches du lait de vache mais ne lui ressemble en rien sur le plan nutritionnel : ils sont généralement riches en minéraux, vitamines et acides gras insaturés, mais n'ont qu'une très faible quantité de calcium bio disponible en comparaison au lait de vache.

POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Faites vos sirops maison

Réaliser des sirops maison à base de fruits ou de plantes est très simple et ne demande que peu de matériel. Ils peuvent aromatiser l'eau, être bus chauds ou même servir à laquer tartes et pâtisseries. Mieux vaut les faire en petites quantités et les stocker au frigo pour éviter tout gâchis en raison d'une mauvaise conservation. A consommer avec modération et bien dilués. Dénichez des recettes sur Internet ou essayez celle de la **FRC**.

► Diversifiez les types de lait

Alternative au lait animal pas très digeste pour certaines personnes, les **laits végétaux** ont une empreinte écologique environ deux fois moins grande. Testez-les, en privilégiant les produits sans trop de sucres ajoutés, fabriqués avec des céréales ou oléagineux issus de cultures locales et respectueuses de l'environnement (amande, avoine au lieu de soja, riz ou coco) et donc transportés sur de plus courtes distances.

LES BONS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACTE D'ACHAT

AVANT

- Lorsque vous prévoyez un apéritif, pensez aux **limonades**, **bières** et **vins** produits à Genève.
- Pour les jus de fruits, renseignez-vous sur les points de vente près de chez vous, comme « **La Genevoise du terroir** » qui proposent des cubis (3l et 5l), un format pratique pour réduire les emballages. Sous vide et stockés à l'abri des variations de température, ces jus ont une longue durée de conservation.

PENDANT

- Privilégiez les boissons exotiques (café, thé, cacao) au bénéfice d'un label du commerce équitable et biologiques ou rendez-vous dans des magasins de torréfaction artisanale qui proposent des gammes de cafés bios, éthiques et équitables.
- Prenez en compte l'emballage en privilégiant les boissons qui en ont le moins ou dont les contenants sont consignés. Si vous n'avez pas d'autre choix que le **PET** ou des canettes, choisissez le plastique car son impact environnemental est moins grand et il est recyclable à 100%. Éviter les cartons tetra-pack impossible à recycler car composites.

RÉUTILISER LES CONTENANTS!

Soyez créatif et recyclez les contenants pour en faire des bricolages, des pots de fleurs, des boîtes à bijoux, des étuis à crayons, etc. Internet regorge d'idées pour le *Do it yourself!*

APRÈS

- Ne rajoutez pas systématiquement du sucre dans vos boissons chaudes. Si vous le faites, testez la stevia (une plante au pouvoir sucrant que l'on peut cultiver sous nos latitudes) ou le miel.
- Stockez les boissons faites maison (ex. : sirops) au frigo pour les conserver plus longtemps et éviter tout gâchis.

QUELQUES EXEMPLES DE LABELS D'AGRICULTURE DURABLE

LOCAL



BIOLOGIQUE



BIODYNAMIQUE



INTÉGRÉE



Marques de distributeurs



COMMERCE ÉQUITABLE



Marques de distributeurs



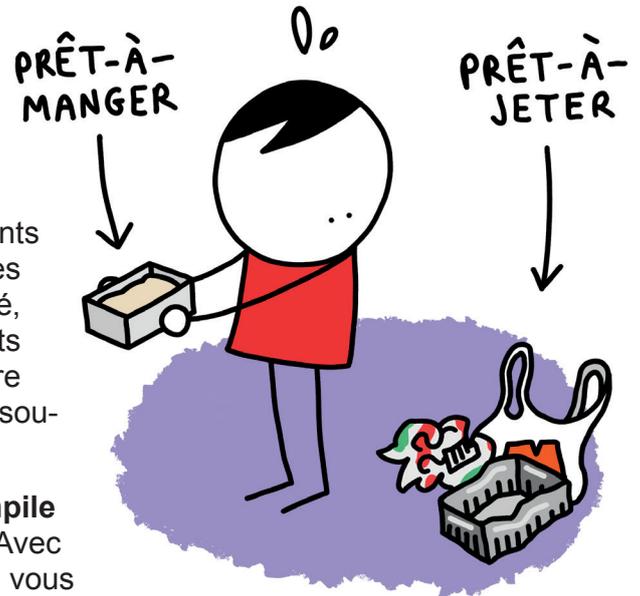
Retrouvez-les tous et plus encore sur le site labelinfo.ch



PLATS PRÉPARÉS

Quand le temps ou l'envie de cuisiner manque, les plats préparés sont très séduisants. Vendus à l'emporter, à manger froid ou à glisser au four ou au micro-onde, ces repas « prêts-à-manger » facilitent le quotidien, mais sont à choisir avec attention : certains d'entre eux peuvent contenir des aliments ultra transformés, souvent riches en gras, sels, sucres et/ou autres additifs alimentaires nocifs pour la santé, tels que des conservateurs ou des épaississants comme le gluten. Le constat peut aussi être médiocre quant à leur faible apport nutritif et leur emballage souvent excessif et en plastique à usage unique.

Vous l'aurez compris, le « prêt-à-manger » compile **plusieurs enjeux en termes de consomm'action**. Avec quelques conseils et recommandations en tête, il vous sera plus facile de les choisir le plus judicieusement possible pour votre santé et l'environnement.



Manger des plats préparés **qui permettent...**

► D'assurer un apport suffisant en nutriments

Les plats déjà préparés contenant des produits frais – et si possible issus d'une agriculture locale et respectueuse de l'environnement et de la santé – sont des repas avec un apport nutritionnel et équilibré, et qui contiennent davantage de vitamines, minéraux et fibres que de gras, sucre, sels et autres additifs.

► De ne pas multiplier les déchets plastiques

Certains plats préparés, et particulièrement ceux vendus en portions individuelles, sont souvent emballés de manière excessive. La plupart du temps en plastique, ces emballages finissent directement à la poubelle. Alors privilégier

les contenants en carton, consignés ou encore mieux, prendre les siens est un moyen simple et efficace de limiter la production de déchets.

► Préserver les ressources naturelles

Entre un bowl saumon-avocat et une salade de saison avec des légumes de la région, il n'y a pas photo en matière de durabilité. S'il est plus difficile d'être attentif à la provenance des aliments composant un repas pris à l'emporter, un peu de bon sens et d'observation permettent de repérer et laisser en rayon ceux dont l'empreinte carbone est excessive en raison des produits exotiques, carnés ou importés qui les composent.

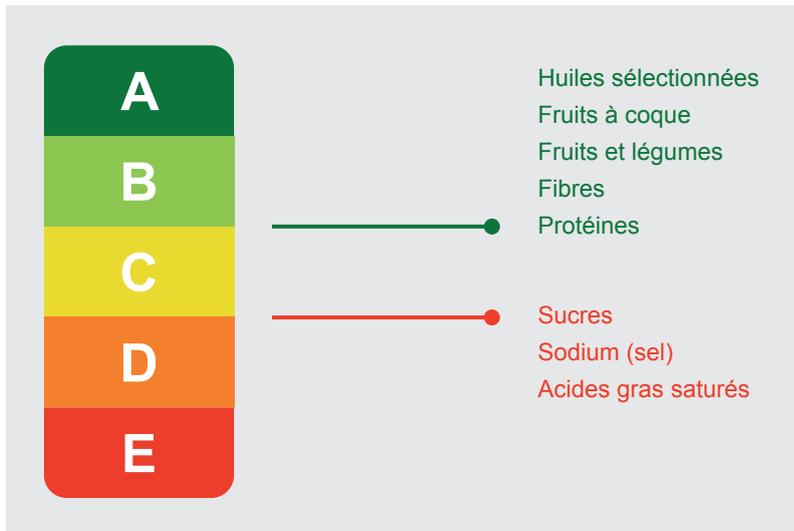


Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



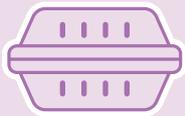
Clés
du Climat
Genève

NUTRI-SCORE : MANGER ÉQUILIBRÉ, TOUT SIMPLEMENT



Le Nutri-Score est un système d'étiquetage des aliments, apposé volontairement par les producteurs.

Il permet de comparer rapidement des produits similaires sur le plan nutritionnel en donnant une note de A à E. Elle renseigne sur la teneur en fibres, sucre et gras, mais sans pour autant renseigner sur la qualité de ces derniers.



18'500 T.
DE PRODUITS
EN PLASTIQUE

Quantité estimée de contenants destinés à la consommation à l'emporter **abandonnés sur la voie publique chaque année en Suisse**. 2'700 tonnes finissent dans les sols, les lacs ou les rivières. (Source : OFEV, 2022)

VOTRE CONSOMMATION EN QUESTIONS

1 COMBIEN DE PLATS PRÉPARÉS ESTIMEZ-VOUS MANGER PAR MOIS EN MOYENNE ?

Salades, sandwiches, plats cuisinés à l'emporter ou repas à réchauffer achetés en grande surface, n'oubliez aucune catégorie de produits « prêt-à-manger ».

2 DANS QUELLES CIRCONSTANCES ACHETEZ-VOUS CE GENRE DE REPAS ?

Quelles sont les raisons qui vous motivent à consommer ces plats préparés ? Si c'est par manque de temps ou par flemme, renseignez-vous sur le « **batch cooking** » (soit la cuisson par lots), qui consiste à préparer en une fois plusieurs plats, en prévision des repas pris à l'extérieur.

3 QUELS PLATS « PRÊTS À MANGER » POURRIEZ-VOUS FACILEMENT PRÉPARER VOUS-MÊME ?

Salades ou sandwiches sont par exemples très faciles à faire et vous coûteront moins cher. De plus, vous aurez une totale maîtrise sur les ingrédients que vous y mettez, tant en termes de qualité que de quantité, et éviterez ainsi de manger trop d'aliments ultra-transformés.

QU'APPELLE-T-ON UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ ?

Consultez le dossier de la **FRC** pour en savoir plus.

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► A choisir avec soin

Préférez des plats et produits le moins transformés possible, sans sauce ou panure qui sont l'assurance de la présence d'additifs, d'excès de sucre et de sel. Si possible, rendez-vous dans des restaurants ou des magasins qui proposent des plats à l'emporter faits avec des produits issus de filières locales et responsables.

PLUS D'INFORMATIONS SUR LA PROBLÉMATIQUE DU SEL DANS L'ALIMENTATION ?

Consultez la page dédiée à la thématique sur le site de l'**OBSAN**.

► Choisissez des contenants réutilisables

Si vous allez chercher votre repas à l'emporter dans un restaurant du coin, prenez votre contenant et demandez de vous y servir votre salade, bowl ou autre plat du jour. La consigne est aussi une alternative intéressante et en plein développement à Genève: de plus en plus d'établissements font partie de la campagne «**Emportons malin**» et rendent l'abandon des barquettes et services en plastique possible, une bonne fois pour toute!

160 RESTAURANTS ET CAFÉS



Nombre d'établissements genevois engagés dans la campagne «**Emportons malin**» et qui proposent de la vaisselle consignée réutilisable à leur clientèle.



POUR LES PLUS MOTIVÉS

► A l'avance et en plus grande quantité

Pas envie de manger des plats tout prêts mais pas le temps de cuisiner tous les jours? Essayez de vous organiser pour prendre le temps, une fois par semaine, de réaliser une recette simple en grande quantité (par ex. une soupe de légumes) et congelez-en une partie. A sortir lors des journées bien remplies, quand le frigo est vide, que le temps manque ou quand la flemme vous tient.

► Contrôlez la qualité des graisses utilisées

Les repas tout prêts de l'industrie alimentaire contiennent souvent des graisses de mauvaise qualité (coprah, huile de palme, etc. souvent hydrogénées) transformées sous pression. Si cette hydrogénation permet d'allonger la durée de conservation des aliments, elle crée des acides gras «**trans**» néfastes pour la santé. Pour éviter ces molécules qui favorisent le développement des maladies cardio-vasculaires notamment, contrôlez la teneur en gras, la qualité des graisses utilisées mais aussi les quantités de sucre et de sel ajoutés.

COMMENT DÉCRYPTER LES EMBALLAGES ?

Consultez le site Internet de la **FRC** et particulièrement la page qui compile tous les articles et enquêtes à ce sujet.

LES BONS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACTE D'ACHAT

AVANT

- Planifiez les repas à l'avance et prévoyez des plats préparés quand vous ne pouvez vraiment pas faire autrement. Le vite fait en cuisine, c'est possible! Vous trouverez sans peine des recettes saines et rapides sur Internet. Laissez-vous inspirer et allez-y à l'instinct!
- Fixez un budget spécifique pour ces produits, afin d'éviter les achats compulsifs et les dépenses superflues.

PENDANT

- Regardez la liste des ingrédients sur l'emballage : plus elle est longue et compliquée à déchiffrer, plus le plat a des risques d'être trop transformé pour être sain. N'oubliez pas que les aliments en début de liste sont ceux contenus en plus grande quantité.
- Jetez un œil à l'étiquette nutritionnelle des produits transformés, réfrigérés ou congelés pour vérifier la quantité de sel, de sucre, de gras et d'autres additifs de type épaississants souvent surdosés par rapport aux recommandations quotidiennes.

COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE ?

Lisez la **courte fiche** faite par le Canton de Genève ou le site de la **Confédération** qui vous explique l'essentiel en une page.

Pour connaître et comparer rapidement les apports nutritionnels des produits transformés des grandes surfaces, téléchargez les applications **YUKA** ou **Nutriscan**.

APRÈS

- Un plat préparé vous a particulièrement séduit? Essayez de le reproduire vous-même. Vous pourriez être surpris de la simplicité de certaines recettes, car certaines saveurs sont à portée de vos spatules. Amusez-vous et profitez de ce moment de cuisine sans chercher la perfection.

ET POURQUOI NE PAS S'Y METTRE TOUT DE SUITE ?

Découvrez des recettes et des informations utiles dans le **bulletin de la Société suisse de nutrition**, dédié aux aliments ultra-transformés.

DES LABELS POUR LES PLATS PRÉPARÉS ?

Les plats préparés peuvent être au bénéfice de labels que l'on retrouve sur d'autres denrées, comme Bio Suisse ou encore Bio Union européenne.

Pour autant, ces certifications n'attestent en rien de la qualité nutritionnelle des produits.

Pour comparer la qualité nutritionnelle et l'impact environnemental, et vérifier entre autre la présence d'ingrédients indésirables d'un grand nombre de plats préparés, rien de tel que de faire un tour sur le site Internet **Open Food Facts!**

 **Nutri-Score A**
Très bonne qualité nutritionnelle

 **NOVA 3**
Aliments transformés

 **Eco-Score A**
Très faible impact environnemental