

REMO, 39 ANS:



## MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE!

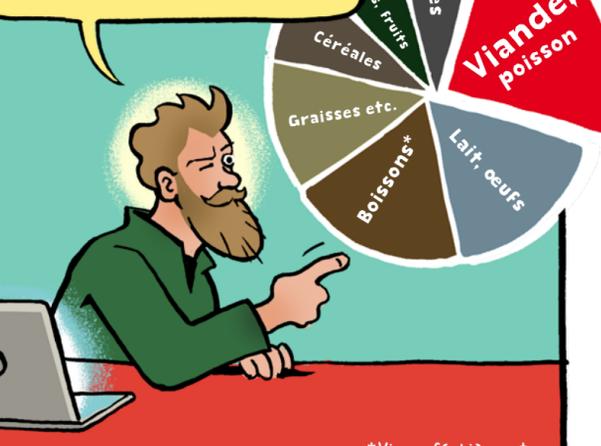
A travers ce que nous mangeons et achetons, nous agissons sur notre santé, sur l'environnement, l'économie, les êtres humains et les animaux, en Suisse et dans d'autres pays. Comment influencer cet impact aussi positivement que possible? Comment nous nourrir en veillant à la fois au développement durable et à notre santé? Voici quelques suggestions...

### (1) Végétarien à temps partiel

Voilà trois ans que je mange sciemment moins de viande qu'avant. Le déclencheur fut une vidéo que j'ai vue sur youtube. Bien entendu, je savais déjà qu'une forte consommation de viande était mauvaise pour la santé et pour le climat. Mais je n'avais pas compris que les conséquences étaient **aussi graves** ...



Je n'imaginai pas que notre alimentation avait un impact aussi important sur l'environnement. La viande est responsable **de plus d'1/4** de la charge environnementale de l'alimentation.



La vidéo m'a fait réfléchir et je me suis dit: «Je dois changer quelque chose. Dès maintenant je mangerai moins de viande!!»

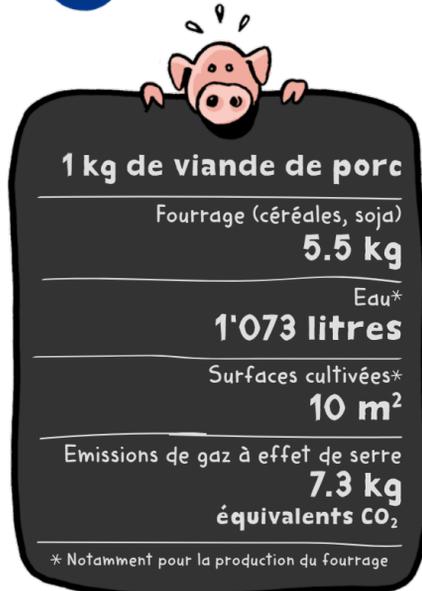


**Pas si simple.** J'ai soudain compris que je mangeais plus souvent de la viande que je le croyais: steaks, mais aussi kebabs, sandwichs et même dans la sauce tomate!!! Changer mes habitudes a pris du temps.

Maintenant, je mange de la viande **1 à 2 fois par semaine maximum**. Je n'ai pas l'impression de renoncer à quelque chose. Il y a tellement de bons plats sans viande. Sans compter que quand je mange de la viande, j'apprécie maintenant beaucoup plus qu'avant.



Quelles sont les ressources nécessaires à la production d'1 kg de denrées alimentaires? Et quelle quantité de gaz à effet de serre cela génère-t-il?



Valeurs arrondies. Source: Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, 360(6392), 987-992.

## Conseils:

Essayez de nouveaux plats sans viande. Vous trouverez des idées de recettes dans les livres de cuisine et sur Internet.

Les besoins en protéines et autres substances nutritives seront aussi couverts avec moins de viande, voire pas de viande du tout.

Achetez de la viande issue d'une production respectueuse de l'environnement et des animaux (p. ex. de la viande bio de Suisse).

Demandez précisément à votre boucher ou au magasin de la viande provenant d'animaux qui n'ont pas été nourris avec des céréales ou du soja, mais exclusivement avec du fourrage grossier (bœuf) ou des sous-produits de la transformation des denrées alimentaires (poulet, porc).

## MANGER PLUS DURABLE: VOICI COMMENT FAIRE!

Copyright 2020 Société Suisse de Nutrition SSN / www.sge-ssn.ch / Illustration: www.truc.ch  
Le contenu de la bande dessinée est basé sur le projet de recherche «Sustainable and healthy diets», soutenu par le fonds national suisse.



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