



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

## Principes et recommandations pour une alimentation durable en restauration collective



# Impressum

## Editeur

### Version 3 et 4 : Fédération Fourchette verte Suisse

Version 1: Direction de l'économie publique et de la santé du canton Bâle-Campagne, Promotion de la santé Bâle-Campagne, Centre agricole Ebenrain

Version 2: RADIX Fondation suisse pour la santé

## Auteurs:

RADIX Ecoles en santé  
Cornelia Conrad Zschaber

Centre agricole Ebenrain, ErnährungPlus  
Maya Mohler

Service PEP [prévention des troubles alimentaires],  
Hôpital universitaire de Berne [Gemeinsam essen -  
manger ensemble]  
Thea Rytz

## Avec l'expertise des personnes suivantes:

Office fédéral de la sécurité alimentaire  
et des affaires vétérinaires OSAV  
Anita Ryter

éducation21  
Andrea Bader

Fourchette verte Jura bernois  
Florianne Chételat

Fourchette verte Suisse  
Esther Jost, Stéphane Montangero

Promotion Santé Suisse  
Franziska Widmer Howald

Haute école de santé de Genève, filière Nutrition et diététique  
Danielle Siegfried, Raphaël Reinert

kibesuisse Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant  
Vallone Jutta

Société Suisse de Nutrition SSN  
Angelika Hayer

## Nous remercions également pour leurs précieux conseils:

Fourchette verte Vaud  
Laurence Margot

Fourchette verte Genève  
Tania Lehmann

FRC - Fédération Romande des Consommateurs  
Barbara Pfenniger

gggessen.ch  
Annette Matzke

IGHWPH, Groupement d'intérêt en économie familiale des  
hautes écoles pédagogiques de Suisse  
Ute Bender

freistil  
Sophie Frei

## Conception graphique

unprinted.ch

## Photos

Titre: Regine Flury, Bâle  
Promotion Santé Suisse, Fourchette  
verte

Version 4 2024

En collaboration avec



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



LANDWIRTSCHAFT | NATUR | ERNÄHRUNG



Schweizerische Gesundheitsstiftung  
Fondation suisse pour la santé  
Fondazione svizzera per la salute



VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

# Introduction

Fourchette verte – Ama terra (FV-AT) est issu de l'intégration en 2016 de schnitz und drunder\* (projet d'alimentation durable pour les enfants et les adolescents) au label d'alimentation équilibrée Fourchette verte. FV-AT est destiné dans un premier temps aux structures d'accueil pour enfants (crèches, centres/espaces de vie infantine, garderies), aux écoles qui offrent une restauration équilibrée et durable, de proximité. A terme, la labellisation sera ouverte à l'ensemble des établissements proposant l'une des déclinaisons du label Fourchette verte.

Fourchette verte – Ama terra est la garantie qu'une organisation indépendante contrôle et atteste du respect des critères de qualité définis : c'est une distinction forte aux yeux du public.

Les brochures de Fourchette verte Suisse (déclinaisons « des tout petits » et « junior ») décrivent les principes d'une alimentation équilibrée basés sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN, visibles sur leur site web. Elles indiquent également comment trier les déchets afin de respecter l'environnement.

La présente brochure apporte un point de vue complémentaire avec l'aspect du développement durable, soit l'écologie, mais aussi les conditions sociales des travailleurs tout au long de la chaîne de production ou le bien-être des animaux dans les élevages.

Manger va au-delà de la prise de nourriture. Si le repas est pris dans une ambiance détendue et conviviale, il est à la fois source de plaisir, de joie de vivre, de détente, de bien-être et d'énergie. Manger en commun permet de favoriser le comportement social, incluant la solidarité, les rituels et les règles à respecter à table, contribuant ainsi à renforcer les compétences sociales des enfants et des adolescents, leur permettant une ouverture au goût et au plaisir de la table. Les êtres humains profitent ainsi de cette démarche, la société et l'environnement d'aujourd'hui ou de demain, également.

\*Le projet schnitz und drunder a été lancé en 2006 dans le canton de Bâle-Campagne. RADIX et le Ebenrain – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung (BL) ont développé schnitz und drunder jusqu'en 2015, sur mandat de Promotion Santé Suisse, avec la coopération de plusieurs cantons alémaniques.

## Contenu

Développement durable et promotion de la santé	5
Informations générales sur l'alimentation durable	7
Ecobilans	7
Produits de proximité et de saison	7
Planification des menus	8
Emballage	8
Stockage et conservation	8
Préparation	9
Gaspillage alimentaire	9
Labels alimentaires	10
Labels alimentaires	10
Il y a bio et bio	10
Choix des aliments	13
Eau et boissons	14
Légumes et fruits	15
Produits céréaliers et pommes de terre	16
Lait et produits laitiers	16
Viande, poisson, œufs, légumineuses et produits remplaçant la viande	17
Beurre, margarine, huiles et fruits oléagineux	18
Tableaux des produits de saison et bilan écologique	19
Sucrieries	23
Informations sur la santé bucco-dentaire	23
Aliments spécifiques pour les enfants et plats préparés	24
L'essentiel en bref	25
Coûts d'une alimentation durable	27
Une bonne planification des menus économise du temps et de l'argent	27
Des méthodes de travail rationnelles	28
Planification des menus, l'essentiel en bref	28
Préparation des repas	31
Bibliographie et liens	31



# Développement durable et promotion de la santé

Le développement durable est une idée phare de l'évolution de notre société. Il incarne la vision selon laquelle une société solidaire, un bien-être économique et un environnement sain sont nécessaires pour répondre aux besoins fondamentaux (nourriture, habillement, formation, relations sociales ou sécurité) de tous les êtres humains, aujourd'hui et à l'avenir.

Tous les quatre ans, le Conseil fédéral publie une stratégie pour le développement durable. La formation au développement durable est inscrite dans les plans d'études obligatoires de toutes les régions linguistiques. En 2012, la fondation éducation21 a été créée par la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique et différents offices fédéraux, afin de soutenir les écoles dans ce sens. Au niveau international, la durabilité (ou développement durable) est en général appréhendée à travers trois champs d'action: sociétal, économique et environnemental. S'y ajoutent les dimensions spatiales et temporelles, à savoir les dimensions locales et mondiales (solidarité, répartition équitable des ressources), ainsi que temporelles (hier, aujourd'hui et demain).

Dans l'illustration ci-contre, la santé n'est pas explicitement citée. Ce sont essentiellement les personnes en bonne santé qui peuvent s'impliquer activement dans le développement durable. Lorsque celui-ci est bien pensé, mis en œuvre dans tous les champs d'action et les dimensions temporelles ou spatiales, il génère la santé des êtres humains, des animaux et des plantes, partout, aujourd'hui comme demain.

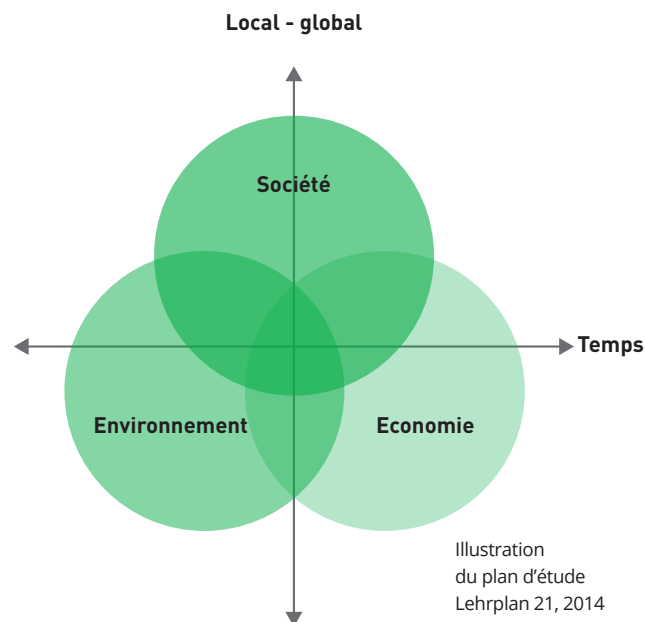
**Si les individus s'engagent pour le développement durable de la société et de l'économie, nous en profiterons tous, par exemple:**

- La société bénéficie de la prospérité et de la santé qui résultent d'une économie et d'un environnement durables (qualité de vie, qualité de l'air, eau potable, services publics performants, disponibilité des denrées alimentaires, etc.).
- L'économie tire parti d'une société éduquée, avec des individus vivant en paix, consommant et agissant dans le respect du développement durable, bénéficiant de matières premières issues d'un environnement sain, disponibles en quantité suffisante à long terme.
- L'environnement profite d'une société et d'une économie agissant de façon écologique.

Il devient évident qu'en respectant les personnes, les animaux et l'environnement, tous les consommateurs peuvent, par leur comportement, contribuer à une meilleure qualité de vie, pour eux-mêmes et pour les autres.

Au niveau de l'alimentation, l'ensemble de la chaîne est concerné, de la production à l'élimination des denrées alimentaires. L'achat, le transport, le stockage, la transformation, le mode de préparation, le service, l'élimination et l'emballage limitant les déchets, sont aussi des facteurs cruciaux.

La restauration collective peut y apporter une contribution importante. Quelle que soit sa fonction, consommateur, cadre supérieur, collaborateur, membre d'une famille, responsable d'une association, ou autre, chacun est appelé quotidiennement à prendre des décisions pour le court ou le long terme. Chaque pas vers le développement durable contribue à atteindre un futur meilleur. Il n'est pas réaliste de vouloir d'un seul coup tout changer, il convient plutôt de fixer des priorités, de commencer par de petits objectifs et de persévérer.





# Informations générales sur l'alimentation durable

Les chapitres suivants résument les informations importantes sur l'alimentation durable. Elles sont essentielles pour la planification, l'achat, la commande, le stockage et la préparation des repas en restauration collective.

Les écobilans sont d'abord décrits, car ils servent de référence pour évaluer les aspects écologiques; cette évaluation complexe ne prend toutefois pas en compte les aspects sociaux et économiques.

## Ecobilans

Il existe des écobilans détaillés pour des centaines de produits alimentaires, issus de l'ensemble du processus, depuis l'exploitation agricole jusqu'à l'assiette. Pour ce faire, plusieurs méthodes standardisées sont à disposition, plus ou moins aptes à fournir une réponse selon la question posée. Les informations des écobilans peuvent être utilisées comme aides à la décision en faveur d'une consommation respectueuse de l'environnement. Comme toutes les méthodes, les écobilans présentent des avantages et des inconvénients.

L'image complexe de la fabrication et de la commercialisation écologiques d'un produit peut être réalisée en appréciant les denrées de diverses régions, fabriquées de façons très différentes; les écobilans doivent ainsi s'appuyer sur des données spécifiquement régionales et propres aux produits, mais parfois ces informations ne sont pas disponibles. La comparaison de produits suisses avec des produits importés, par exemple les légumes et fruits, ne permet pas d'étudier les différentes incidences environnementales des uns par rapport aux autres. Les émissions de CO<sub>2</sub> associées sont fondamentales pour certains végétaux alors que pour d'autres, c'est la consommation d'eau qui est essentielle, s'ils sont cultivés dans des régions arides.

Actuellement, les écobilans ne sont pas adaptés à l'évaluation d'autres éléments importants de la durabilité, comme la biodiversité, la qualité des sols, la disponibilité suffisante de terre et d'eau pour la production, la vie des êtres humains et des animaux sur place ou l'entretien d'un paysage. D'autres méthodes et critères sont nécessaires pour évaluer les aspects sociaux et économiques d'une alimentation durable.

## Produits de proximité et de saison

Choisir les légumes et les fruits en fonction de la proximité du lieu de production et du calendrier des saisons présente de multiples avantages: les enfants découvrent grâce à ces produits, les différentes périodes de l'année; de plus, ces légumes ou fruits sont frais, mûrs, savoureux et transportés sur de courts trajets.

L'achat de produits de proximité aide à assurer des emplois locaux et les conditions de travail doivent respecter les prescriptions suisses.

Les aliments importés peuvent ponctuellement compléter le menu, tout en fournissant un moyen de subsistance à la population. Lors d'achat de ces produits, il convient d'être attentif à la saison, aux conditions de production et de vie des êtres humains, des animaux et à l'environnement de leur pays d'origine. Les labels Fairtrade, MSC ou Bourgeon Bio, par exemple, donnent des informations à ce sujet (pour en savoir plus : page 10).

Le mode de transport des produits est aussi un facteur supplémentaire à prendre en compte: le transport routier en Suisse pollue peu, celui en provenance d'Europe ou le transport maritime d'outre-mer l'est bien davantage, alors que le transport aérien représente une pollution importante de l'environnement. Les produits frais, par exemple les asperges du Pérou, se conservent peu, pèsent lourd et prennent beaucoup de place. Ces légumes ont donc un plus grand impact environnemental que les produits suisses ou des pays avoisinants.

Le stockage et la production ont une incidence sur la durabilité: les denrées alimentaires de proximité, comme les pommes, les carottes ou les pommes de terre, peuvent être stockées au-delà de la saison de production. Les locaux de stockage sont réfrigérés et influencent donc également l'écobilan; les pommes conservées en entrepôt réfrigéré jusqu'au mois de mai ont un moins bon bilan que celles proposées en début de saison. En Suisse aussi, certaines denrées alimentaires sont parfois produites hors saison, dans des serres chauffées consommant beaucoup d'énergie. Dans les deux cas, il est préférable de choisir des produits de **proximité** et de **saison**, même s'il n'existe pas encore d'indication fiable sur les aliments concernant le stockage en entrepôt frigorifique ou la culture sous serre. Ainsi, le calendrier des produits de saison peut être utile lors de la planification des menus, des achats et des commandes (cf. p. 19).

Le thème des produits de proximité et de saison peut être un moyen ludique et concret, pour les professionnels de la petite enfance ou de l'éducation, de sensibiliser les enfants et les adolescents à l'alimentation durable. éducation21 ([www.education21.ch](http://www.education21.ch)) propose des supports pédagogiques pour chaque niveau scolaire. En Suisse allemande, RADIX suggère régulièrement des activités aux garderies et aux classes primaires ([www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch), en allemand) et le site internet de la Société Suisse de Nutrition SSN ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) met également du matériel à disposition.

## Planification des menus

Une alimentation durable et réfléchie se base sur des menus variés, équilibrés et respectant les saisons, composés de viande au maximum trois fois par semaine ou souvent végétariens. Différents facteurs comme la taille des portions, le nombre et l'âge des convives sont à intégrer dans la démarche de planification et de préparation des repas. La planification des menus, la liste de courses ou de commande peuvent être élaborées, puis reproduites chaque année et améliorées en fonction des expériences antérieures. Evidemment, les denrées alimentaires en stock dans l'établissement sont à prendre en compte.

Les critères Fourchette verte – Ama terra peuvent être discutés avec les prestataires de repas ou les traiteurs. Le respect du développement durable est susceptible d'être un élément de décision lors de l'attribution d'un mandat, la décision finale quant au choix du prestataire de repas ou de la composition des menus, revenant aux responsables des lieux d'accueil.

## Emballage

L'emballage est déterminant pour la conservation, l'hygiène et la distribution des aliments. Celui des boissons génère une pollution environnementale conséquente. Ainsi, il convient d'évaluer chaque fois la nécessité d'un emballage et du meilleur choix possible. L'utilisation de produits frais, de proximité et de saison, transportés dans des sacs ou des contenants réutilisables, permet de réduire l'impact environnemental.

## Stockage et conservation

Les produits alimentaires de longue conservation sont souvent économiques et peuvent être achetés en grandes quantités. Ils contribuent à varier les menus, tout en respectant l'environnement. Les légumes et fruits secs par exemple, même d'origine étrangère, sont appropriés (privilégier les labels Bio, Claro, Fairtrade etc.).

Les pâtes, le riz, les confitures ou la moutarde en tube se conservent longtemps et sont des denrées facilitant le quotidien. Pour ces produits, comme pour les frais, il est possible d'économiser de l'énergie, en adoptant un bon mode de stockage.

Lors de leur production, les aliments en conserve ont nécessité plus d'énergie que les produits frais, c'est pourquoi leur utilisation devrait être réduite à celle d'aliments de réserve ou en hiver pour permettre de varier ponctuellement les menus.

La valeur nutritionnelle des produits surgelés est excellente, mais leur stockage consomme beaucoup d'énergie. Leur utilisation devrait donc rester exceptionnelle, en choisissant de préférence des produits de proximité. En termes de gaspillage alimentaire, il est toutefois préférable de congeler des aliments facilement périssables, plutôt que de les jeter une fois abîmés.

### Recommandation pour le stockage d'aliments tirées de [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch):

**Stocker à l'abri de la lumière:** la lumière accélère la dégradation des matières grasses (rancissement). La conservation des produits contenant des graisses est prolongée par un emballage opaque et un stockage dans un endroit sombre (garde-manger).

**Stocker au frais:** les denrées conservées au frais s'abîment moins vite.

**Stockage des fruits:** les pommes, abricots, poires, baies (fraises, framboises, etc.), figues, cerises, kiwis, nectarines, prunes, pêches, raisin, quetsches sont des fruits à conserver au réfrigérateur.

En revanche, les ananas, avocats, bananes, bananes plantains, mangues, melons, papayes et les agrumes craignent le froid, mais pour ralentir leur processus de maturation et se prémunir des mouches à fruits, ils peuvent être stockés au réfrigérateur.

**Stockage des légumes:** la salade verte, les choux fleurs, brocolis, carottes, choux blancs, radis, choux de Bruxelles, betteraves, céleris, asperges, oignons sont à conserver au réfrigérateur.

A contrario, les aubergines, concombres, haricots verts, potirons, poivrons, tomates, courgettes, sont sensibles au froid et doivent être entreposés hors zone de froid.



## Préparation

Les bonnes pratiques pour cuisiner avec peu d'énergie sont plus importantes qu'un matériel dernier cri.

Le rapport «Efficacité énergétique des méthodes de cuisson, mesures faites sur les œufs, le café, les pommes de terre et les pâtes» (Energieeffizient von Kochmethoden, Messungen mit Eiern, Kaffee, Kartoffeln und Teigwaren), rédigé en allemand par le WWF et la centrale d'électricité du canton de Zurich ([www.wwf.ch/kochen](http://www.wwf.ch/kochen)) (résumé en français sur [http://www.wwf.ch/fr/savoir/consommation/manger\\_boire/lefficacite\\_energetique/](http://www.wwf.ch/fr/savoir/consommation/manger_boire/lefficacite_energetique/)) relève qu'il convient de :

- Mettre un couvercle sur la casserole pour économiser environ 40% d'énergie.
- Choisir un autocuiseur ou une casserole isolante à double-paroi, plutôt qu'une casserole avec couvercle, afin de diminuer la consommation d'énergie de 30% (respectivement 60%).
- Adapter la taille de la plaque au diamètre de la casserole.
- Vérifier que le fond de la casserole soit plat, afin que le contact avec la plaque de cuisson soit optimal.
- Préférer le steamer pour cuire de grandes quantités.
- Choisir une casserole avec un couvercle ou un autocuiseur pour de petites portions.
- N'utiliser le four qu'avec parcimonie et le remplir de façon optimale. La chaleur tournante économise près de 15% d'énergie par rapport aux chaleurs traditionnelles, qu'elle soit inférieure ou supérieure (bas/haut).
- Chauffer dans une bouilloire l'eau du thé, du café instantané ou du bouillon, afin d'économiser 50% d'énergie par rapport à la cuisson sur une plaque.
- Eteindre la machine à café après usage pour réduire la consommation d'énergie.
- Choisir lors de l'achat de tout nouvel appareil (four, plaque de cuisson, lave-vaisselle ou réfrigérateur/congélateur), celui qui est le moins gourmand en énergie, car il sera utilisé presque chaque jour pendant environ 15 ans.

## Gaspillage alimentaire

En Suisse, les aliments sont facilement disponibles, quels que soient le lieu et l'heure. Si les enfants, les adolescents ou les adultes ne sont pas associés aux achats et à la préparation des repas, ils ne peuvent connaître l'origine des produits et l'ampleur du travail à fournir pour les concevoir. Dès lors, les denrées alimentaires ou les plats préparés ne sont pas toujours appréciés à leur juste valeur et risquent d'être jetés partiellement ou entièrement, alors qu'ils seraient encore consommables.

L'association foodwaste.ch, plateforme indépendante suisse de dialogue et d'information sur la question du gaspillage alimentaire, estime qu'environ un tiers des aliments produits en Suisse sont jetés ou gaspillés entre le lieu de production et l'assiette du consommateur. Ces presque 2 millions de tonnes de nourriture par an représentent le chargement de 140 000 camions qui, rangés les uns derrière les autres, relieraient Zurich à Madrid. La moitié de ce gaspillage est générée par les foyers et la restauration collective : environ un repas entier par personne et par jour finit à la poubelle.

Pour réduire le gaspillage, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a rédigé un guide destiné aux fabricants et fournisseurs au sujet du datage des denrées alimentaires ([www.blv.admin.ch/themen/index.html?lang=fr](http://www.blv.admin.ch/themen/index.html?lang=fr)). Il y est notamment indiqué la différence entre la date limite de consommation (DLC) et la date de durée de conservation minimale (DCM). Cette dernière correspond à la mention sur l'étiquette «à consommer de préférence avant le»; l'OSAV la définit comme suit: «la date de durée de conservation minimale concerne donc avant tout les aspects qualitatifs d'un produit. Il s'ensuit que la consommation de la denrée alimentaire reste sans risque quelque temps après l'échéance de la date de durée de conservation minimale, dans la mesure où le produit semble conforme sur les plans olfactif, visuel et gustatif.»

Outre les considérations écologiques et sociales, la limitation du gaspillage alimentaire dans un établissement est un important facteur d'économies. Une planification adéquate, des achats réfléchis, un stockage judicieux et une préparation respectant les bonnes pratiques, permettent de réduire les coûts au profit de la qualité de produits alimentaires respectueux de l'environnement. Le gaspillage alimentaire est ainsi un sujet transversal, régulièrement abordé dans les différents chapitres de cette brochure.

Pour en savoir plus sur le gaspillage alimentaire, consulter [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch).

# Labels alimentaires

De nombreux labels sont apparus sur le marché au cours des dernières années. Ils représentent de bons outils d'information et d'aide à la décision, même si leur multiplication va à l'encontre du but recherché.

## Qui paie le prix ?

Notre mode de consommation influence indirectement les méthodes de production des aliments. Du point de vue de la durabilité alimentaire, il est souvent rentable de payer un peu plus pour un produit avec un label de confiance que pour un aliment bon marché, car la plupart de ceux-ci sont fabriqués aux dépens des êtres humains (salaires et conditions de travail déplorables), des animaux (élevage intensif, antibiotiques, etc.) ou de l'environnement (monocultures, utilisation d'engrais, déforestation de la forêt tropicale, etc).

Selon l'Office fédéral de la statistique, en 1945, une famille suisse moyenne consacrait à la nourriture environ 36% des dépenses du ménage, contre à peine 7% en 2012. A cela, il faut ajouter, les frais pour les restaurants et les plats à l'emporter, soit un total de 11,5%.

La question devient aujourd'hui celle de la valeur que nous attribuons à la nourriture et la définition des priorités de notre société.

## Les labels

En Suisse, les agriculteurs doivent fournir les prestations écologiques requises (PER) pour percevoir les paiements directs de la Confédération. Les exploitations engagées dans la production intégrée (IP-Suisse) répondent à des règles plus strictes et augmentent ainsi leur contribution à la protection de l'environnement.

Les denrées alimentaires, animales et végétales, produites en Suisse sont bien positionnées en termes de développement durable. De nombreux produits sont distingués spécifiquement par un label de qualité. Une enquête conjointe du WWF, de la Protection Suisse des Animaux (PSA) et des organisations de défense des consommateurs (SKS pour la Suisse alémanique et FRC pour la Romandie) détermine la véritable valeur ajoutée de différents labels présents sur le marché suisse.

Des labels fiables permettent au consommateur d'y voir plus clair dans l'offre pléthorique de denrées alimentaires et d'opter pour un produit en toute conscience.

## Le WWF Suisse évalue les labels dans les domaines suivants:

- environnement (eau, sol, biodiversité et climat)
- standards sociaux et relations commerciales équitables
- risques pour les tiers (additifs, résidus)
- bien-être des animaux
- gestion de la pêche
- crédibilité (ex.: contrôles indépendants, transparence).

## Les labels reconnus comme «très recommandables» par le WWF garantissent:

- une production résolument écologique
- des mesures de protection des écosystèmes et de la biodiversité
- un élevage respectueux des animaux
- une absence de transports aériens
- des conditions de travail décentes
- une utilisation très limitée d'additifs
- un renoncement aux organismes génétiquement modifiés
- des contrôles annuels indépendants.

Pour avoir une vision globale et un avis précis sur les nombreux labels, il convient de faire appel à des services/des organisations neutres. Le site [www.wwf.ch/foodlabels](http://www.wwf.ch/foodlabels) fournit par exemple des informations et des conseils. Un guide peut être téléchargé gratuitement ou commandé en format de poche. [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch) est aussi recommandé s'il s'agit de vérifier la fiabilité des labels. Ces deux sites proposent également une application pour smartphone.

Les lois pour une agriculture durable sont en général plus sévères en Suisse qu'à l'étranger. Elles définissent les règles d'une agriculture respectant l'environnement, mais aussi les conditions de travail ou d'élevage des animaux. Il n'est pas rare qu'un label soit simplement une démarche de marketing et qu'il soit appliqué avec très peu d'exigences supplémentaires pour le fabricant ou le distributeur, générant peu de plus-value sur l'environnement, les êtres humains ou les animaux. Pour ces labels, le site de la FRC ([www.frc.ch/articles/labels-alimentaires-evalues/](http://www.frc.ch/articles/labels-alimentaires-evalues/)) est aussi un bon outil d'information.

Pour les produits étrangers, les labels comme Bourgeon Bio, Claro ou Fairtrade permettent de contribuer de façon décisive à la justice sociale. Ils attestent que les conditions de travail en Suisse comme hors des frontières, sont humaines et décentes, comprenant un salaire équitable et une juste rémunération du producteur.

## Il y a bio et bio

### Bio Suisse, pour une production biologique dans son ensemble

Bio Suisse est l'organisation faitière des exploitations portant le célèbre labelle Bourgeon. La fédération et ses membres s'engagent à promouvoir une culture et une production respectant les directives strictes du label le Bourgeon. Pour ce faire, leurs exigences sont supérieures à celles des prescriptions légales et, par là, motivent les agriculteurs suisses, les grossistes et les consommateurs, à soutenir le développement durable. Les produits bio respectent l'environnement (leur pollution globale est inférieure de 16% par rapport à la culture conventionnelle) et leur production génère moins de gaz à effet de serre par hectare de surface cultivable. De plus, même si l'agriculture biologique nécessite une plus grande surface

pour le même rendement (terre, eau, utilisation des machines...) et qu'à court terme, la pollution par kilo de denrées alimentaires produites peut être supérieure à celle de l'agriculture conventionnelle, la qualité des sols est préservée sur le long terme.

### Bio fédéral

En Suisse, un très faible pourcentage d'exploitations travaille en suivant l'Ordonnance sur l'agriculture biologique de la Confédération, le label bio fédéral, sans respecter les directives du Bourgeon. Elles perçoivent les paiements directs réservés aux exploitations pratiquant l'agriculture biologique, mais ne peuvent apposer le label le Bourgeon sur leurs produits. Le label bio fédéral n'exige pas que l'exploitation toute entière soit gérée selon les règles de l'agriculture biologique, au contraire du Bourgeon. De plus, des différences existent dans l'utilisation des additifs et des excipients autorisés. La plupart des exigences du label bio fédéral découle de celles de l'Ordonnance bio de l'Union européenne, certaines ayant été adaptées pour la Suisse.

### bio UE

Contrairement à Bio Suisse (le Bourgeon), le label bio de l'Union européenne, bio UE, ne prévoit pas de surfaces de compensation écologique. Les exploitations de Bio Suisse doivent préserver au moins 7% des surfaces exploitées, comme surfaces de compensation écologique, les vignes et les exploitations forestières également. Le label le Bourgeon autorise moins (environ deux tiers) d'additifs et d'excipients que les ordonnances bio de l'UE ou de la Confédération ne le font. Pour les produits se conformant uniquement à l'ordonnance bio de la Suisse ou de l'UE, les critères de biodiversité, de consommation d'eau, de durabilité, de commerce équitable et de standards sociaux ne sont pas, ou seulement partiellement respectés.

En Suisse, comme à l'étranger, les produits labellisés le Bourgeon se distinguent de ceux de bio UE: les matières premières bio UE sont produites suivant des prescriptions beaucoup moins strictes que celles du Bourgeon (autorisations d'exploitations partiellement en bio, du transport aérien, de plus d'engrais, moins d'exigences concernant l'assolement (cultures en alternance et défrichage). Dans les fermes le Bourgeon, toute l'exploitation respecte les règles de l'agriculture biologique, et non certaines branches; Bio Suisse exige aussi de tous les agriculteurs le Bourgeon Bio qu'ils se conforment à des standards sociaux minimum pour leur personnel. En hiver, le chauffage des serres est interdit pour la production des légumes le Bourgeon, celles-ci peuvent uniquement être protégées du gel. Les légumes et fruits le Bourgeon affichent donc un meilleur écobilan que les autres légumes et fruits bio.

### Disponibilité des produits bio

Parfois, les produits bio ne sont pas disponibles en quantité suffisante pour couvrir les besoins des grands établissements de restauration collective ou alors, les achats doivent se faire auprès de plusieurs fournisseurs. Dans ces cas-là, les produits de proximité et de saison sont une bonne alternative.



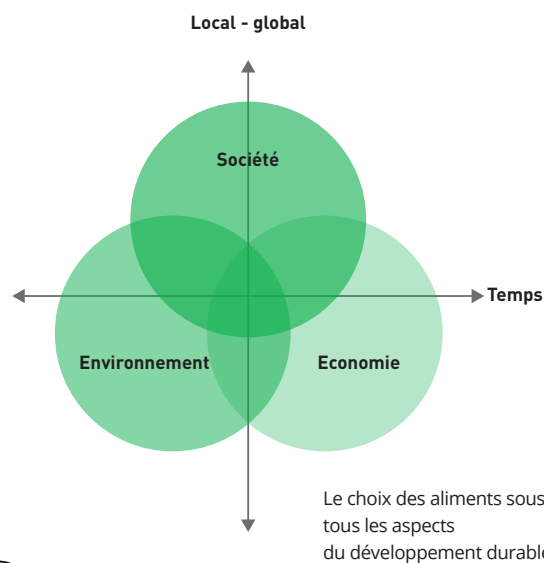


25

# Choix des aliments

Sur l'ensemble d'une vie, l'alimentation est considérée comme responsable d'environ un tiers de la pollution environnementale. Les écobilans montrent que la consommation de viande et des autres produits d'origine animale représente la majeure partie de l'empreinte écologique des menus. Ci-après, l'infographie «Ecobilan des denrées alimentaires» souligne qu'en matière d'alimentation durable, la production et le transport sont des facteurs cruciaux lors du choix des aliments.

Certains aspects de l'alimentation durable sont décrits ci-dessous pour chaque groupe d'aliments. Le point de vue écologique, mais aussi les dimensions sociales et économiques ont été pris en compte. Naturellement, les recommandations pour une alimentation saine et équilibrée sont tout aussi importantes que ces trois axes. Comme mentionné en introduction, les brochures de Fourchette verte Suisse décrivent les principes nutritionnels, basés sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN ([www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/](http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/)).



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2011

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



## Eau et boissons

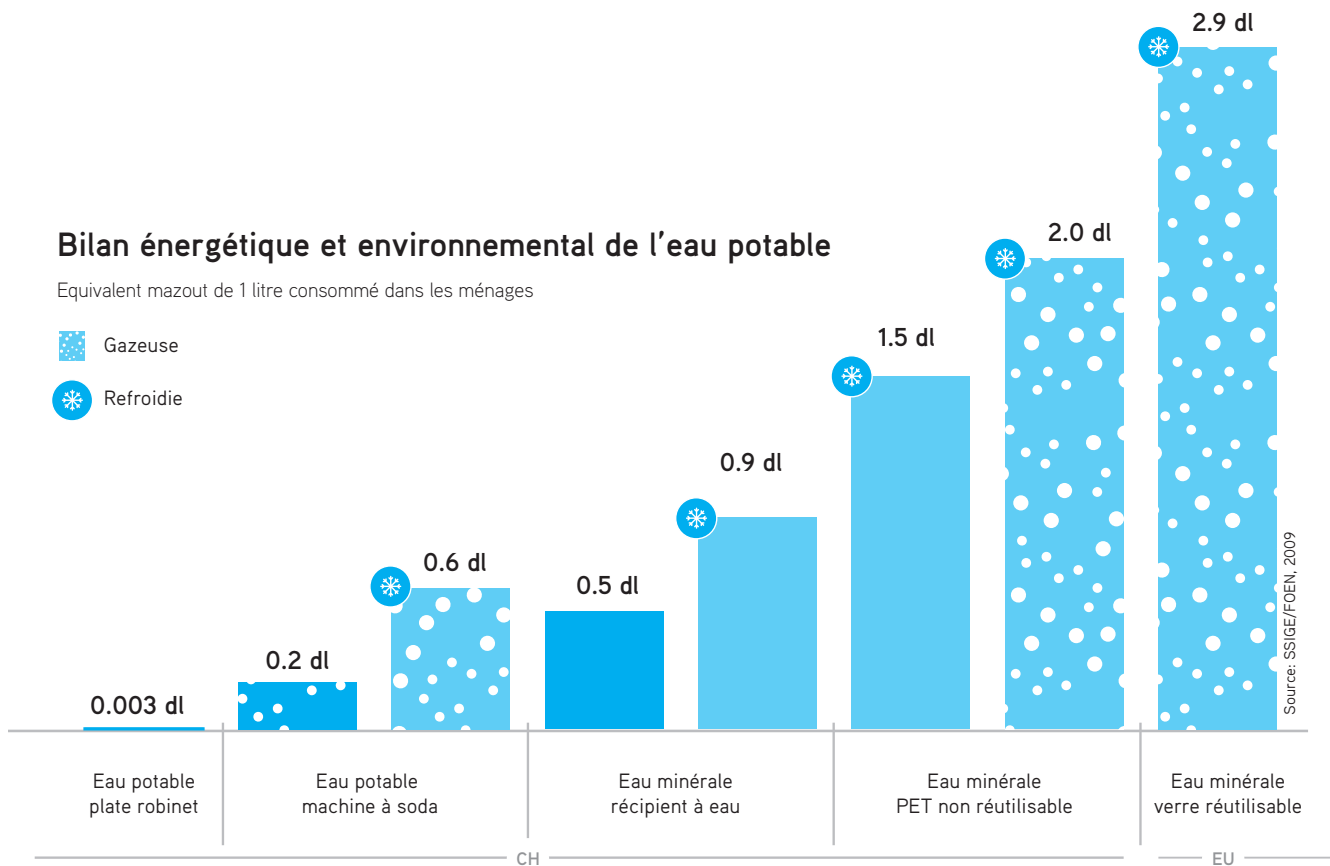
L'eau du robinet, boisson idéale pour l'organisme, est également une denrée durable. Les tisanes ou les infusions non sucrées permettent de varier les boissons consommées quotidiennement. Tout traitement, comme l'ajout de gaz, de colorants ou d'arômes, le refroidissement ou l'emballage augmente l'empreinte écologique des boissons industrielles. Leur transport est aussi très polluant ; les boissons étant lourdes et volumineuses, leur déplacement devrait être limité. Ainsi, l'eau potable et les fontaines à eau, hygiéniquement contrôlées et utilisant l'eau de la région, sont à favoriser en restauration collective.



### Bilan énergétique et environnemental de l'eau potable

Equivalent mazout de 1 litre consommé dans les ménages

-  Gazeuse
-  Refroidie

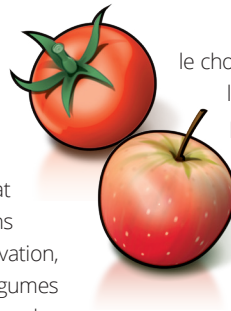


## Légumes et fruits

Plusieurs éléments sont à prendre en compte lors de l'achat responsable de légumes et fruits : le lieu d'origine, les conditions de travail, le mode de production, de préparation, de conservation, d'emballage, de consommation et la gestion des déchets. Les légumes et fruits de proximité, de saison, bio, transportés dans des sacs ou des contenants réutilisables sont idéaux en termes de développement durable.

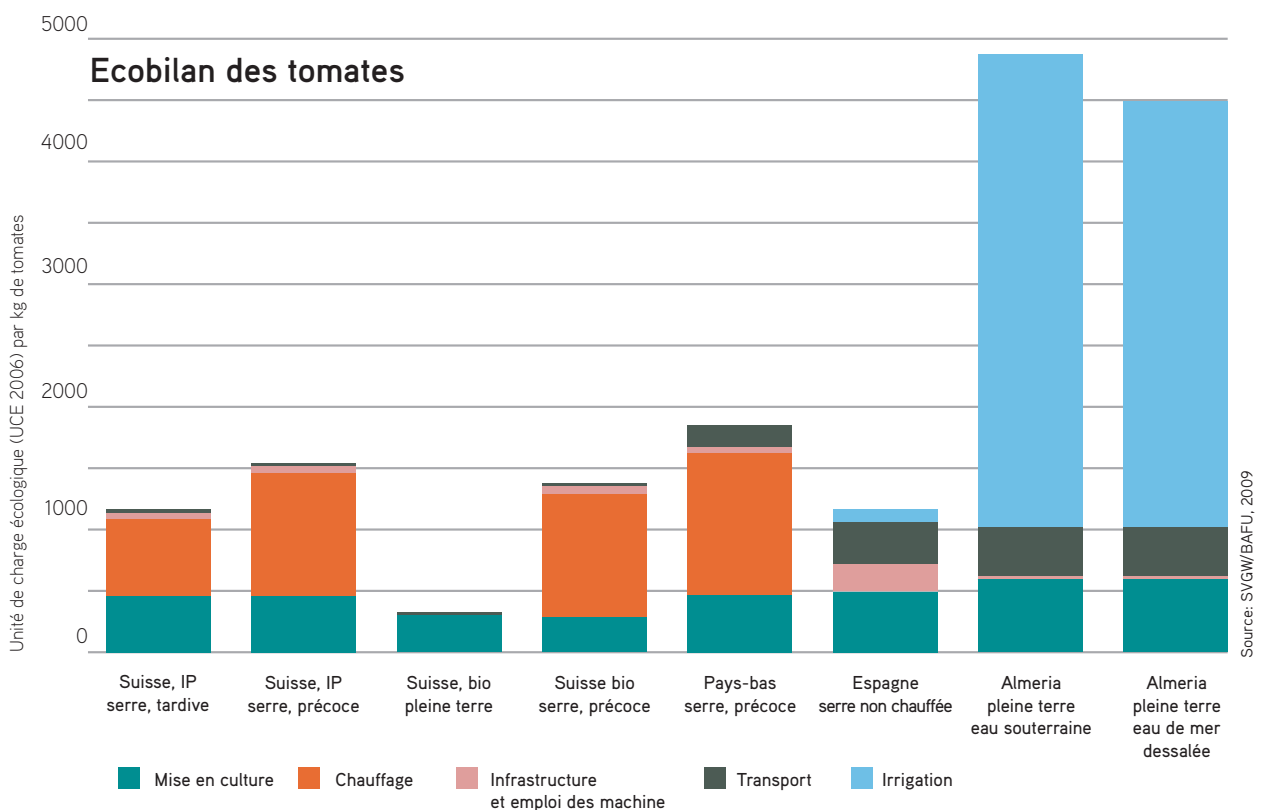
Ci-après, le graphique de l'Office fédéral de l'environnement, détaillant certains de ces facteurs à travers l'exemple de l'écobilan des tomates.

Chaque saison apporte des légumes et des fruits attractifs. Certains légumes d'hiver, parfois un peu oubliés, comme les betteraves, le chou pommé ou le chou blanc peuvent être cuisinés de façon appétissante grâce à une bonne recette et un peu de créativité. Entre avril et mai,

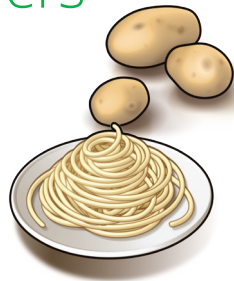


le choix des fruits est particulièrement réduit. Les fruits secs, les conserves et éventuellement les produits surgelés peuvent alors amener de la variété. A cette période, l'écobilan des pommes et des poires n'est plus optimal, car elles ont été longuement stockées en entrepôt frigorifique. Néanmoins, par respect de l'agriculture suisse et afin d'éviter le gaspillage, il convient de servir ces fruits ponctuellement.

Sous l'aspect du développement durable, les jus d'orange et de fruits exotiques sont à examiner avec un esprit critique. Les méthodes de production, de transformation, le stockage et le transport sollicitent beaucoup de ressources et le contrôle des conditions de travail n'est pas transparent, sauf avec certains labels spécifiques (par ex.: Fairtrade). En revanche, les jus de légumes et de fruits de proximité peuvent parfaitement être proposés comme alternatives aux jus de fruits exotiques.



## Produits céréaliers et pommes de terre



### Produits céréaliers

Le blé (pour le pain, les pâtes, etc.), le seigle, le millet, l'épeautre, l'avoine, l'orge et tous les autres types ou mélanges de céréales sont des aliments essentiels, souvent produits en Suisse ou dans les pays avoisinants (à l'exception du millet). Pour recevoir les paiements directs de la Confédération, les agriculteurs doivent fournir des prestations selon les normes écologiques requises. Aujourd'hui, presque 100% des exploitations suisses les respectent (communiqué de presse de swiss granum, plate-forme commune des filières des céréales, des oléagineux et des légumineuses, 11/04/2014). De plus, si les producteurs renoncent aux régulateurs de croissance, fongicides, insecticides et aux stimulateurs chimiques des défenses naturelles, ils peuvent bénéficier d'une prime supplémentaire « Extenso » de l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG).

L'offre en céréales bio ne suffit pas encore à couvrir la demande. Les produits IP-SUISSE (farine, pain, etc.) constituent dès lors une bonne solution de remplacement.

Le riz et le maïs sont des céréales régulièrement consommées en Suisse. Il convient de privilégier un riz européen, nécessitant peu de transport, ou d'en choisir un venant d'outremer, labellisé bio et/ou Fairtrade.

Pour le maïs, il est préférable d'acheter du maïs suisse plutôt qu'étranger et, dans tous les cas, un produit bio.

### Pommes de terre

Les pommes de terre sont appréciées en Suisse, nutritionnellement intéressantes et leur production respecte l'environnement. Leur rendement par unité de surface est élevé, ainsi l'incidence sur l'environnement est basse, rapportée au kilo produit. Pour les pommes de terre suisses, l'écobilan est particulièrement positif, au vu des transports courts.

### Autres farineux

Qu'en est-il des farineux comme l'amarante, le quinoa, le tapioca, le sagou, etc. ? Ces produits anciens, parfois oubliés de la cuisine suisse, sont des alternatives intéressantes et apportent de la créativité dans la planification des menus, notamment végétariens. Ces plantes sont cultivées dans des régions tempérées, parfois en Europe, mais le plus souvent importées d'outremer. Elles existent toutes en qualité bio chez les grossistes ou dans les magasins spécialisés.

Lorsque des produits de ce type sont achetés en trop grandes quantités ou que le pain est régulièrement jeté, les prix du marché mondial

sont amenés à augmenter, rendant les céréales inaccessibles aux populations les plus défavorisées de la planète, comme c'est le cas du quinoa.

## Lait et produits laitiers



### Bien-être des animaux et rentabilité

Le bien-être des animaux n'est pas incompatible avec la rentabilité de la production laitière, au contraire. Un animal en bonne santé, qui se sent bien, conserve longtemps son potentiel de production. Pour cela, les conditions d'élevage doivent prendre en considération les besoins des animaux, exigeant des producteurs de lait de respecter la loi suisse sur la protection des animaux, l'une des plus sévères au monde. Certains programmes de politique agricole, prévoient sur une base volontaire, des conditions plus strictes encore et différents labels imposent des contraintes supplémentaires à celles légales.

Bio Suisse travaille en étroite coopération avec la Protection Suisse des Animaux afin de garantir le bien-être du bétail. Les directives de Bio Suisse exigent de traiter les animaux avec respect, en leur offrant un grand espace de pâturage, ainsi que du fourrage bio. Celui-ci doit provenir essentiellement de l'exploitation elle-même et être exempt d'additifs chimiques de synthèse. Ainsi, l'élevage écologique exploite toutes les possibilités d'optimisation.

### Alimentation des vaches laitières

Pour qu'une vache puisse produire 10 000 litres de lait, voire plus, elle a besoin d'aliments spécifiques. Aujourd'hui, la Suisse importe dix fois plus de soja qu'en 1990 et 41% de ces importations servent à nourrir les bovins, notamment les vaches laitières.

Cette légumineuse pousse souvent sur des sols défrichés de la forêt tropicale et sa culture nécessite un assolement, une alternance, imposant des terres supplémentaires, qui ne peuvent plus être dévolues à la culture d'aliments pour les populations indigènes, ce qui est éthiquement discutable. C'est pourquoi, il convient de valoriser, en Suisse, les fourrages à base de graminées. Les producteurs, grossistes et consommateurs contribuent de façon décisive au développement durable en choisissant le « lait des prés » ou le lait bio.



## Viande, poisson, œufs, légumineuses et produits remplaçant la viande

### Aliments d'origine animale

Une alimentation équilibrée comporte des aliments d'origine animale. Ces produits sont à considérer comme les trésors de notre assiette, en utilisant tous les morceaux consommables et en les savourant avec modération, tant en fréquence qu'en quantité.

En effet, la croissance et la production de lait ou d'œufs nécessitent de la part des animaux qu'ils consomment de l'énergie et des protéines, issues souvent de végétaux, ou d'animaux, les gros poissons se nourrissant par exemple de plus petits poissons.

### Impact du mode d'alimentation

A Zurich, les recettes de 11 restaurants d'institutions de la ville ont été comparées afin d'évaluer l'impact environnemental des plats végétariens et celui des menus à base de viande ou de poisson. Les menus comportant de la viande ou du poisson génèrent en moyenne plus de gaz à effet de serre, avec un impact écologique global plus élevé, que les menus végétariens. Ainsi, le choix d'une alimentation végétarienne, même partielle, participe fortement à réduire l'empreinte écologique.

Les menus végétariens sont davantage appréciés s'ils comprennent des mets innovants et que leur élaboration n'a pas été simplement de remplacer la viande par du fromage ou un steak végétal. Pour croître et se régénérer, l'organisme a besoin de protéines de bonne qualité.

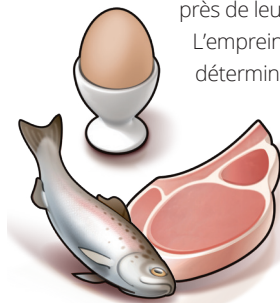
**Cette qualité peut être garantie en associant différents aliments, par exemple :**

- les pommes de terre avec les œufs (floutes, une spécialité du Jura, tortilla aux pommes de terre et légumes, salade de pommes de terre aux œufs).
- Les céréales et les légumineuses (couscous aux légumes avec pois chiches, salade de riz avec haricots rouges et dés de légumes, curry de lentilles avec riz et légumes).
- Les céréales et les produits laitiers (semoule sucrée au lait avec compote de fruits, risotto au fromage, gnocchi de semoule gratinés au fromage).
- Les pommes de terre et les produits laitiers (pommes de terre en robe des champs et fromage, gratin dauphinois, gratin à la savoyarde).

Les noix, les fruits oléagineux et les desserts lactés complètent parfaitement les menus végétariens.

### Viande

Comme indiqué au chapitre du lait et des produits laitiers, les lois et les obligations suisses sur les conditions d'élevage sont plus sévères que celles des autres pays, afin de respecter le bien-être des animaux. Les labels bio et les autres labels prenant en compte les animaux exigent aussi des sorties régulières en plein air pour le bétail, l'élevage des veaux



près de leur mère et une utilisation optimale des prairies suisses. L'empreinte écologique de la viande est principalement déterminée par les conditions d'élevage (alimentation du bétail par exemple) et le transport aérien du fourrage.

Les émissions de gaz à effet de serre (par ex.: méthane des bovins, des moutons et des chèvres) portent aussi atteinte à l'environnement. Les produits biologiques sont à ce titre plus respectueux de l'environnement que les produits issus de la production intégrée (IP) ou de la production classique.

Préférer la viande fraîche (non surgelée), issue d'un élevage de proximité, transportée par camion permet d'assurer la durabilité du produit. Le transport peut également être fait à pied, à vélo ou en transport public.

La production de viande en Suisse est suffisante pour couvrir

les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN, soit une consommation de viande maximale de 3 fois par semaine. Utiliser des morceaux tels que les ailes de poulet ou réaliser des préparations comme des ragoûts ou de la viande hachée permet d'éviter le gaspillage alimentaire. Proposer de la poule au pot une fois par an est également une démarche de développement durable : les poules pondeuses ne peuvent être productives qu'un an ou deux, puis sont remplacées par de jeunes volatiles. Leur chair est goûteuse, même si elle est plus dure que celles des poulets.

En principe, il n'est pas nécessaire d'acheter de la viande à l'étranger. Si tel devait toutefois être le cas, veiller au respect de la loi suisse sur la protection des animaux ou choisir un produit avec un label reconnu.

### Poisson

Le poisson est la principale source de protéines d'une majorité de pays en voie de développement. En Suisse aussi, il est consommé toujours davantage, de même pour les fruits de mer.

La demande importante au niveau mondial a des conséquences négatives sur les réserves maritimes. D'après le WWF, environ un tiers des quotas de pêche des espèces sauvages est dépassé et 61% frôlent les limites autorisées.

Ainsi, il n'est pas souhaitable d'inciter à augmenter la consommation de poisson, mais plutôt à le consommer raisonnablement, en vérifiant son origine au moment de l'achat. Les organisations de défense de l'environnement publient depuis longtemps des guides sur le poisson, par exemple [www.wwf.ch/fr/agir/vivre\\_mieux/guide\\_alimentation/](http://www.wwf.ch/fr/agir/vivre_mieux/guide_alimentation/).

Il convient également de tenir compte des labels : pour le poisson sauvage, le label MSC (Marine Stewardship Council) certifie dans le monde entier un type de pêche ne permettant pas de capturer les poissons au-delà de leur taux naturel de reproduction.

Les poissons d'élevage (aquaculture), soit près de la moitié de la consommation mondiale de poisson, nécessitent d'être correctement nourris. La plupart sont des prédateurs, donc consomment surtout d'autres poissons. La nourriture d'élevage est essentiellement végétale, complétée de farine et d'huile de poisson.

Choisir des poissons d'élevage et des fruits de mer bio garantit que les déchets de l'industrie du poisson sont recyclés pour l'alimentation des poissons, que l'environnement est respecté et que les médicaments sont utilisés parcimonieusement. Les poissons de nos lacs suisses

respectent tous les critères de l'alimentation durable.

## Œufs

Bien que les œufs se consomment pour eux mêmes en omelette ou sous forme colorée pour Pâques, ils entrent surtout dans la composition de nombreuses denrées alimentaires, comme les pâtes à tarte, les produits de boulangerie, la mayonnaise, les sauces, etc. Aujourd'hui, une poule pondeuse produit presque un œuf par jour et nécessite pour cela une quantité importante de nourriture. C'est pourquoi, il est judicieux de consommer des œufs en quantité raisonnable, afin de ne pas générer le développement d'élevages intensifs.

La production en batterie ou en cage n'est pas éthique car elle ne respecte pas les animaux ; elle est d'ailleurs interdite en Suisse depuis plus de 20 ans. La loi suisse sur la protection des animaux exige au minimum un élevage au sol. Les labels garantissant un élevage en plein air ou en liberté prescrivent aussi que les poules aient accès à un pré. La nourriture des poules pondeuses doit être d'origine biologique pour que les œufs soient bio. Par conséquent, l'industrie agroalimentaire utilise parfois des œufs et des ovo-produits importés dans les produits industriels tels que les produits de boulangerie. Ces articles suisses peuvent donc malgré tout contenir des œufs issus de batterie. Il convient donc de vérifier, au moment de l'achat, les informations concernant le bien-être des animaux.

## Légumineuses

Les légumineuses ont une empreinte écologique limitée et sont des alternatives intéressantes aux produits d'origine animale. Elles se conservent longtemps, sont faciles à transporter et à utiliser. Les critères du commerce équitable peuvent aussi être vérifiés lors de leur achat, car dans plusieurs pays du monde, leur production et leur commerce permettent aux populations de subvenir à leurs besoins. Il convient donc de privilégier les produits labellisés bio et d'éviter ceux transportés en avion.

## Produits remplaçant la viande

Les aliments industriels de substitution à la viande ne sont pas nécessaires lorsqu'on fait le choix de limiter sa consommation en produits carnés. Ils permettent néanmoins de satisfaire les amateurs de steak ou de charcuteries, facilitant leur transition vers une alimentation durable (tant pour les consommateurs que les professionnels en cuisine). Ces produits donnent la possibilité de réduire la consommation de viande et de varier les menus végétariens. Comme ces aliments se présentent sous forme de saucisses, de nuggets ou d'escalopes, les saveurs et les recettes habituelles sont conservées. Ainsi, les végétariens et les non végétariens mangent à la même table un plat d'apparence identique.

Les produits ressemblant à la viande utilisent comme base des aliments (soja, lupin, blé, mycélium, voire lait), nécessitant parfois de nombreuses ressources.

Selon leur degré de transformation, ils peuvent avoir une forte teneur en graisses ou en sel et souvent, leur forme, leur consistance ou leur goût n'est que le résultat de l'utilisation d'additifs. Du point de vue écologique, seuls le tofu bio et les produits à base de lupin de provenance suisse sont recommandés.

## Beurre, margarine, huiles et fruits oléagineux



### Graisses

En Suisse, la production indigène de beurre, matière grasse d'origine animale, est suffisante pour répondre à la demande. La fabrication de la margarine nécessite plusieurs étapes de transformation utilisant par contre davantage de ressources. Celle-ci peut, de plus, contenir de l'huile de palme ou d'autres huiles produites outremer. Ainsi, la production de beurre régional a un meilleur écobilan que celui de la production de margarine, mais l'écobilan global de la margarine est plus intéressant que celui du beurre. Pour des raisons nutritionnelles et de facilitation de contrôles, il est préférable de choisir du beurre à la place de la margarine, mais si tel est le cas, il convient alors de vérifier les ingrédients utilisés et d'opter si possible pour un produit bio.

### Huiles végétales

L'écobilan des huiles végétales est très mauvais. Même si, proportionnellement, la consommation individuelle est relativement faible, cet écobilan est à considérer (huile et sauces à salade).

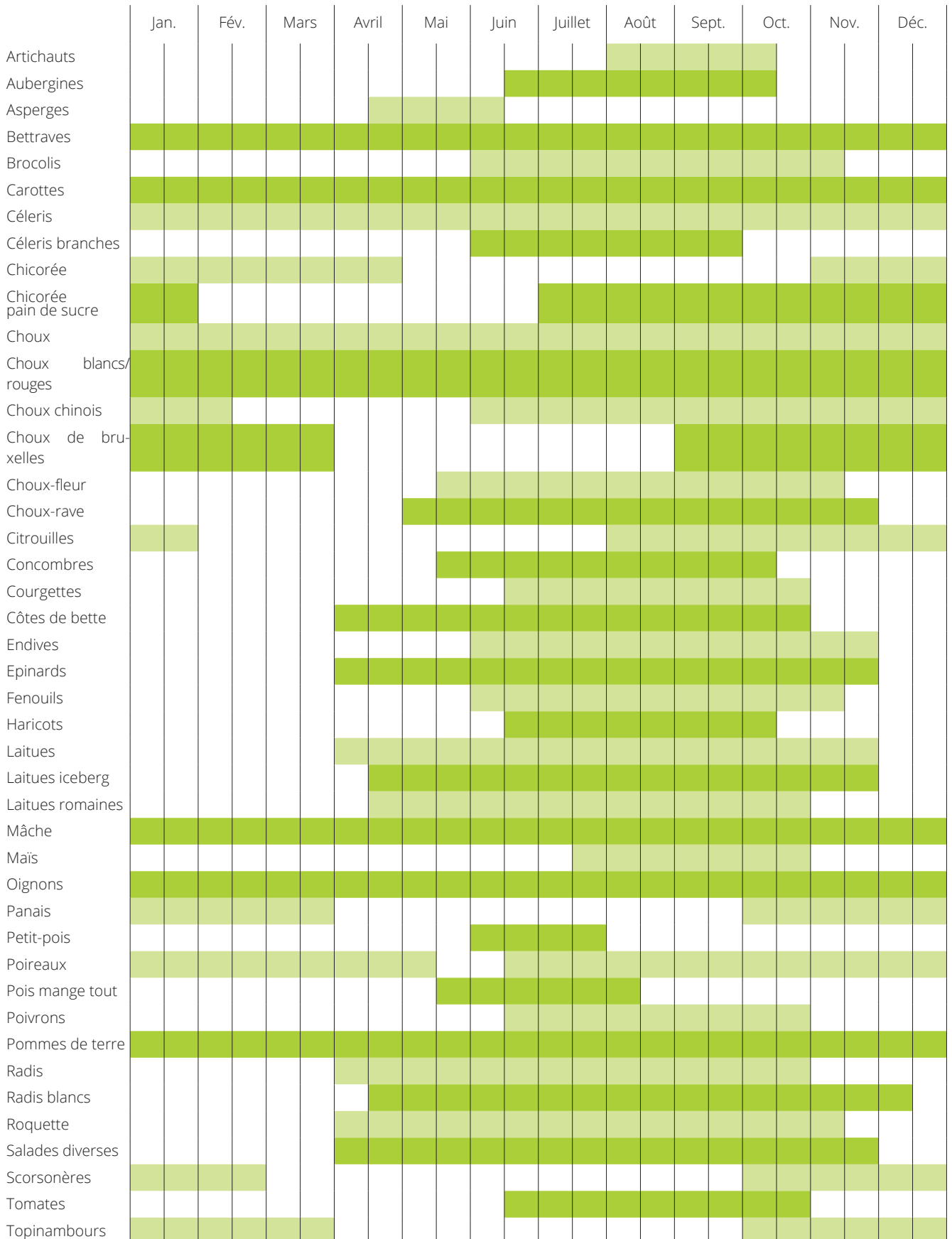
En Suisse, la culture du colza et du tournesol est importante. Les agriculteurs sont incités à renoncer complètement à l'utilisation de régulateurs de croissance, fongicides, insecticides et stimulateurs chimiques de synthèse des défenses naturelles et reçoivent une contribution financière. Dans le domaine du développement durable, les huiles suisses sont généralement supérieures aux huiles étrangères. Selon son origine, l'écobilan pourra être plus ou moins bon pour une même variété d'huile. Par exemple, l'impact de l'huile de soja des Etats-Unis est quatre fois moindre pour l'environnement que celui de l'huile produite au Brésil. L'huile d'olive en provenance d'Europe est intéressante du point de vue écologique.

Dans l'alimentation (comme dans les cosmétiques, les détergents ou les carburants), l'huile de palme a pris une place importante, provoquant un accroissement accéléré de sa production. En effet, elle présente des caractéristiques idéales pour la technologie alimentaire, la rendant propice à de nombreux usages, notamment dans l'industrie. La forte demande entraîne le défrichage de vastes espaces boisés dans les pays tropicaux, espaces utilisés maintenant pour des plantations en monoculture. A une échelle aussi vaste, la culture a des effets indirects sur l'environnement, les animaux, les humains, voire sur le climat global. L'huile de palme est très répandue dans les produits transformés. Heureusement, certains fabricants suisses utilisent de l'huile de palme issue d'une production durable et certifiée, comme le montre une analyse du WWF. Mais tous les fabricants, suisses ou étrangers, n'en font pas autant. Prêter un regard critique à la déclaration des ingrédients, éviter les produits à base d'huile de palme et/ou privilégier l'huile de palme issue d'une production durable, est judicieux.

Au final, pour les graisses et les huiles, il est important de faire attention aux labels, aux conditions de stockage (fraîcheur modérée et obscurité), au transport (en Suisse ou par camion en Europe) et à l'emballage (le plus léger possible, opaque et/ou recyclable)

# Tableau par saison: quand acheter quels légumes?

## Légumes suisses



# \_Le bilan écologique des aliments\_

Boissons		Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
	Café noir	UN	1.25 dl	<b>402</b>	378	6	3	14
	Thé noir	UN	2.5 dl	<b>96</b>	81	3	1	10
	Tisane de menthe	CH	2.5 dl	<b>70</b>	50	4	4	12
	Eau minérale en bouteille verre	UE	2.5 dl	<b>144</b>	124	8	4	9
	Eau minérale en bouteille verre	CH	2.5 dl	<b>55</b>	44	3	1	7
	Eau minérale en bouteille PET	CH	2.5 dl	<b>48</b>	36	3	1	8
	Eau du réseau	CH	2.5 dl	<b>0.3</b>	0.2	0	0.1	0

Légumes & fruits		Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
	Transport avion	UN	140 g	<b>1245</b>	1143	85	2	14
	Transport bateau	UN	140 g	<b>49</b>	44	2	1	2
	Transport route	UE	140 g	<b>32</b>	28	2	1	1
	Transport route	CH	140 g	<b>14</b>	12	1	0	1
	Légumes sous serre (Ø)	CH	140 g	<b>366</b>	317	27	3	19
	Culture bio (Ø)	CH	140 g	<b>116</b>	108	2	4	3
	Culture IP-Suisse (Ø)	CH	140 g	<b>185</b>	175	2	7	2
	Légumes (Ø)	CH	140 g	<b>211</b>	195	6	6	5

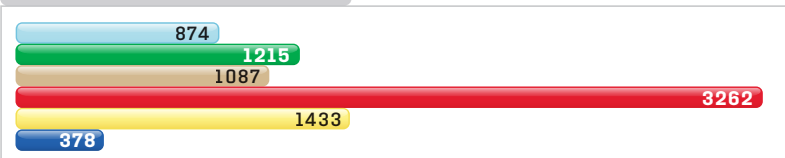
Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses		Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
	Pâtes **	UE	60 g	<b>495</b>	461	5	22	7
	Pain	CH	100 g	<b>361</b>	325	5	20	11
	Riz**	UN	60 g	<b>323</b>	298	4	17	4
	Pommes de terre**	CH	240 g	<b>231</b>	221	2	8	1

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu		Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
	Saumon fumé	UE	110 g	<b>3586</b>	3427	40	42	76
	Viande (Ø)	CH	100g	<b>2757</b>	2560	43	90	63
	Viande bœuf**	CH	110 g	<b>3150</b>	2830	63	173	84
	Viande porc**	CH	110 g	<b>2285</b>	2111	27	98	49
	Poulet**	CH	110 g	<b>2835</b>	2738	39	-	57
	Œufs**	CH	125 g	<b>1828</b>	1693	23	81	31
	Tofu**	CH	110 g	<b>589</b>	541	10	22	16
	Fromage	CH	30 g	<b>585</b>	522	13	33	17
	Lait	CH	2 dl	<b>240</b>	210	6	15	9

Huiles, matières grasses & fruits à coque		Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
	Huile d'olive	UE	10 g	<b>990</b>	962	2	26	1
	Beurre	CH	10 g	<b>271</b>	237	7	17	9
	Huile de colza	CH	10 g	<b>115</b>	104	1	7	2
	Margarine	CH	10 g	<b>62</b>	56	1	4	2

Sucreries, snacks salés & alcool		Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
	Vin rouge	CH	1 dl	<b>766</b>	742	8	6	10
	Chocolat au lait	CH	15 g	<b>209</b>	184	3	11	11
	Chips	CH	30 g	<b>158</b>	143	4	7	4

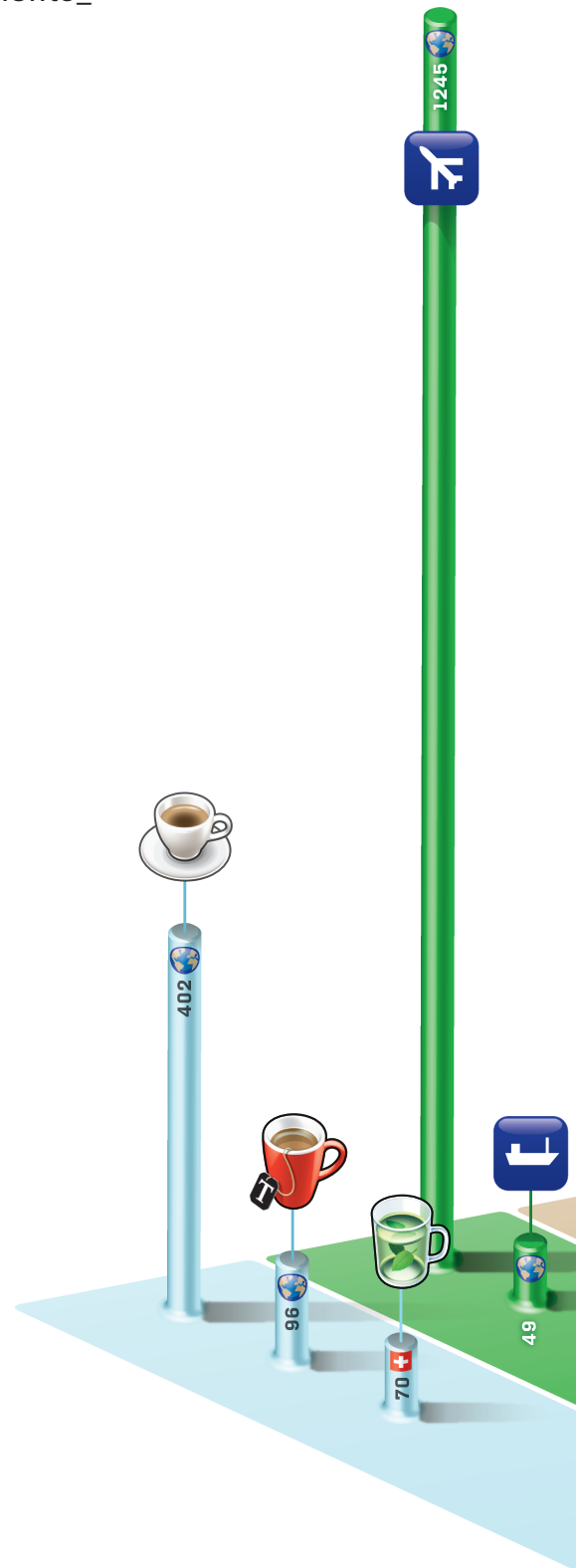
## Le bilan écologique par étage \*

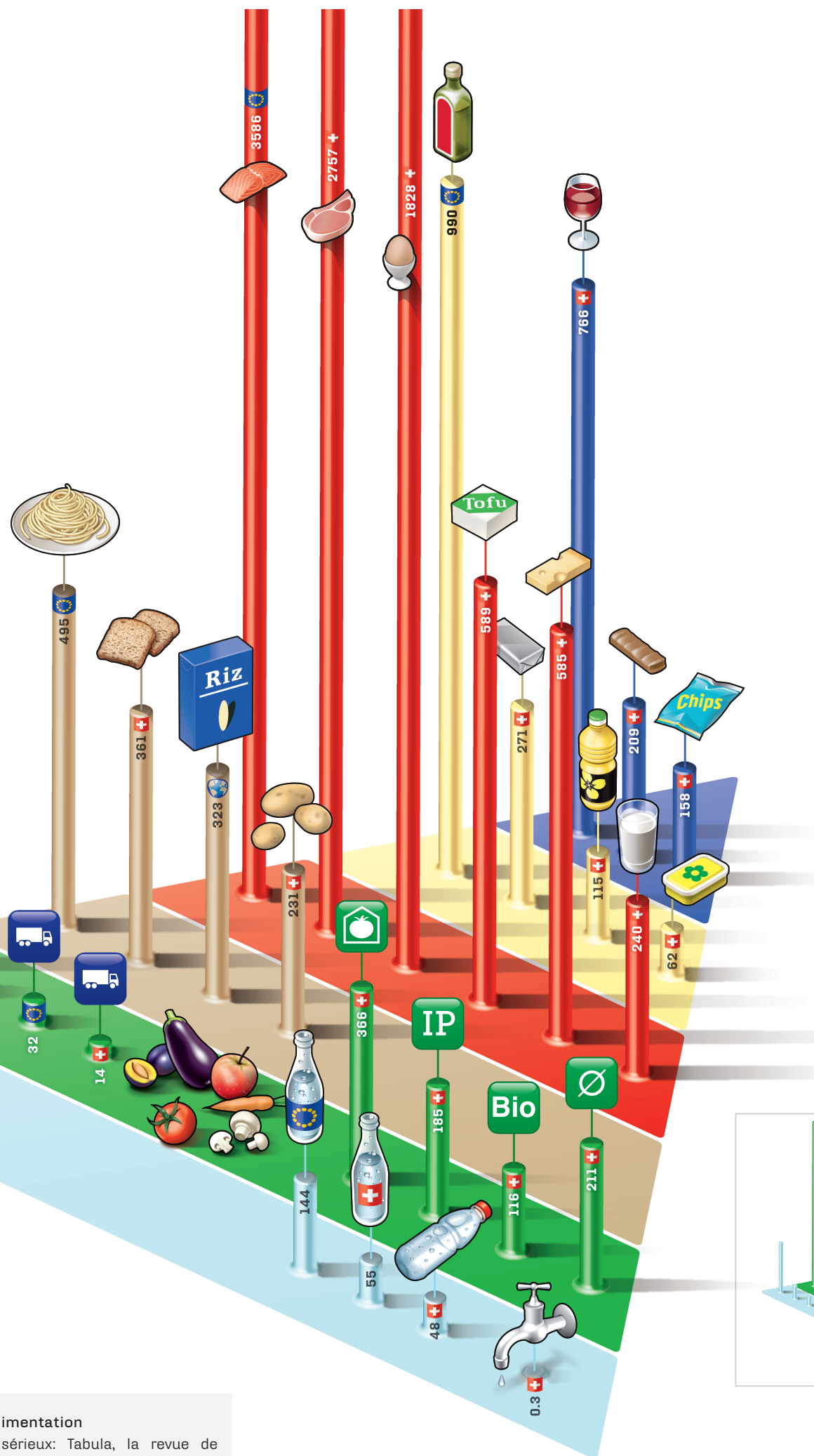


Origine :

- / CH : Suisse
- / UE : Europe
- / UN : Hors Europe

\*\* aliment cru : l'énergie et les ressources nécessaires à la cuisson n'ont pas été prises en compte.

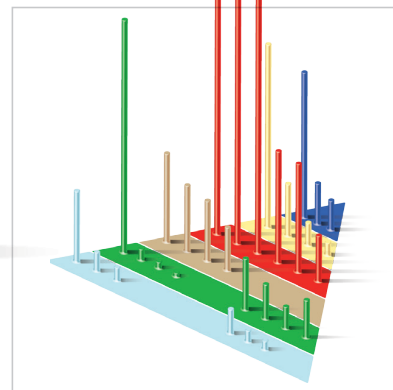




**Source:** ESU-services. Les points définissant l'impact écologique tiennent compte des diverses charges environnementales liées à la production des denrées alimentaires. (plus le nombre de points est élevé, plus l'impact écologique est important). Les portions correspondent aux recommandations quotidiennes de la SSN.

★ Le bilan écologique par groupe d'aliments a été calculé sur la base d'un exemple d'une journée d'alimentation respectant les recommandations moyennes de la pyramide alimentaire suisse. **Boissons :** 1 litre d'eau du robinet + 2 dl de café + 3 dl de tisane de menthe. **Légumes & fruits (poids net) :** 2dl de jus d'orange + 120g de fraises + 120g de courgettes + 120g de carottes + 120g de chou. **Céréales, pommes de terre & légumineuses :** 100g de pain + 60g de pâtes + 240g de pommes de terre. **Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu :** 1 portion d'aliment protéique (moyenne de 110g de boeuf, 110g de porc, 110g de poulet, 110g de saumon, 125g d'œufs, 110g de tofu, 30g de fromage) + 30g de fromage + 2dl de lait + 180g de yoghourt. **Huiles, graisses, et noix :** 15g d'huile de colza + 10g d'huile d'olive + 10g de beurre. **Sucreries, snacks salés et alcool :** + portion (moyenne de 15g de chocolat, 30g de chips et 1 dl de vin rouge).

(Illustration: Truc, Berne)

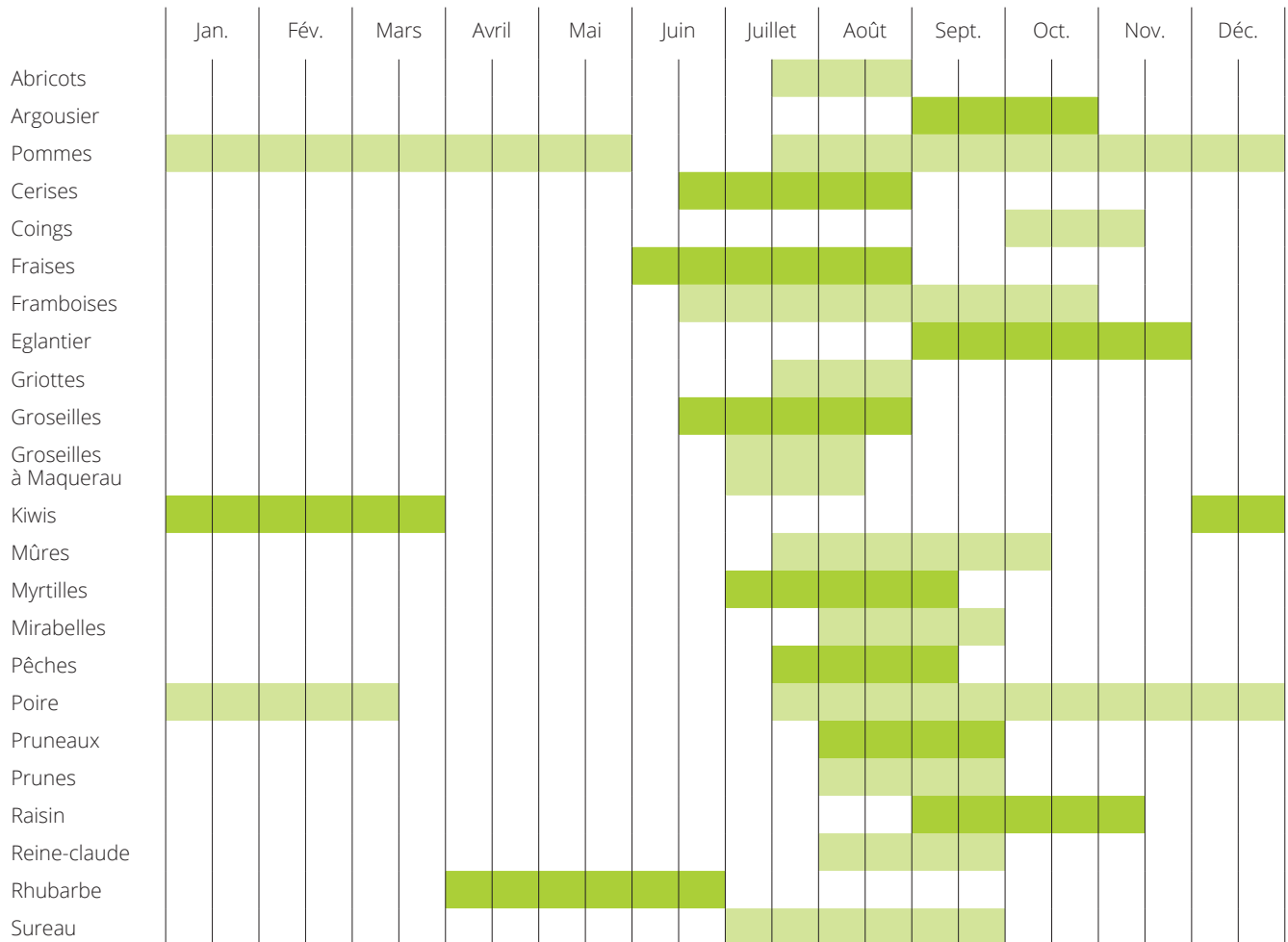


imentation  
sérieux: Tabula, la revue de  
té Suisse de Nutrition SSN vous  
ourant. [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

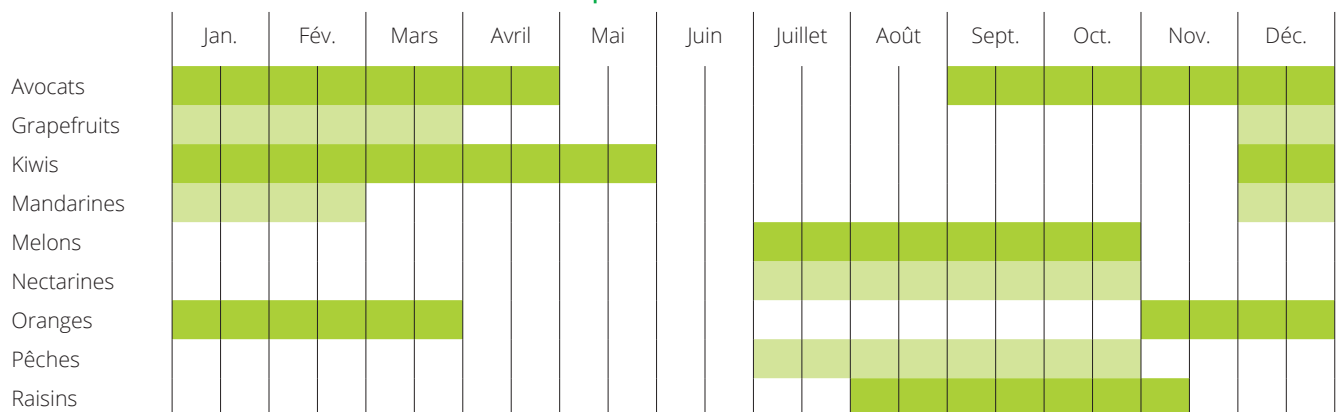
Source: Société Suisse de Nutrition SSN, 2012

## Tableaux par saison: quand acheter quels fruits?

### Fruits suisses



### Fruits du sud de l'Europe



## Fruits oléagineux

La majorité des fruits oléagineux contient des matières grasses de bonne qualité nutritionnelle, ainsi que des protéines d'origine végétale. Les noix sont de fruits de proximité et riches en acides gras oméga 3, un atout important lorsque la consommation de poisson de mer est faible. Vérifier la provenance des fruits oléagineux pour éviter un trajet trop long est à nouveau conseillé (amandes de monocultures californiennes vs amandes d'Espagne). Si le fruit oléagineux ne se cultive que dans des contrées lointaines, préférer celui issu du commerce équitable ou d'une exploitation biologique.

## Sucreries

### Sucre et miel

La canne à sucre et la betterave sucrière sont des plantes soumises à l'agriculture intensive dans le monde entier.

Une analyse de l'EPF de Zurich sur la durabilité dans la production industrielle du sucre a montré que le sucre de betterave suisse avait un meilleur bilan, du point de vue écologique et social, que la canne à sucre du Brésil. En revanche, la culture des plantes sucrières en Amérique du Sud apporte une bien meilleure contribution à l'économie nationale de ces pays. C'est un aspect à prendre en compte quand on achète du sucre, en réfléchissant à la méthode de culture et aux conditions sociales équitables.

Le miel suisse et le miel issu du commerce équitable sont à consommer en petites quantités. Examiner attentivement les étiquettes au niveau de la provenance et des conditions sociales équitables, permet un choix judicieux, quitte à ce que le prix soit plus élevé.

Le jus concentré de poire fabriqué à partir de jus issu des fruits d'arbres à haute tige, peut remplacer le sucre ou le miel. L'achat de jus de poire (et aussi de jus de fruits à pépins) permet de maintenir la culture d'arbres fruitiers à haute tige, importants pour l'écologie.

### Produits de boulangerie, pâtisseries, biscuits

Ces produits sont très appréciés lorsqu'ils sont « faits maison » à partir d'ingrédients bruts. L'industrie agro-alimentaire utilise de nombreux ingrédients comme le cacao, le sucre, les noix ou l'huile de palme dont la production ne respecte pas l'environnement et les conditions sociales équitables. Des labels sérieux permettent de distinguer les ingrédients et les produits issus du commerce équitable.

### Chocolat

La culture classique du cacao dans les régions humides et chaudes implique l'usage de nombreux produits chimiques pour contrer les parasites et les maladies cryptogamiques. Les agriculteurs bio ont opté pour une culture mixte, sur de petites surfaces. Les plantations sont ainsi plus résistantes, préservant l'écosystème. Comme pour tout produit importé, un chocolat portant un label garantissant de bonnes conditions de travail aux employés (notamment à la protection des enfants et des adolescents) est à privilégier.



## Informations sur la santé bucco-dentaire

Il convient d'habituer les enfants à une consommation modérée de sucre. Les observations suivantes permettent d'adapter leurs quantités de sucre et d'aliments sucrés, tout en protégeant leurs dents:

- Un plat sucré plaît généralement davantage aux enfants qu'aux adultes. Il est souvent possible de réduire les quantités de sucre dans les recettes. Les édulcorants de synthèse sont déconseillés.
- Eviter de laisser des sucreries à la vue des enfants et demander aux adultes de montrer l'exemple.
- Introduire des moments précis durant lesquels des sucreries sont disponibles, car les enfants aiment les rituels.
- Boire de l'eau ou des tisanes non sucrées entre les repas.
- Réserver la consommation de boissons sucrées à titre exceptionnel, si possible pendant les repas et seulement si l'enfant se lave les dents après. Les boissons sucrées contiennent du sucre et sont acides, ce qui attaque l'émail et rend les dents encore plus vulnérables aux bactéries cariogènes.
- Ne jamais proposer de biberon rempli d'une boisson sucrée.
- Toujours se brosser les dents après avoir mangé sucré.

# Aliments spécifiques pour les enfants et plats préparés

### Aliments spécifiques pour les enfants

Si l'on examine avec un œil critique les différents aliments disponibles en Suisse pour les enfants (en dehors de l'alimentation des nourrissons), on peut constater les tendances suivantes:

Les aliments destinés aux enfants contiennent souvent plus de sucre, de graisses et d'additifs (émulsifiants, colorants, exhausteurs de goût, conservateurs, arômes) que ceux, comparables destinés aux adultes (céréales sucrées pour le petit-déjeuner, pâte à tartiner pralinée ou autres, friandises au chocolat,...). Leur consistance est souvent molle et peu attractive. Leur goût est homogène, les ingrédients qui les composent sont difficilement identifiables et ne portent pas de label en lien avec le développement durable. Les vitamines ou autres éléments ajoutés par les industriels comme atout santé, débouchant parfois même sur une allégation, masquent leur teneur élevée en sucre et en graisses. La fabrication et l'emballage de ces aliments demandent des ressources considérables sans apporter d'avantages supplémentaires au niveau de la santé, contrairement à ce qui est vanté.

### Conseils concernant l'alimentation des enfants:

- Eviter de proposer ces aliments aux enfants, ou seulement à titre exceptionnel en laissant de côté les produits ne portant pas de déclaration liée à la durabilité.
- Analyser la composition de ce type de denrées, notamment sur la base des mentions légales, pour pouvoir donner une explication argumentée de leur inutilité, sans être influencé par les enfants ou la publicité.
- Favoriser l'accès aux aliments bruts et à leur origine: inventer des recettes de remplacement, établir les menus avec les enfants, les laisser participer à la préparation des repas, acheter avec eux des aliments chez le producteur, au marché, planter avec eux des légumes, des herbes, des baies, etc.

### Préparations toutes prêtes (5<sup>e</sup> gamme), végétaux prêts à l'emploi (4<sup>e</sup> gamme), produits congelés et surgelés (3<sup>e</sup> gamme)

D'une façon générale, les denrées alimentaires nécessitant de nombreuses étapes de traitement demandent beaucoup d'énergie. Leur stockage et leur réchauffage (produits précuits) également. Par contre, les plats préparés à l'avance économisent du temps de travail et ont ainsi une incidence positive sur la rentabilité de la cuisine (besoin de moins de ressources humaines).

La marchandise crue, préparée et partiellement découpée, commercialisée surgelée ou sous vide, occupe une place importante dans la restauration collective. Ces produits sont en principe de bonne qualité. Le stockage et le transport de produits réfrigérés, mais surtout de produits surgelés, sont très coûteux en énergie. Le choix de produits sous vide est dès lors plus avantageux d'un point de vue écologique.

Les ingrédients entrant dans la composition de ces denrées peuvent être analysés sur la base des informations concernant les différents groupes d'aliments, fournies dans la présente brochure. Plus il y a d'ingrédients, plus il est complexe et parfois difficile de tirer des conclusions.

### FOODprints® -

#### Conseils pour manger et boire en respectant l'environnement

La Société Suisse de Nutrition SSN a mis au point les astuces FOODprints® pour fournir à la population des outils simples en faveur d'une alimentation durable, que ce soit pour faire les courses ou pour la restauration hors domicile.

Une feuille d'information avec des indications de base sur ces recommandations, une affiche sur le bilan écologique des aliments, et des astuces contre le gaspillage alimentaire, peuvent être téléchargées sur [www.sge-ssn.ch/fr/foodprints](http://www.sge-ssn.ch/fr/foodprints).



## Règles générales au quotidien

# L'essentiel en bref

Proposer volontairement de la viande et des produits d'origine animale en quantité raisonnable.

Privilégier les aliments d'origine animale (viande, volaille, poisson, œufs, lait et produits laitiers) produits en Suisse et/ou portant un label bio ou MSC.

Choisir des légumes et des fruits de saison cultivés en plein air et en pleine terre.

Donner la préférence aux aliments de proximité, éviter les produits importés par avion.

Eviter le plus possible les produits issus des pays du sud.

Mettre de l'eau du robinet à disposition.

Eviter autant que possible le gaspillage alimentaire.

Ne pas acheter ni commander sans planification préalable.

Choisir le moins d'emballages possible, ou alors opter pour les plus légers, et transporter les produits dans des sacs ou contenants réutilisables.

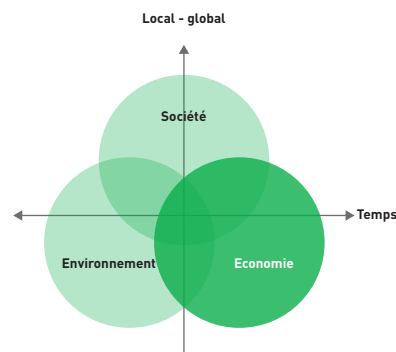
Préférer les modes de cuisson économisant l'énergie.

Recycler de façon appropriée les contenants et les déchets.

Krautlet  
2  
50.



# Coûts d'une alimentation durable



Une approche consciencieuse des ressources personnelles, matérielles et financières permet une alimentation durable. Ainsi, la dimension «économique» du développement durable est prise en compte.

Pour proposer une alimentation durable et équilibrée, il convient de prévoir un budget adapté. Néanmoins, se nourrir en étant attentif au développement durable n'est en principe pas plus onéreux globalement. Le tableau ci-après synthétise les économies et les surcoûts éventuels que représente une alimentation durable. Les coûts réels varient en fonction du niveau de salaire, de la région et des possibilités d'achat.

Surcoûts éventuels	Economies éventuelles
Produits portant un label (ex.: bio) attestant d'une production respectueuse de l'environnement, des animaux et des conditions sociales équitables	Moins de repas à base de viande et de poisson, portions plus petites pour ces aliments
Produits de proximité	Achat des produits de proximité directement chez le producteur (conditions spéciales, produits de second choix au moment de la récolte)
	Achat de produits de saison
	Moins de gaspillage alimentaire
	Choix de l'eau comme boisson standard
	Pas d'aliments spécifiquement destinés aux enfants

Les offres avantageuses de produits bruts, de proximité et de saison, sont à prendre en compte (par ex.: pommes de terre, légumes, fruits, yogourts). Ci-après, les détails d'une bonne planification de menus, des méthodes de travail rationnelles et permettant de faire des économies.

## Une bonne planification des menus économise du temps et de l'argent

En général, les denrées alimentaires issues de l'agriculture respectueuse de l'environnement sont plus chères que celles produites de façon conventionnelle. Cependant, si la viande et les produits carnés sont remplacés par davantage de légumes, de pommes de terre et de

légumineuses, avec un complément en fromage, yogourts, séré et œufs, ces frais supplémentaires sont en grande partie compensés. Il est possible, avec le même budget, de proposer des aliments de qualité supérieure, qui non seulement rassasient, mais fournissent aussi davantage de vitamines et de sels minéraux. Renoncer au confort onéreux des produits tout prêts et à la consommation fréquente de sucreries permet une économie, tout comme servir des portions au plus proche de la consommation évitant ainsi le gaspillage.

### Conseils pour choisir et acheter les aliments de manière responsable

- Privilégier les produits de saison et de proximité, qui sont meilleur marché que les produits d'importation.
- Veiller au rapport qualité/prix.
- Tenir compte des conditions de production.
- Être attentif à la provenance.
- Avoir un regard critique sur les longs trajets, surtout ceux effectués par avion.
- Profiter des offres spéciales et des grandes unités de conditionnement en intégrant les réserves dans la planification des menus.
- Ne pas acheter plus que ce qui pourra être consommé d'ici la date limite de consommation.
- Calculer correctement les quantités en privilégiant la qualité. Éviter le gaspillage.
- Profiter de la vente en vrac pour éviter les emballages coûteux.
- Acheter les ingrédients de base et non des mélanges tout prêts (ex. muesli).
- Choisir des morceaux de viande bon marché (ex. quartiers de devant comme l'épaule, viande de bœuf hachée maigre, volailles entières, etc.), consommer la viande en quantité raisonnable, compléter les plats à base de viande avec des légumes.
- Remplacer les ingrédients onéreux par des produits moins chers, faire preuve d'imagination pour adapter les recettes.
- Privilégier l'eau du robinet, la boisson la moins chère qui soit, ainsi que les thés/infusions non sucrés.
- Compenser les menus plus chers par des menus moins onéreux.
- Soigner la présentation pour que chaque repas soit comme un «repas de fête», quel que soit sa composition.

## Des méthodes de travail rationnelles

Les ressources financières et en personnel sont souvent limitées. Adopter des méthodes de travail efficaces pour la préparation des repas est dès lors essentiel. Ci-après, quelques exemples.

### Connaissances techniques

L'idéal est de pouvoir compter en cuisine sur des professionnels formés à la planification et à la préparation des menus. Si tel n'est pas le cas, il est important de former les employés concernés, afin de professionnaliser leurs connaissances sur l'alimentation, la durabilité et les modes de préparation.

### Equipement de la cuisine

Même si une cuisine professionnelle n'est pas disponible, les points suivants sont à mettre en place:

- Aménager la cuisine de façon logique, par tâches (préparation, cuisson, pâtisserie, nettoyage, etc.), facilite le travail et améliore l'efficacité.
- Utiliser à bon escient du matériel et des ustensiles de cuisine de qualité (ex.: couteaux aiguisés).
- Préparer tous les ingrédients et le matériel avant de commencer à travailler (mise en place).
- Utiliser le moins de vaisselle possible.
- Ranger au fur et à mesure pour gagner du temps.

### Planification

- Planifier les menus pour trois à quatre semaines permet de regrouper les déplacements pour les achats et d'avoir une partie de la marchandise livrée. De plus, les denrées peuvent être décongelées et préparées en temps utile.
- Dans la planification des menus, veiller à la répartition des aliments et à la fréquence à laquelle ils sont prévus, par exemple la viande, le poisson, les œufs, les pâtes, le riz, etc.
- Planifier les tâches avant de commencer à travailler.
- En cas de manque de temps: prévoir des plats avec des temps de préparation courts, comme ceux à base d'œufs, de riz, de pâtes, de viande/de poisson à la poêle.
- Prévoir des produits crus, qui dans la mesure du possible n'ont pas ou le moins possible à être apprêtés (par ex.: salade de tomates plutôt que salade verte).
- Préparer deux repas en une fois (cuisiner x 1, manger x 2); comme par exemple:
  - Légumes, refroidir la 2e portion rapidement et la préparer le lendemain en soupe ou en gratin
  - Pommes de terre en robe des champs à consommer telles quelles ou pour préparer le lendemain des gnocchis, de la soupe ou des röstis..
  - Pâtes, refroidir la 2e portion à l'eau froide pour préparer le lendemain un gratin ou une salade.
  - Pot-au-feu, refroidir la 2e portion rapidement et la préparer le lendemain en salade.
  - Lasagnes, congeler la 2e portion
- Bien lire les recettes avant la préparation, afin qu'il ne manque aucun ingrédient.

## Planification des menus, l'essentiel en bref

Les points suivants sont primordiaux pour une restauration collective durable:

**Choix des denrées alimentaires:** veiller à ce que la marchandise soit fraîche et de bonne qualité. Prévoir des menus variés et équilibrés. Planifier des journées sans viande.

**Modes de préparation:** choisir un mode de préparation adapté pour préserver la qualité et la présentation des aliments. Cuisiner avec peu de matières grasses en variant les préparations.

**Déchets:** limiter les emballages, acheter en vrac, choisir des emballages recyclables ou compostables. Limiter la production de déchets (pas de vaisselle ou de contenant jetable). Effectuer le tri sélectif: verre, plastique, papier, carton, déchets organiques, huiles, etc.

**Saison:** adapter le choix du menu à la saison, avec des plats froids ou chauds, plus ou moins nourrissants.

**Des produits de proximité et de saison:** acheter des produits régionaux et de saison permet des répercussions économiques positives, respecte davantage l'environnement (production, transport, stockage, etc.) et amène à consommer des aliments qui ont meilleur goût (arômes plus intenses).

**Organisation:** aménager la cuisine pour un maximum d'efficacité, estimer le temps nécessaire à la confection du repas, faire les courses à partir d'une liste, avoir tous les ingrédients à disposition avant de commencer l'élaboration des plats et savoir ce à quoi chaque outil ou machine peut servir.

**Présentation:** soigner la présentation des aliments, varier les couleurs et les formes au sein d'un même menu, choisir de la vaisselle adaptée, ne pas surcharger les assiettes, nettoyer les bords.

**Acheter intelligemment:** les dépenses consacrées aux denrées alimentaires doivent être adaptées au budget. Eventuellement, ce dernier doit être repensé. Tenir compte de l'origine et du mode de fabrication des aliments.

**Réserves:** prévoir des réserves tout en contrôlant régulièrement les dates de péremption.

**Restes éventuels:** les conserver de façon appropriée et les intégrer judicieusement aux menus.

## Planification du temps/des tâches

Lister les plats	Durée des travaux préparatoires	Temps de préparation

Lister les autres tâches	Lister le temps

Pour planifier le temps et les tâches, décompter en partant de l'heure du repas

Repas	Plat 1	Plat 2	Plat 3	Autre
00.30				
01.00				
01.30				
02.00				
02.30				
03.00				
Repas				



# Coûts d'une alimentation durable

## Planification du temps/des tâches

Lister les plats	Durée des travaux préparatoires	Temps de préparation

Lister les autres tâches	Lister le temps

Pour planifier le temps et les tâches, décompter en partant de l'heure du repas

Repas	Plat 1	Plat 2	Plat 3	Autre
00.30				
01.00				
01.30				
02.00				
02.30				
03.00				
Repas				



## Préparation des repas

La plupart des légumes et fruits frais perdent jusqu'à 80% de leurs vitamines et minéraux, s'ils ne sont pas préparés et stockés correctement. La plus fragile est la vitamine C qui sert d'indicateur : si la perte en vitamine C est faible, c'est aussi le cas pour les autres vitamines et minéraux. La lumière, l'oxygène, l'eau et la chaleur réduisent la teneur en vitamine C. Toutes les vitamines ne sont pas sensibles aux mêmes éléments, par exemple la vitamine A résiste à de hautes températures.

Aucune crainte de perdre vitamines et minéraux quand on achète des produits frais, qu'on les lave rapidement quand ils sont entiers, qu'on les coupe seulement au moment de les préparer et qu'on les cuit avec le moins d'eau possible, voire pas du tout, entre 80 et 98 °C, dans une bonne poêle. Sans compter que le plaisir gustatif est encore plus intense : moins les substances sapides sont attaquées, plus le produit final est savoureux. Les enfants en sont particulièrement conscients, car ils ont beaucoup plus de bourgeons gustatifs sur la langue que les adultes.

### Préparation et perte de vitamines

#### Préparations Perte de vitamine C évaluée\*

Par rapport aux autres types de légumes, les légumes à feuilles ont une grande surface, et la perte de vitamines est donc d'autant plus importante lors du stockage, du nettoyage et de la préparation.

#### Stockage des légumes à feuilles

Stockage à la cave, 12 °C, 1 journée	40 %
Stockage au réfrigérateur, 4 °C, 1 journée	25 %
Congélation, -18 °C, 1 mois	20 %

#### Nettoyage des légumes à feuilles

Découpage, puis nettoyage sous l'eau courante	35 %
Nettoyage dans l'eau, avant de couper, 60 minutes	5 %
Nettoyage dans l'eau, avant de couper, 5 minutes	0,5 %

Tous les légumes perdent des vitamines quand ils sont cuits et maintenus au chaud.

#### Cuisson (légumes en général)

Cuisson dans l'eau salée, à 100 °C	55 %
En autocuiseur, à 120 °C	25 %
Cuisson à la vapeur, dans un panier ou dans le steamer	15 %
Cuisson au wok	14 %

#### Maintien au chaud (légumes en général)

Maintien au chaud pendant 1 heure à 80 °C	20 %
---	------

\* suivant le type et la coupe des légumes, l'état de maturité, les traitements préalables, la température de cuisson.

### Comment mieux préserver les vitamines:

- Utiliser rapidement les produits frais et si ce n'est pas possible, préférer exceptionnellement des légumes surgelés.
- Stocker les légumes (y.c. la salade), les emballer à 4 °C maximum.
- Eviter de couper les légumes, les fruits et la salade, ou le moins possible. Si ce n'est pas possible, prévoir un délai d'attente court avant leur utilisation.
- Nettoyer minutieusement mais rapidement les légumes.
- Couper les aliments le plus tard possible avant de les utiliser.
- Utiliser des casseroles hermétiques avec le moins d'eau possible, voire pas du tout. Le steamer ou la cuisson au wok sont aussi recommandés.
- Cuire les légumes « al dente ». Toute cuisson trop longue fait disparaître les vitamines.
- Utiliser l'autocuiseur pour aller vite (par ex.: pour les légumineuses) et pour la cuisson des gros morceaux (par ex.: pommes de terre en robe des champs, betteraves entières).
- Préparer les légumes surgelés sans les décongeler.
- Ne pas maintenir longtemps les plats au chaud.
- Eviter les restes autant que possible ou les faire refroidir rapidement et ne les conserver que peu de temps au réfrigérateur.

<http://www.sge-ssn.ch/media/Vitamines.pdf>

### Bibliographie et liens

FOODprints® - astuces pour manger et boire de manière durable (SSN), 2014, [www.sge-ssn.ch/fr/foodprints](http://www.sge-ssn.ch/fr/foodprints) [consulté le 22.3.2016]

Dinkel F., Kägi T.: Ökobilanz Getränkeverpackungen, Gesamtbericht von Carbotech AG im Auftrag des Bundesamts für Umwelt (BAFU) [Ecobilan des emballages de boissons, rapport de Carbotech AG, sur mandat de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV)], 2014, [www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch) [consulté le 30.05.2015]

Lebensmittel-Labels im Test [Les labels des denrées alimentaires au banc d'essai], [www.wirtschaft.ch](http://www.wirtschaft.ch) (en allemand), et [www.wwf.ch/de/aktiv/besser\\_leben/footprint/7511/Lebensmittel-Labels-im-Test](http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/footprint/7511/Lebensmittel-Labels-im-Test) (en allemand), 18.11.2003 [consulté le 29.05.2015]

Jungbluth N., Itten R., Stucke M.: Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale [Charges environnementales de la consommation privée et potentiels de réduction], rapport final 2012 (en allemand).

Office fédéral de l'environnement OFEV, [www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch) > Economie et consommation > Dossiers > 2012 > Objectif Transparence > L'exemple des denrées alimentaires suisses: Lait des prés - la crème de la crème [consulté le 30.05.2015]

Stucki M., Jungbluth N., Flury K.: Ökobilanz von Mahlzeiten: Fleisch- und Fischmenüs versus vegetarische Menüs, ESU-services Ltd, 2012

Botta Diener M., Kinderernährung gesund und praktisch [Une alimentation saine et pratique pour les enfants], éd. Beobachter (en allemand), 2008

Matzke A. Gut, gesund und günstig essen [Manger bien, sain et bon marché], [www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch), (en allemand) [consulté le 19.08.2015]



Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera