



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Pourquoi intégrer des repas végétariens dans son alimentation ?

### Pour l'environnement

En Suisse, l'alimentation représente 28% de l'impact environnemental. 50% de cet impact est dû à la consommation de produits d'origine animale.

Un repas carné a 3 fois plus d'impact environnemental qu'un repas végétarien (Mes choix environnement- l'impact de l'alimentation sur l'environnement).

Il faut, par exemple, 5L d'eau pour produire 100g de lentilles sèches et 1'300L d'eau pour produire 100g de bœuf (FAO- l'utilisation de l'eau en agriculture, 2016).

### Pour la santé

La surconsommation de viande, notamment de viande rouge, peut avoir à long terme des conséquences négatives sur la santé (augmentation du risque de maladies non-transmissibles telles que les maladies cardio-vasculaires et les cancers) (MenuCH- enquête nationale sur l'alimentation, 2022). De plus la consommation de certains poissons préoccupe les expert-e-s en raison de la présence de contaminants (ANSES- Poissons et produits de la pêche, conseils de consommation, 2016).

Les protéines végétales ont, quant à elles, un effet protecteur sur la santé (La nutrition, Belanger M. et Leblanc M. 2021).

### Habitudes actuelles de consommation

En Suisse nous consommons en moyenne 111g de viande par jour (MenuCH-enquête nationale sur l'alimentation, 2022), soit une consommation 2 à 3 fois trop élevée selon les recommandations.

### Recommandations

Selon la Société Suisse de Nutrition et Fourchette verte, les recommandations en termes de protéines sont les suivantes :

- 2 à 3 portions de 100 à 120g (cru) de viande par semaine
- 1 à 4 portions de 100 à 120g (cru) de poisson par mois
- 2 portions maximum de produits carnés transformés (saucisse, charcuterie...) par mois

→ La majorité des repas se compose de : légumineuses, tofu, tempeh, seitan, quorn, fromage ou œufs...

→ Les aliments ultra-transformés d'origine animale ou végétale sont déconseillés !



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse