

FITLINE

LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS D'OCTOBRE

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE DANS L'ASSIETTE

Stop au gaspillage

En Suisse, 33% de l'impact des êtres humains sur l'environnement est dû à l'alimentation. Une grande part des problèmes vient du gaspillage alimentaire. En effet, un tiers des aliments comestibles en Suisse est perdu ! Cela correspond à un chargement de 140'000 camions roulant en colonne les uns derrière les autres, de Zurich à Madrid. Le gaspillage alimentaire est défini par le fait de jeter des aliments, à la base comestibles, et produits spécifiquement pour l'alimentation de l'homme. Malgré les pertes provoquées dans la production agricole ou encore les diverses transformations, la moitié de ces pertes est due aux ménages privés.

Alors, que faire concrètement ?

- Faire une liste de courses et acheter uniquement ce dont on a besoin.
- Acheter moins à la fois, mais plus fréquemment.
- Faire attention à l'interprétation des durées de conservation :
 - « A vendre jusqu'au » : après cette date, les aliments ne sont plus vendables mais sont encore tout à fait consommables.
 - « A consommer jusqu'au » : désigne la durée de conservation des aliments très périssables. Il est donc important de la respecter.
 - « A consommer de préférence avant le » : désigne la date jusqu'à laquelle les aliments gardent la totalité de leurs qualités. Beaucoup sont encore consommables après la date limite.
- Optimiser les conditions de stockage :

Utiliser les différentes zones du réfrigérateur : chaque groupe d'aliments a sa place. Placer les aliments les plus rapidement périssables devant afin qu'ils soient plus visibles et les aliments ayant une plus longue durée de conservation à l'arrière du réfrigérateur.
- Cuisiner les restes : il est possible de faire des galettes, des soupes, des jus, des tartes et bien d'autres choses. Laisser libre cours à votre imagination !
- Mieux vaut également se resservir une deuxième fois que de laisser des aliments dans l'assiette.



Diminuer la consommation de viande

Le deuxième facteur incriminé dans l'impact alimentaire des individus sur l'environnement est la consommation de produits animaliers, notamment la viande. Pour produire un kilo de bœuf, il faut en moyenne 16'000 litres d'eau contre 1800 litres pour un kilo de graines de soja. Selon les statistiques suisses actuelles, limiter la consommation de viande à 3 à 4 fois par semaine réduit l'empreinte écologique liée à l'alimentation de 20%.

Préférer des produits locaux et de saison

Acheter un kilo d'asperges importées du Mexique, par avion, au mois de février, revient à acheter en même temps 5 litres de pétrole.

La production en serres chauffées consomme 10 fois plus d'énergie que la production en pleine terre; d'où l'importance de préférer les produits de saison même pour les produits suisses.

La culture intégrée, très pratiquée en Suisse, et la culture biologique ont aussi l'avantage de diminuer les pesticides et les engrais; ce qui est bénéfique au développement de la nature.

Enfin, un produit local et de saison contient plus de vitamines et aura potentiellement plus de goût qu'un produit qui a été cultivé hors du sol ou qui a subi un long transport.

