

# QUALITÉ DE L'ALIMENTATION

Notre assiette a un impact considérable sur la planète et sur notre santé. À l'échelle mondiale, 30 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) sont attribuables à notre alimentation.<sup>1</sup> Réduire la consommation de produits d'origine animale est crucial, car cette catégorie représente près de la moitié des émissions alimentaires de GES en Suisse. Parmi les autres mesures utiles : opter pour des aliments locaux et de saison<sup>2</sup> ou encore privilégier une alimentation biologique.



## Les végétaux

Riches en **fer** : légumineuses, céréales complètes, oléagineux, légumes verts.

Riches en **calcium** : soja, amandes, haricots blancs, choux, figues séchées.<sup>3</sup>



## Fruits et légumes <sup>1</sup>



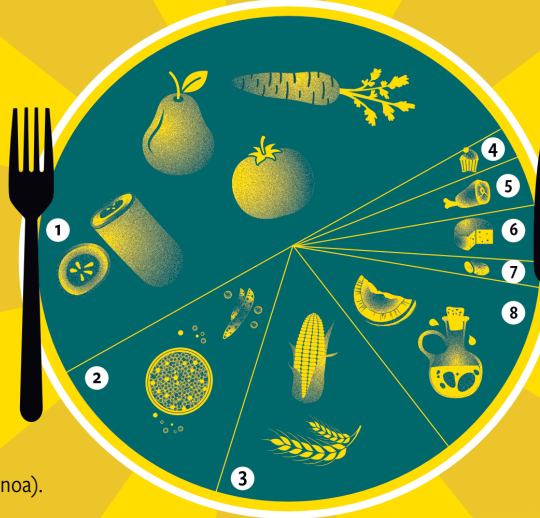
## Protéines végétales <sup>2</sup>

(par ex. haricots, lentilles, pois et autres légumineuses).



## Céréales complètes <sup>3</sup>

(par ex. blé, avoine, riz, maïs, quinoa).



## Sucres ajoutés <sup>4</sup>

(par ex. sucreries, produits ultra-transformés).



## Protéines animales <sup>5</sup>

(par ex. viande rouge : maximum 98 g/semaine).



## Produits laitiers <sup>6</sup>



## Légumes féculents <sup>7</sup>

(par ex. pomme de terre, manioc).



## Graisses saturées <sup>8</sup>

(par ex. produits d'origine animale, huiles de coco/ de palme).

**Privilégier des graisses insaturées** (par ex. huile d'olive/de colza, noix, noisettes, poisson gras).

## LES BONS RÉFLEXES

- ✓ Réduire la consommation de produits d'origine animale en faveur d'aliments d'origine végétale
- ✓ Diminuer sa consommation de fast-food et de nourriture ultra-transformée
- ✓ Réduire les plastiques
- ✓ Manger bio <sup>4</sup>
- ✓ Privilégier les produits locaux et de saison

## ASSIETTE Saine et Durable<sup>5</sup> : QU'EST-CE QUE CELA APORTE ?<sup>4</sup>

- ✓ Diminution du risque d'obésité (IMC\* : - 1,4 kg/m<sup>2</sup>) et d'hypercholestérolémie (cholestérol non-HDL : - 0,5 mmol/l).
- ✓ Diminution de 28% du risque de maladie coronarienne par l'ingestion réduite de graisses saturées<sup>6</sup>
- ✓ Diminution de 59% du risque de diabète grâce à une alimentation globalement moins riche en calories et à l'effet protecteur des fibres<sup>6</sup>

## AVANTAGES POUR LA PLANÈTE



Biodiversité (↘ déforestation, pesticides)



↘ Émission de gaz à effet de serre (↘ N<sub>2</sub>O dû aux engrais, ↘ méthane lié aux ruminants)



↘ Utilisation d'eau (par ↘ élevage, surtout bovin)

## LA PRESCRIPTION DURABLE

◆ **Végétaliser** son alimentation

◆ Privilégier les produits **peu transformés**, locaux et de saison.

◆ Manger avec **modération**.

## Quand aborder la question de la qualité de l'alimentation ?

Notamment avec toutes les personnes en situation de surpoids ou d'obésité, en cas de maladies métaboliques, facteurs de risque cardiovasculaires, personnes ayant eu un cancer, douleurs chroniques et maladies inflammatoires.

\* IMC = poids (kg)/taille (m)<sup>2</sup>

## RÉFÉRENCES

1. Senn N, Gaille M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Édition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Voir notamment le chapitre 33.

2. Macdiarmid JI. Seasonality and dietary requirements: will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability? Proceedings of the Nutrition Society. Août 2014;73(3):36875.

3. <https://jemangevegetal.fr/>  
4. Hyland C et al. Organic diet intervention significantly reduces urinary pesticide levels in U.S. children and adults, Environmental Research, 2019; 171: 568-575

5. Résumé de la commission EAT-Lancet destiné aux professionnels de santé (PDF téléchargeable gratuitement) [cité le 21 janvier 2024]. Disponible sur : <https://eatforum.org/lancetcommission/healthcareprofessionals/>

6. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2 févr 2019;393(10170):44792.

