



« L'alimentation est le levier le plus puissant sur Terre pour optimiser la santé humaine et la durabilité environnementale. »  
Lancet – EAT commission

# Alimentation

Bon pour la santé?  
Bon pour la planète?

Dre Diana Walther

06.05.2022

# Sommaire

Introduction

Alimentation et santé

Bilan écologique des aliments

Santé planétaire

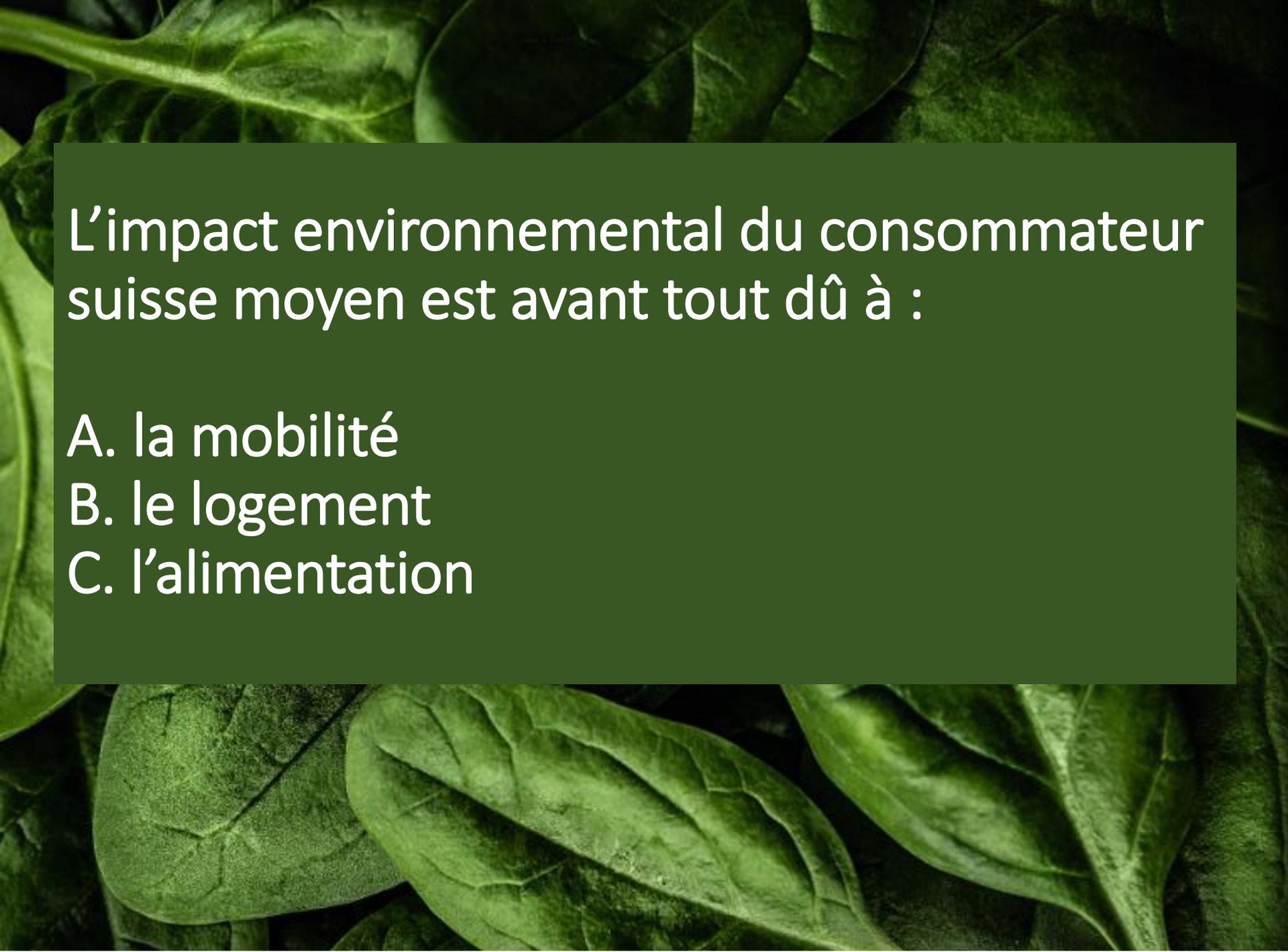
Gaspillage alimentaire

Ma liste de courses

Alimentation « saine et durable » en cuisine

Conclusions

Questions



L'impact environnemental du consommateur suisse moyen est avant tout dû à :

A. la mobilité

B. le logement

C. l'alimentation

# L'impact de l'alimentation sur l'environnement

# 28%

de la charge environnementale de la consommation en Suisse est due à l'alimentation, avant le logement (24%), et la mobilité (12%).



A close-up photograph of several fresh spinach leaves. The leaves are a vibrant green color and have a characteristic crinkled texture. The lighting is soft, highlighting the veins and the natural folds of the leaves. The background is dark, making the green leaves stand out prominently.

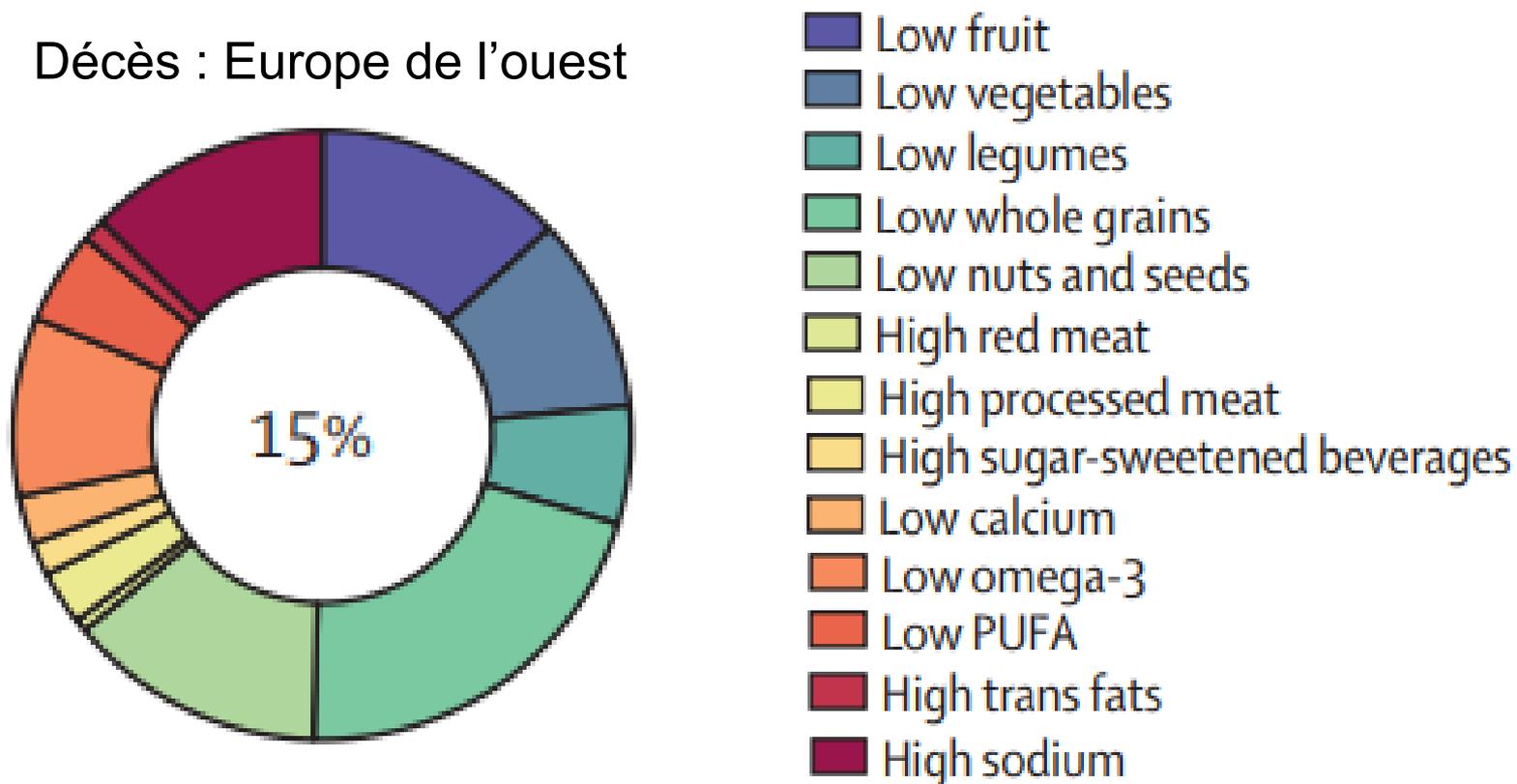
# Alimentation et santé

# Impact de l'alimentation sur la santé

- Maladies liées à une alimentation malsaine
  - Obésité
  - Maladies cardiovasculaires + AVC
  - Diabète
  - Cancers
  - Troubles musculo-squelettiques, arthrose
  - Dépression
  - et encore de nombreuses autres... y compris les formes sévères du COVID-19
- Les maladies (non-transmissibles) liées à l'alimentation sont à l'origine d'un tiers des dépenses de santé en Suisse, soit 20 milliards CHF / an.

# Ce n'est pas seulement ce que l'on mange mais surtout ce que l'on ne mange pas qui nuit à notre santé

Décès : Europe de l'ouest



# De quelle manière est-ce que mon l'alimentation impacte mon ressenti au quotidien?

- Niveau d'énergie
- Capacité de concentration
- Humeur
- Performance physique
- Douleurs / inflammation
- Transit
- Image de soi

# Informations nutritionnelles

## De quels aliments s'agit-il?

### Valeurs nutritives par:

1 portion (180g)

Énergie en kJ	env. 842
Énergie en kcal	env. 202
Lipides	env. 9.5g
saturé gras saturés	env. 3.4g
Glucides	env. 22g
dont sucres	env. 20g
Fibres alimentaires	env. 0g
Protéines	env. 7.2g
Sel	env. 0.14g

### Valeurs nutritives par:

1 portion (200ml)

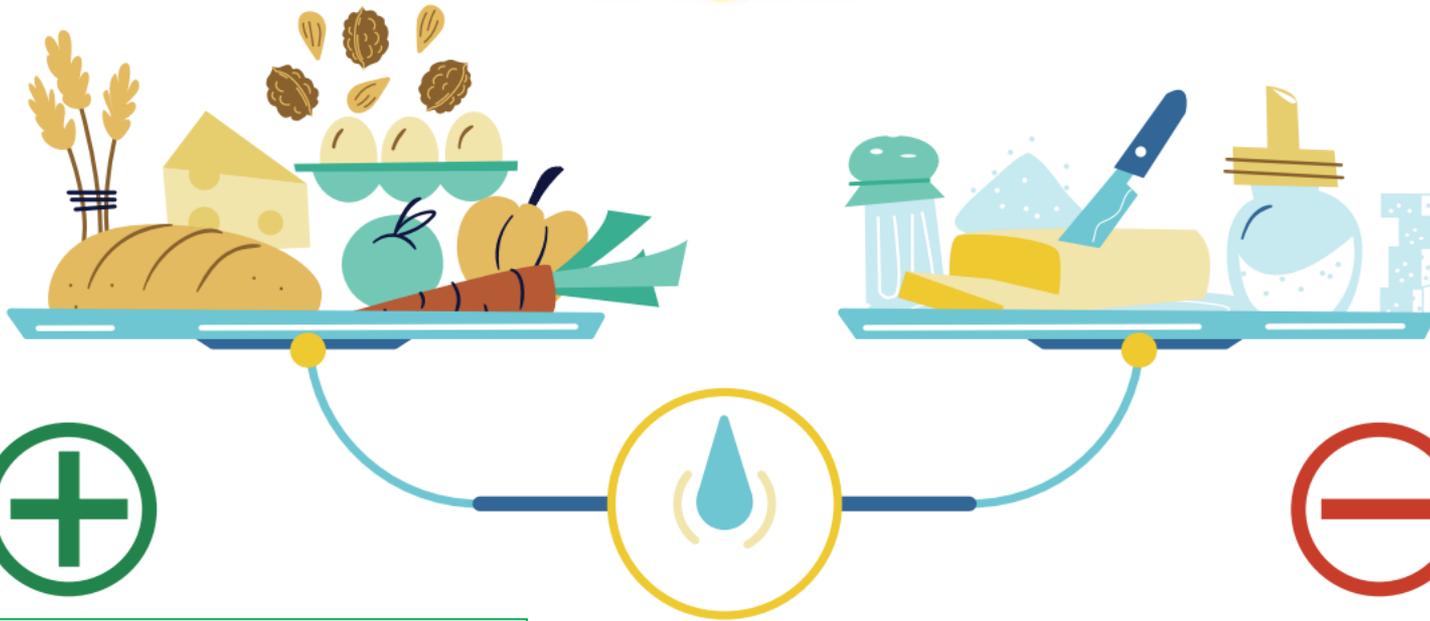
Énergie en kJ	env. 340
Énergie en kcal	env. 80
Lipides	env. 0g
saturé gras saturés	env. 0g
Glucides	env. 19g
dont sucres	env. 19g
Fibres alimentaires	env. 0g
Protéines	env. 1.4g
Sel	env. 0g
Vitamine C	env. 70mg [1]

[1] 100ml couvrent 44 % de l'apport journalier recommandé pour un adulte

\* OMS conseille de consommer moins de 25 g de sucre par jour.



# Le Nutri-Score



teneur en fruits, en légumes, en légumineuses, en fruits à coque, en certaines huiles, en fibres alimentaires et en protéines

Teneur en sucre, sel, acides gras saturés ou en énergie

# La pyramide alimentaire Suisse



## Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

## Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

## Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

## Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

## Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

## Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.

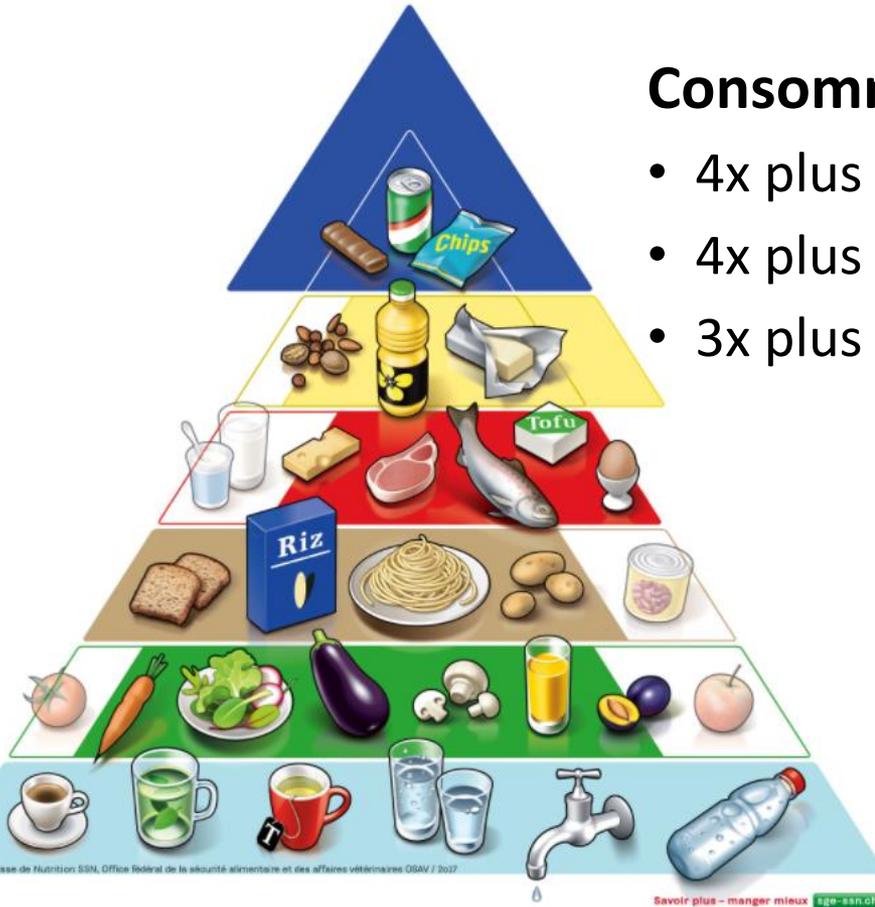
Savoir plus - manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

<https://www.sge-ssn.ch>

# Situation nutritionnelle actuelle en Suisse

## Consommation réel versus recommandé

- 4x plus de sucreries, snacks salés
- 4x plus de beurre, de crème, de sauces grasses
- 3x plus de viande



- Pas suffisamment de fruits, légumes, céréales, fruits à coques, huile végétal, produits laitiers (lait, fromage, yogourt)

Enquête nationale sur l'alimentation « menuCH » (2014/2015)  
DFI, Stratégie Suisse de Nutrition 2017-2024

# Est-ce que la pyramide alimentaire actuelle a atteint sa date de péremption ? Le poids de la science



## Augmente le risque de maladies non-transmissibles

- Viande transformée (dès 50g/j), viande rouge (dès 100g/j)
- Les boissons contenant du sucre ajouté et les jus de fruits
- Alcool (dès > 1 verre / j )

## Diminue le risque de maladies non-transmissibles

- Les céréales complètes
- Légumes et fruits entiers (exclus: jus de fruits, compotes, fruits secs)
- Légumineuses
- Fruits à coques non-transformés
- Remplacer les protéines animales par des protéines végétales
- Remplacer les graisses animales par des graisses végétales

## Données insuffisantes

- Produits laitiers: « La littérature ne permet pas d'établir de liens forts entre la consommation de produits laitiers et le risque de maladies non-transmissibles. »
- Œufs: Pas analysés spécifiquement lors de ce travail. Les données récentes conseillent de limiter la consommation à 1 œuf ou moins par jour

Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases, Expert report of the Federal Committee for Nutrition (FCN / EEK / CFN), 2019

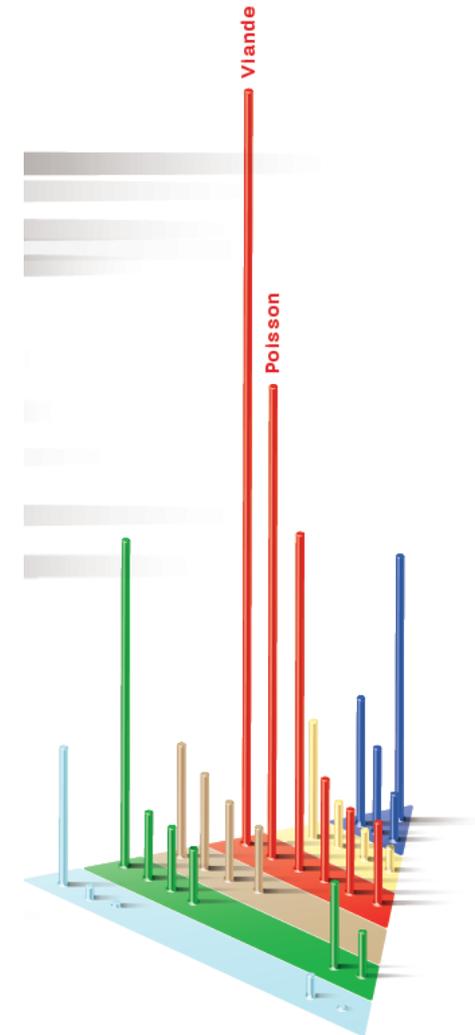
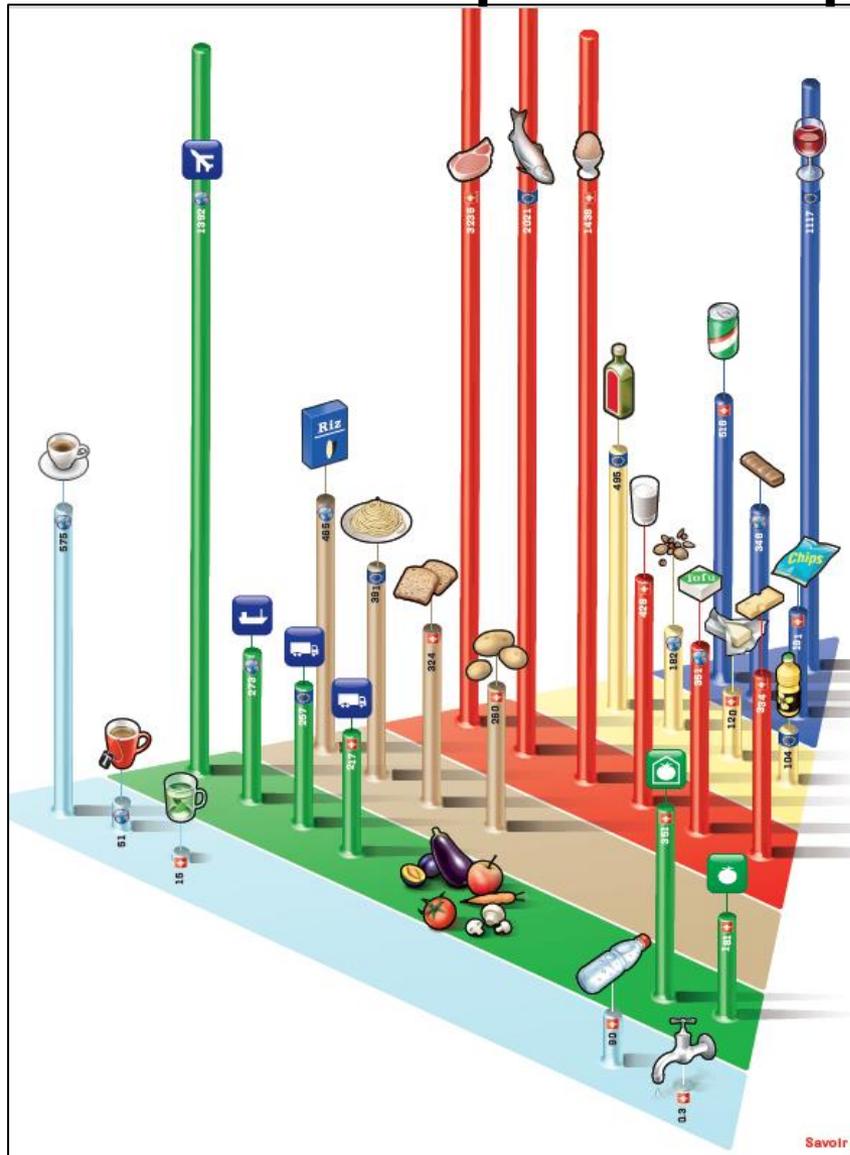
Wood AM et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies, Lancet 2018

Zhao B, et al. Associations of Dietary Cholesterol, Serum Cholesterol, and Egg Consumption With Overall and Cause-Specific Mortality, and Systematic Review and Updated Meta-Analysis. Circulation. 2022

A close-up photograph of several fresh spinach leaves. The leaves are a vibrant green color and have a characteristic crinkled texture. The lighting is soft, highlighting the veins and the natural sheen of the leaves. The background is dark, making the green leaves stand out prominently.

# Bilan écologique des aliments

# Le bilan écologique des aliments en Suisse de la production au supermarché par portion



Société Suisse de Nutrition, 2020

[https://www.sge-ssn.ch/media/00\\_oekobilanz\\_Layout\\_F-online-1.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/00_oekobilanz_Layout_F-online-1.pdf)

# Le bilan écologique des aliments en Suisse de la production au supermarché par portion

## Boissons

	Origine	Portion	Unités de charge écologique (UCE)
 Café noir	UN	2 dl	<b>575</b>
 Thé noir	UN	2 dl	<b>51</b>
 Tisane de menthe	CH	2 dl	<b>15</b>
 Eau minérale en bouteille PET	CH	2 dl	<b>90</b>
 Eau du réseau	CH	2 dl	<b>0.3</b>

## Légumes & fruits

 Transport par avion	UN	120 g	<b>1392</b>
 Transport par bateau	UN	120 g	<b>273</b>
 Transport par la route	UE	120 g	<b>257</b>
 Transport par la route	CH	120 g	<b>217</b>
 Légumes sous serre (chauffée   Ø)	CH	120 g	<b>351</b>
 Légumes de plein air	CH	120 g	<b>181</b>

## Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

 Riz (cru)	UN	60 g	<b>465</b>
 Pâtes (cru)	EU	60 g	<b>391</b>
 Pain	CH	100 g	<b>324</b>
 Pommes de terre	CH	240 g	<b>260</b>

## Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

 Viande (Ø)	CH	110 g	<b>3236</b>
 Bœuf (PI)	CH	110 g	<b>5928</b>
 Porc (PI)	CH	110 g	<b>2180</b>
 Poulet (PI)	CH	110 g	<b>1601</b>
 Poisson (Ø)	UE	110 g	<b>2021</b>
 Saumon fumé (élevage)	UE	110 g	<b>3196</b>
 Poisson de mer (sauvage)	UE	110 g	<b>1309</b>
 Filet de truite (élevage)	UE	110 g	<b>1560</b>
 Œufs	CH	110 g	<b>1438</b>
 Lait	CH	2 dl	<b>428</b>
 Tofu	Mix	110 g	<b>351</b>
 Fromage	CH	30 g	<b>334</b>

## Huiles, matières grasses & fruits à coque

 Huile d'olive	UE	10 g	<b>495</b>
 Amandes	UN	25 g	<b>182</b>
 Beurre	CH	10 g	<b>120</b>
 Huile de colza	UE	10 g	<b>104</b>

## Sucreries, snacks salés & alcool

 Vin rouge	UE	1 dl	<b>1117</b>
 Bière	CH	3 dl	<b>516</b>
 Chocolat au lait	Mix	20 g	<b>346</b>
 Chips	CH	30 g	<b>191</b>

Société Suisse de Nutrition, 2020

[https://www.sge-ssn.ch/media/00\\_oekobilanz\\_Layout\\_F-online-1.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/00_oekobilanz_Layout_F-online-1.pdf)

A close-up photograph of several fresh spinach leaves, showing their characteristic crinkled texture and vibrant green color. The leaves are layered, with some in the foreground and others in the background, creating a sense of depth. The lighting is soft, highlighting the veins on the leaves.

# Santé planétaire :

la santé de la civilisation  
humaine et l'état des systèmes  
naturels dont elle dépend

# Pouvons-nous nourrir une population future de 10 milliards de personnes avec un régime alimentaire sain dans les limites de la planète ?

Commission EAT-Lancet



**"L'alimentation est le levier le plus puissant sur Terre pour optimiser la santé humaine et la durabilité environnementale. »**

"Une assiette santé planétaire devrait être composée, en volume, d'environ la moitié d'une assiette de légumes et de fruits ; l'autre moitié, en termes de calories, devrait être composée principalement de céréales complètes, de sources de protéines végétales, d'huiles végétales insaturées, et (facultativement) de modestes quantités de sources animales de protéines."

# Moins de protéines animales Plus de protéines végétales

Bon pour l'environnement, bon pour la santé

Combien est nécessaire?

Qu'en est-il de la qualité des protéines végétales?

Où les trouver?

- Légumineuses
- Fruits à coques et graines
- Légumes
- Céréales complètes (avoine, blé, riz brun/sauvage, quinoa, millet, seitan etc.)
- Lait de soja
- Tofu / Tempeh / Quorn etc.



# -12%

de la charge environnementale de la Suisse  
en mangeant de la viande  
2 fois par semaine.



A close-up photograph of several fresh spinach leaves. The leaves are a vibrant green color and have a distinctively crinkled or ruffled texture. The lighting is soft, highlighting the veins and the natural folds of the leaves. The background is dark, making the green leaves stand out prominently.

# Gaspillage alimentaire

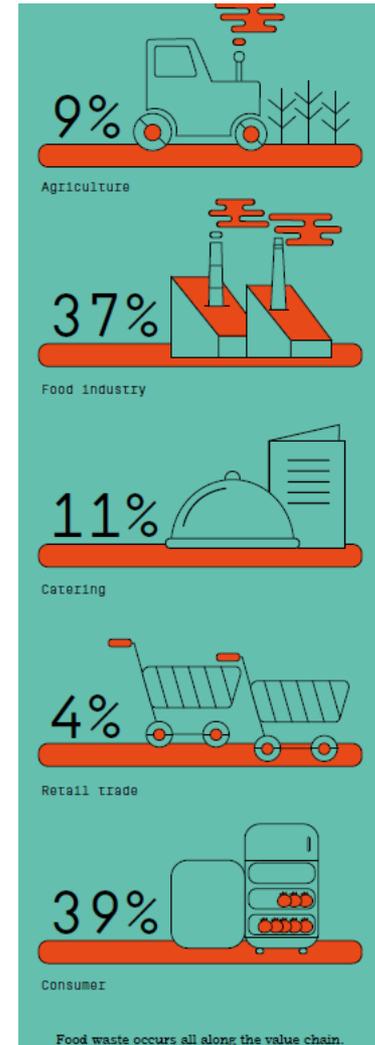
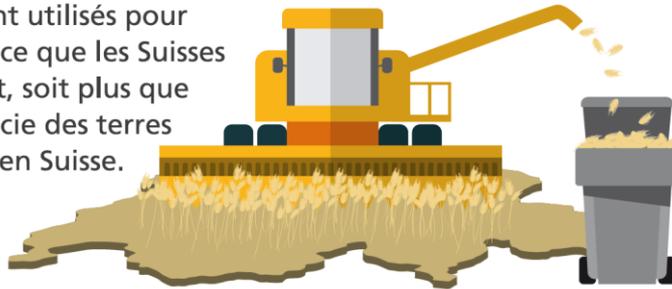
# Le gaspillage alimentaire



des aliments finissent à la poubelle, en Suisse.

## 350'000 ha

de sol sont utilisés pour produire ce que les Suisses gaspillent, soit plus que la superficie des terres cultivées en Suisse.



# Limiter le gaspillage alimentaire et les déchets

J'achète des légumes hors standard (gros, petits, «pas beaux»).



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)



J'achète et je cuisine les quantités dont j'ai besoin.

© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)



Je consomme mes aliments avant qu'ils ne soient périmés.



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Je me fie à mes sens car certains aliments sont consommables au-delà de la date de péremption.



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)



Je conserve correctement mes restes alimentaires et je les cuisine.

© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Je composte les épluchures.



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Je privilégie des produits sans emballage alimentaire.



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Je choisis des emballages recyclables.

© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Je bois l'eau du robinet.



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

A close-up photograph of several fresh spinach leaves. The leaves are a vibrant green color and have a distinctively crinkled or ruffled texture. The lighting is soft, highlighting the veins and the natural folds of the leaves. The background is dark, making the green leaves stand out prominently.

# Ma liste de courses

[www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

# Je prends conscience de l'impact environnemental lié à mon alimentation



Je choisis des produits suisses, de production intégrée ou biologique.

© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Si j'achète des aliments transformés, je vérifie que l'huile de palme est labélisée durable.



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Je mange davantage de légumes et de légumineuses riches en protéines.



Je redécouvre les espèces et variétés de céréales rares, anciennes et résistantes: épeautre, seigle, avoine.



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

# Viandes et poissons – consommer autrement

J'achète du poisson d'élevage durable ASC, de pêche durable MSC ou bio.



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Je réduis ma consommation de viande (en quantité et/ou en nombre de menu carné par semaine).



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Je privilégie la viande et les produits laitiers de pâturage ou élevés avec du fourrage local.



© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Je redécouvre les morceaux de viande moins nobles et leurs recettes traditionnelles.



# Réduction de l'impact environnemental des courses



J'achète des produits frais  
et je renonce aux  
produits surgelés,  
congelés.

© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)



J'achète des produits  
de saison et locaux  
et je renonce aux produits  
transportés par avion

© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

Si j'achète des produits de serres,  
je privilégie ceux  
de serres chauffées  
aux énergies  
renouvelables.



Je fais mes courses  
près de chez moi,  
à pied, à vélo,  
en transports publics  
ou en auto-partage  
et je renonce au maximum à ma voiture.

© 2018 – KVV CCE CCA – [www.meschoixenvironnement.ch](http://www.meschoixenvironnement.ch)

A close-up photograph of several fresh spinach leaves. The leaves are a vibrant green color and have a distinctively crinkled or ruffled texture. The lighting is soft, highlighting the veins and the natural folds of the leaves. The background is dark, making the green leaves stand out prominently.

« sain et durable »  
en cuisine

# Comment manger «sain et durable » au petit déjeuner ?



Bircher: céréales complète (avoine, épeautre, millet etc.), lait ou yogourt de soja, fruits frais (local et de saison), l'huile de lin (riche en oméga-3) et fruits à coque + graines

Tartines: pain complet, purée d'amandes, noisette ou cacahuètes, et fruits frais

# Comment manger «sain et durable » à midi ?

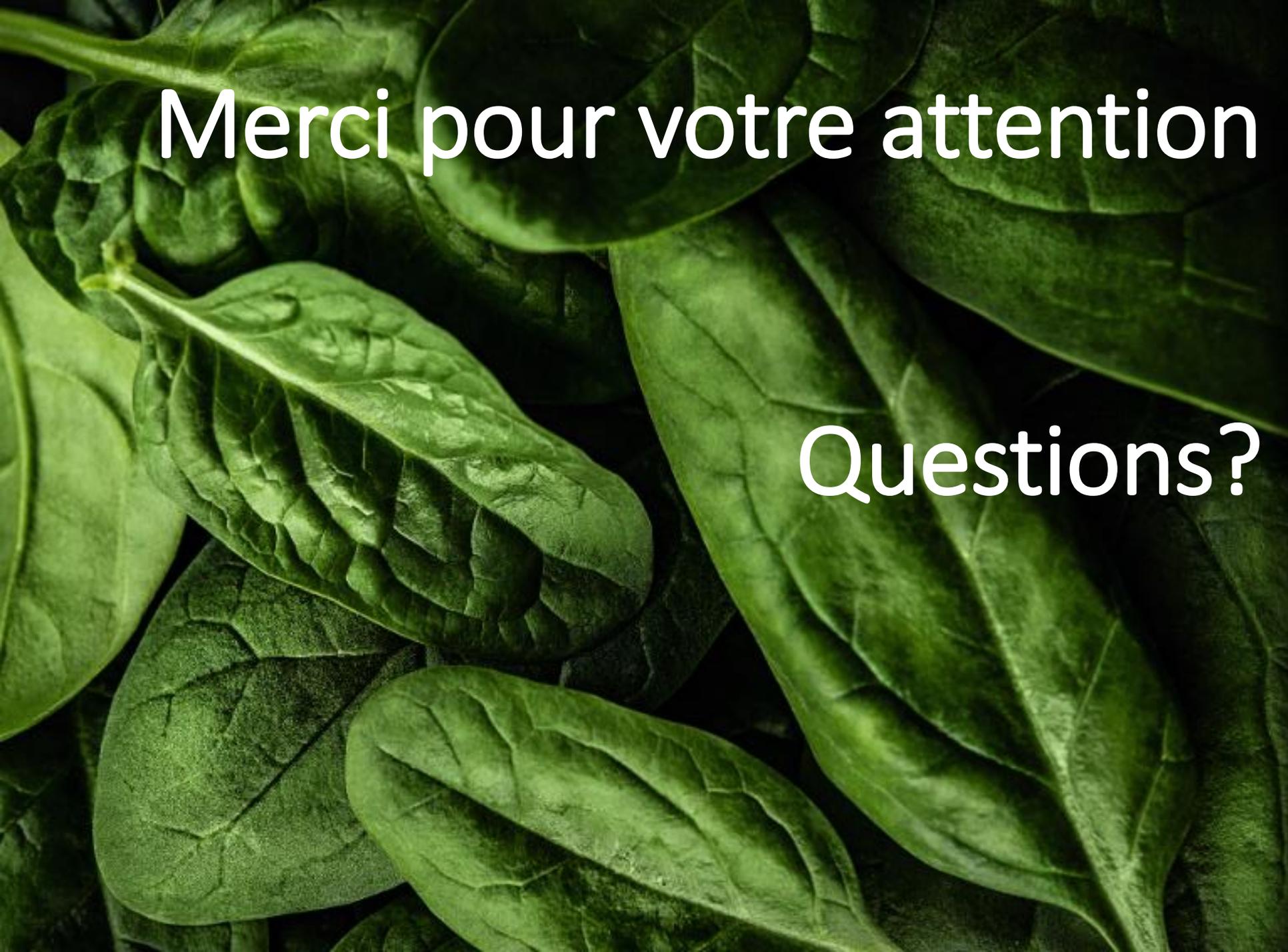


# Comment cuisiner «sain et durable » ?

- Favoriser les céréales complètes (pain, pâtes, riz, quinoa, millet, polenta)
- Donner plus de place aux légumes
- Réduire votre consommation de viande et rajouter des légumineuse dans vos mets
  - Pâtes à tartiner, soupes, entières dans les salades ou sauces, en purée, en galette, sous forme de tofu ou soja sec
- Remplacer le beurre par de l'huile végétale
  - aussi dans les pâtisseries (50 g d'huile = 100g beurre)
- N'oublier pas les épices
- Inspirez-vous en ligne



# Conclusions



Merci pour votre attention

Questions?