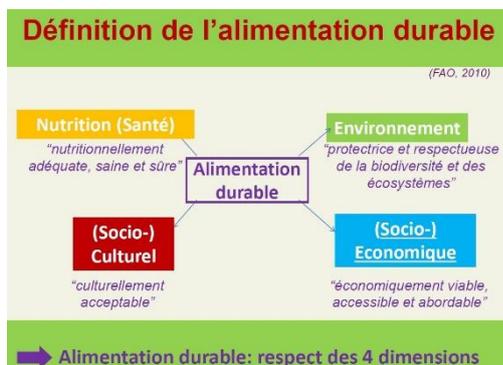


## L'alimentation durable

« Nous pouvons changer le monde avec un coup de fourchette. 3x par jour nous avons la possibilité de faire la différence » (Michel Pollan)

En période de réchauffement climatique et de volonté de modifier nos habitudes de consommation, il est souvent question de ce que nous pouvons faire chacun à notre échelle. En termes d'alimentation, chaque individu peut avoir des comportements simples qui favoriseront tant la santé que notre climat.



Il est en premier lieu nécessaire de définir l'expression « alimentation durable ». Selon l'OFAG, l'alimentation durable sont des habitudes alimentaires ayant un faible impact sur l'environnement, qui favorisent un mode de vie sain et préservent les ressources naturelles indispensables aux générations actuelles et futures. Une alimentation durable préserve la biodiversité et le climat, est culturellement acceptable, nourrissante et saine, mais aussi économiquement équitable et abordable. La définition d'une alimentation durable établit un lien entre les producteurs et les consommateurs dans le système alimentaire. Une telle alimentation contribue à la préservation de la santé des individus et de l'état de la planète.

Le consommateur peut agir sur différents plans :

1. Le choix des produits achetés et consommés : choix du type de production, de provenance et de transformation du produit. Les critères de choix pour ses achats peuvent être, le plus souvent possible :
  - Aliments issus de mode de production préservant l'environnement (label recommandé (<https://www.wwf.ch/fr/vie-durable/guide-labels-alimentaires>)), notamment pour les poissons.
  - Aliments locaux : fribourgeois, suisse. Renforce l'économie locale
  - Aliments de saison : le respect des saisons va permettre d'avoir des légumes qui n'auront pas été produits sous serres chauffées (très énergivore !) et qui seront nutritionnellement parlant riches et mûrs au soleil.
  - Aliments de préférence bruts ou peu transformés : les aliments ultra-transformés sont souvent de piètre qualité nutritionnelle et ont été baladés aux quatre coins du monde avant d'arriver dans nos échoppes (ou leurs composants).
  - Diminuer sa fréquence de consommation de viande (2-3x par semaine) et choisir aussi des morceaux moins nobles afin que l'entier de l'animal soit consommé.
2. La gestion et la valorisation des déchets :
  - Acheter et cuisiner selon les quantités qui seront raisonnablement consommées.
  - Valoriser les restes et les consommant plutôt qu'en les jetant. Exemple : prévoir 1x dans la semaine un repas : « restes ».

Sources : Site de l'OFAG : [https://www.blw.admin.ch/blw/fr/home/international/dak\\_nachernae.html](https://www.blw.admin.ch/blw/fr/home/international/dak_nachernae.html)

Pour plus d'infos, rendez-vous sur [www.manger-bouger-fr.ch](http://www.manger-bouger-fr.ch) !