

# CONSOMM'ACTION

## SE NOURRIR

### POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

### RÉSUMÉ

Manger est un plaisir et aussi un besoin. Mais produire et transporter notre nourriture pollue l'environnement. Cela émet aussi des gaz qui dérèglent le climat.

Aujourd'hui, nous n'avons plus vraiment de lien avec les personnes qui produisent ce que nous achetons. Les aliments viennent parfois de l'autre bout du monde. Nous achetons de plus en plus de produits industriels qui sont mauvais pour la santé.

Bien manger est donc un défi ! Mais il y a plusieurs actions simples que tout le monde peut réaliser, comme :

- ▶ Acheter des fruits et légumes qui poussent dans notre région et qui sont de saison
- ▶ Choisir des aliments qui sont produits dans le respect de l'environnement (eau, sol, air)
- ▶ Éviter de manger trop souvent des produits industriels et très transformés
- ▶ Faire attention aux conditions de travail des personnes qui produisent notre nourriture



#### ▶ La pollution de l'environnement, ici et ailleurs

Les polluants sont des substances qui détériorent la qualité des sols, de l'eau ou de l'air. Beaucoup d'engrais et de pesticides sont encore utilisés pour produire notre nourriture. Ils sont relâchés dans la nature et y restent très longtemps. Ils ont alors des conséquences importantes sur les plantes et les animaux (biodiversité).

#### ▶ Les gaz qui réchauffent le climat

Ces gaz sont produits, par exemple, par les moteurs des machines agricoles et des véhicules de transport. Ils proviennent aussi des usines qui fabriquent des aliments transformés. En s'accumulant dans l'atmosphère, ils renforcent l'effet de serre naturel et dérèglent durablement le climat dans le monde entier.

# SE NOURRIR DE MANIÈRE DURABLE

Que manger pour prendre soin de notre santé et de l'environnement ?

1

## PROVENANCE

### Préférer les produits locaux

Le transport des aliments crée beaucoup de pollution et de gaz à effet de serre. Surtout si les aliments sont transportés en avion. Il est donc mieux d'acheter de la nourriture produite dans la région.

- ▶ Contrôler la provenance sur l'étiquette. Choisir des produits locaux pour réduire les kilomètres et soutenir les petites exploitations agricoles de Genève.
- ▶ Faire ses courses au marché de son quartier et aller à la rencontre des productrices et producteurs.

2

## SAISON

### Respecter le cycle des saisons

Dans la région, les fraises se récoltent au printemps et les pommes en automne. Un produit de saison n'a pas besoin de pousser dans une serre chauffée. Et il a beaucoup plus de chance d'être plein de saveurs !

- ▶ Se renseigner sur les fruits et légumes disponibles à chaque saison.
- ▶ Attendre... et ne pas craquer pour des fraises en hiver !

3

## LABELS

### Choisir des producteurs engagés

Certains producteurs s'engagent à moins polluer les sols et l'eau. D'autres offrent de meilleures conditions de travail à leurs employés. Souvent, ces produits sont marqués d'un label.

- ▶ Acheter des produits avec des labels. Ceux-ci certifient la provenance, les pratiques agricoles et/ou les conditions de travail.
- ▶ Choisir des produits exotiques (café, cacao, thé, chocolat, fruits, etc.) issus du commerce équitable, par exemple Fairtrade Max Havelaar.



4

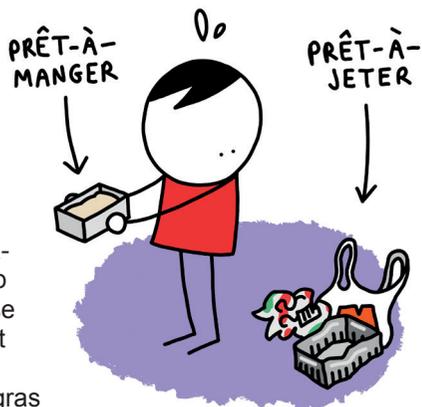
## SANTÉ

### Cuisiner sainement

Les produits industriels («produits ultra-transformés») contiennent souvent trop de sucre, de sel et de gras de mauvaise qualité. Si on cuisine soi-même, on sait exactement ce qu'il y a dans son plat.

Diminuer les quantités de sucre et de gras permet de réduire le risque de diabète et d'obésité. Manger moins de sel, de viande rouge et de charcuterie limite le risque de certains cancers et maladies.

- ▶ Cuisiner soi-même ses plats en y ajoutant toujours des légumes ou des fruits.
- ▶ Manger moins de viande rouge et de charcuterie.



5

## GASPILLAGE

### Planifier ses achats

Beaucoup trop de nourriture est gaspillée et jetée. Les produits qui finissent à la poubelle sont aussi un gaspillage d'argent.

- ▶ Planifier ses repas avant d'aller faire ses courses pour acheter seulement la quantité nécessaire.
- ▶ Trouver des recettes pour cuisiner les restes.

## DES RESSOURCES UTILES COMME :

- ▶ **Genève-région Terre-avenir (GRTA) :** pour identifier les produits agricoles de la région genevoise
- ▶ **Trionsmieux.ge.ch :** pour tout savoir sur le tri des déchets à Genève
- ▶ **Guide WWF** sur les fruits et légumes : pour savoir ce qui pousse quand
- ▶ **Label-info :** pour se repérer dans le monde des labels

Retrouvez de nombreuses autres ressources utiles sur la page du site internet de l'État de Genève.





# POUR ALLER PLUS LOIN

2 astuces pour chaque catégorie de produits

## FRUITS ET LÉGUMES

- ▶ Acheter des légumes et fruits non calibrés, parfois moches. Ils sont mis de côté à cause de leur forme ou de leur taille. On les trouve dans les épiceries participatives et à l'Union Maraîchère de Genève.
- ▶ Faire pousser vos propres herbes aromatiques, ou même vos légumes et fruits.

## VIANDE ET POISSON

- ▶ Diminuer la quantité de viande que vous mangez chaque semaine. Privilégier la viande produite localement.
- ▶ Essayer des espèces de poissons du Léman. Il y en a plein, très peu connus, mais qui sont délicieux !

## BOISSONS

- ▶ Boire de l'eau du robinet et l'aromatiser avec des fraises, du concombre ou des herbes aromatiques.
- ▶ Acheter des boissons produites localement (jus de fruits, bières et vins de la région).

## PLATS PRÉPARÉS

- ▶ Choisir des plats avec des produits peu transformés et de saison.
- ▶ Utiliser des contenants réutilisables plutôt que des emballages jetables.

## DEVENEZ UNE OU UN PRO DE LA CONSOMM'ACTION !

Découvrez plein d'autres conseils pratiques et informations clefs dans les fiches « SE NOURRIR ».



FRUITS ET LÉGUMES



VIANDE ET POISSON



BOISSONS



PLATS PRÉPARÉS

D'autres catégories de fiches seront progressivement publiées dès l'automne 2024 : « SE LOGER », « SE PRÉPARER » et « SE DIVERTIR ».

Pour tout savoir sur la consomm'action à Genève : [consommaction.ge.ch](https://consommaction.ge.ch)

