

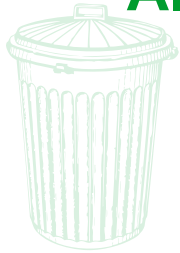
Alimentation durable et équilibre alimentaire

Gestes simples et choix des aliments



- Choisir des produits bruts et frais
- Choisir des produits locaux et de saison
- Acheter en circuits courts : le moins d'intermédiaires possible entre la production et la consommation
- Refuser les produits transportés par avion
- Manger davantage de légumes
- Acheter des légumes hors standard : gros, petits, « pas beaux »
- Diminuer la consommation des protéines animales, dont la viande et le poisson
- Cuisiner des morceaux de viande moins nobles et redécouvrir des recettes traditionnelles
- Choisir de la viande et des produits laitiers de pâturage ou élevés avec du fourrage local
- Choisir du poissons d'élevage et de pêche durable, renoncer aux espèces menacées
- Acheter des espèces et variétés de céréales rares, anciennes et résistantes : épeautre
- Choisir selon la provenance et le mode de production :
 - 1er choix : Produits de culture biologique suisse ou d'un pays proche
 - 2ème choix : Produits de culture intégrée
 - 3ème choix : Produits suisses
- Si achat d'aliments transformés, vérifier :
 - la provenance des ingrédients
 - la qualité nutritionnelle des graisses
 - le nombre d'ingrédients
 - la teneur en sel
- 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





Alimentation durable et équilibre alimentaire

Gestes simples et limitation des déchets

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

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

