

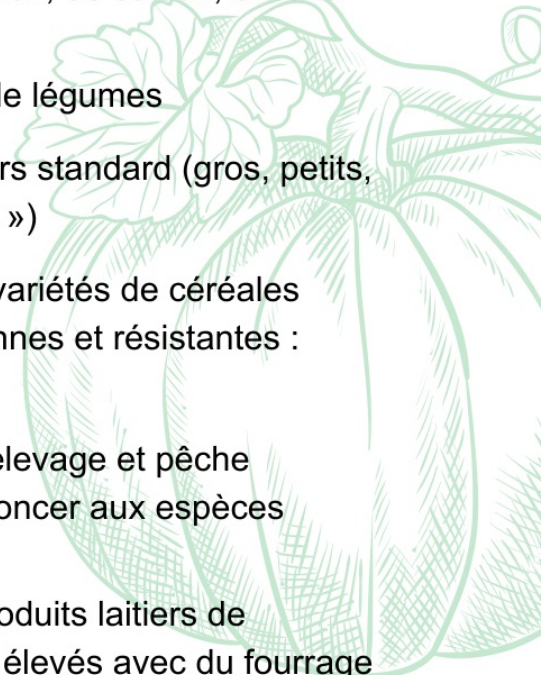


# Alimentation durable et équilibre alimentaire

Pour améliorer son impact éco-nutritionnel :

## Gestes simples et choix des aliments

- Produits bruts et frais
- Refus de produits transportés par avion
- Produits de culture biologique suisse ou d'un pays proche en 1er choix, de culture intégrée en 2e choix, suisse en 3e choix
- Diminution de la fréquence des protéines animales, dont la viande et le poisson
- Morceaux de viande moins nobles et redécouverte de recettes traditionnelles
- Produits locaux, de saison, circuits courts
- Davantage de légumes
- Légumes hors standard (gros, petits, « pas beaux »)
- Espèces et variétés de céréales rares, anciennes et résistantes : épeautre
- Poissons d'élevage et pêche durable, renoncer aux espèces menacées
- Viande et produits laitiers de pâturage ou élevés avec du fourrage local



## Gestes simples et comportement

- Manger que lorsqu'on a vraiment faim et arrêter lorsqu'on est rassasié
- Suivre une liste d'achats
- Cuisiner soi-même et essayer de nouvelles recettes sans viande



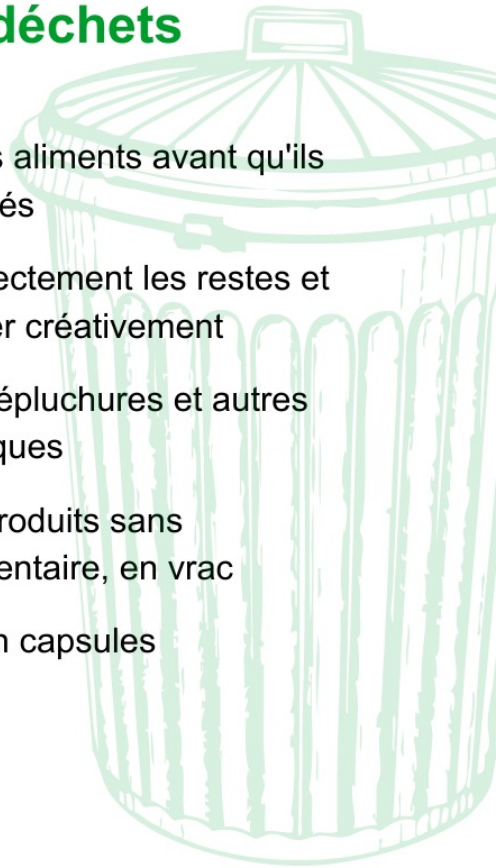


## Alimentation durable et équilibre alimentaire

Pour améliorer son impact éco-nutritionnel :

### Gestes simples et limitation des déchets

- Acheter et cuisiner les quantités juste nécessaires
- Certains aliments sont consommables au-delà de la date de péremption
- Choisir des emballages recyclables
- Demander d'emballer ses restes au restaurant
- Choisir des emballages recyclables
- Boire de l'eau du robinet
- Consommer les aliments avant qu'ils ne soient périmés
- Conserver correctement les restes et les accommoder créativement
- Composter les épluchures et autres déchets organiques
- Privilégier les produits sans emballage alimentaire, en vrac
- Eviter le café en capsules



### Gestes simples et comportement

- Si achat de produits de serres, privilégier ceux de serres chauffées aux énergies renouvelables
- Si achat d'aliments exotiques, choisir ceux provenant du commerce équitable
- Si achat d'aliments transformés, vérifier la provenance des ingrédients, la qualité nutritionnelle des graisses, le nombre d'ingrédients, la teneur en sel, ...