

# ALIMENTATION

## A – GENERALITES - CONTEXTE

### Enjeux

#### GLOBAL

Réduire l'impact environnemental et social de mes achats, préserver la santé.

#### **Manger équilibré en préservant l'environnement**

Le lien entre ce que nous consommons et la qualité de notre santé n'est plus à démontrer. Mais choisir un aliment plutôt qu'un autre peut également avoir un impact sur l'environnement et la diversité biologique (1).

#### CANTON DE GENEVE

#### **Surpoids et obésité**

Aujourd'hui à Genève, une personne adulte sur deux est concernée par la problématique du surpoids. Les plus jeunes ne sont pas épargnés puisque 20% des 0-16 ans présentent une surcharge pondérale. (4)

### Objectifs

#### CANTON DE GENEVE

**Enjeu majeur de santé publique, lutter contre le surpoids et l'obésité** figure au nombre des objectifs prioritaires du plan cantonal de prévention et de promotion de la santé. Cette volonté se concrétise par la mise en œuvre du programme Marchez et mangez malin ! (4).

Le programme « Marchez et mangez malin ! » poursuit les objectifs généraux suivants :

- promouvoir un cadre de vie favorable à une alimentation saine et à une activité physique régulière ;
- améliorer les possibilités d'atteindre les enfants, les ados, les familles et la population vulnérable ;
- limiter la consommation des boissons sucrées.

### Situation

#### MONDIALE

#### **En matière de gaspillage alimentaire – au niveau mondial**

Dans le monde, ce ne sont pas moins de 1,3 milliard de tonnes de nourriture qui sont jetés par les consommateurs, les distributeurs et les agriculteurs.

(source : <http://www.frc.ch/dossiers/la-frc-contre-le-gaspillage-alimentaire/>)

#### EN SUISSE

#### **En matière de gaspillage alimentaire - En Suisse**

En Suisse, un tiers des denrées alimentaires produites pour la consommation humaine finissent à la poubelle.

Cela équivaut à un gaspillage d'environ 2 millions de tonnes par an (ce qui équivaut à près de 250 kg/habitant). Un gâchis de ressources essentielles telles que surface agricole, eau et énergie.

Il y a aussi un coût sur le plan financier : en moyenne, chaque foyer suisse dilapide 500 à 1'000 francs de denrées alimentaires par an. (5).

De manière directe, en moyenne, chaque habitant suisse jette 100 kilos d'aliments encore comestibles par an. (source : FRC in [www.bienconommer.ch](http://www.bienconommer.ch) « Be smart » n°2 de Media Planet, juin 2014)

### **Budget « alimentation » en Suisse**

En moyenne en Suisse en 2012, chaque ménage consacre CHF 638.- par mois à l'achat de produits alimentaires et de boissons non alcoolisées.

(Source : Agence d'information agricole romande (AGIR), site internet 06.11.2014)

## **Informations générales sur le domaine**

### **BIODIVERSITE A PRESERVER**

Consommer des poissons indigènes ou munis des labels Marine Stewardship Council (MSC) ou bio contribue à garantir la survie des espèces et le respect de l'environnement (1).

La consommation d'espèces variées de fruits et légumes permet d'assurer leur pérennité à long terme et ainsi préserver la diversité biologique (1).

### **CONSOMMER REGIONAL ET DE SAISON**

Les produits régionaux et de saison respectent les rythmes de la nature et permettent de limiter la pollution due aux transports. Ainsi, une fraise cultivée localement nécessite 25 fois moins de pétrole qu'une fraise venant d'outre-mer (1).

GRTA - En 2012, plus de 331 entreprises utilisent le label GRTA (Genève Région – Terre avenir). La progression de sa notoriété est passée de 25 % en 2006 à 38 % en 2011 (3).

GRTA – En 2014, près de 500 produits certifiés

340 entreprises sont agréées et plus de 500 produits sont certifiés.

Le Label GRA est entré dans près de 130 restaurants collectifs pour 6 millions de repas servis chaque année. (source : Coopération, juillet 2014).

### **MANGER EQUILIBRE**

Les petits-déjeuners équilibrés des 4-10 ans (2)

Un laitage (yaourt, lait ou fromage), un fruit frais (croqué ou pressé), des céréales ou du pain (avec une noisette de beurre et un peu de confiture ou de miel) ainsi qu'une boisson (lait, chocolat ou eau).

Les goûters équilibrés des 4-10 ans (2)

Un verre de lait, un yaourt, un fruit ou un morceau de pain complet valent mieux que des biscuits, des bonbons, des sodas ou autres sucreries.

### **SURPOIDS - OBESITE**

L'indice de masse corporelle (IMC)

C'est le rapport entre le poids et la taille au carré d'une personne.

Normal : entre 20 et 25 – Surpoids entre 25 et 30 – Obésité : au-delà de 30

Ex. avec 85 kg et 1,78 m –  $IMC = 85 : (1,78 \times 1,78) = 85 : 3.1684 = 26.8$  (soit surpoids)

Mesure retenue par l'OMS pour évaluer les risques liés au surpoids mais partiellement remis en question par le milieu médical qui demande à ce que les caractéristiques personnelles soient prises en compte.

(source : TdG 12.03.2014)

### Les problèmes de surpoids chez les enfants (2)

En Suisse, environ 20 % des enfants et adolescents présentent un excès de poids, et 5 à 8 % un problème d'obésité. L'Organisation mondiale pour la santé (OMS) considère l'obésité comme une véritable épidémie. Les raisons, complexes, s'expliquent avant tout par une alimentation mal équilibrée et le manque d'activité physique au quotidien.

### LA VIANDE

Pour un adulte (et pour des raisons de santé), il est recommandé de consommer 100 g de viande trois à quatre fois par semaine, au maximum 100 g tous les jours. En Suisse, nous consommons en moyenne 3 fois plus de viande que la quantité conseillée et nécessaire (2).

Faible rendement de la viande (rouge notamment) : il faut « investir » 4 calories végétales afin d'obtenir une seule calorie de porc ou de poulet et 10 à 15 calories végétales pour une calorie de mouton, d'agneau ou de bœuf.

La surconsommation de viande a également des répercussions sur l'environnement : 18 % des gaz à effet de serre proviennent des élevages ; Il faut cinq fois plus d'eau pour produire des protéines de bœuf que des protéines de soja (2).

#### Privilégier la viande labellisée

Il est important que les animaux puissent vivre en groupe, sortir chaque jour à l'air libre et que les distances de transport soient aussi courtes que possible. Les labels bio englobent des critères environnementaux et sociaux ainsi que le bien-être des animaux.

(source : [www.wwf.ch/conseils](http://www.wwf.ch/conseils))

Les labels Bio Suisse (bourgeon) et IP-Suisse (coccinelle) garantissent que la ration de base des bovins se compose essentiellement de fourrage issu de l'exploitation (2).

### LE POISSON

La production suisse de filets de perches ne couvre que 10 % de la consommation totale (2).

### L'EAU

Pour la santé, l'eau reste la meilleure des boissons (ration conseillée pour un adulte : 2 litres par jour). L'Eau de Genève est soigneusement épurée et bien équilibrée sur le plan des sels minéraux. Les Suisses achètent cependant environ 110 litres d'eau en bouteilles par an et par personne (2).

### EVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (voir aussi « Situation »)

Une association genevoise (l'association Partage) récupère des produits alimentaires bons à consommer (auprès de maraîchers, agriculteurs, grossistes, distributeurs et commerces) mais qui ne peuvent plus être commercialisés. Ces denrées sont ensuite remises gratuitement à des œuvres d'entraide qui les distribuent aux personnes défavorisées (1).

## **L'offre existante**

### VILLE DE GENEVE

#### **Les 28 marchés et 6 food trucks.**

Ceux-ci sont présentés de manière claire et fonctionnelle sur le nouveau site [www.genevemarches.ch](http://www.genevemarches.ch) mis en ligne fin 2014.

### **L'épicerie solidaire et le vestiaire** (Collaboration Ville de Lancy et Partage)

Le Vestiaire et l'Épicerie Solidaire fournissent vêtements, produits alimentaires et produits de base à des clients envoyés par les services sociaux et au bénéfice d'une attestation leur permettant de recevoir de l'aide. Contre une somme symbolique, ils reçoivent de quoi se nourrir et se vêtir. Ils versent Fr. 1.- pour un approvisionnement alimentaire et Fr. 5.- pour un lot de vêtements (source : [www.lancy.ch](http://www.lancy.ch)).

Active depuis 14 ans (2000), l'épicerie dépanne entre 350 et 400 personnes par semaine dont 40 enfants. Plus de 40 bénévoles s'engagent pour faire vivre ce lieu, une salle de classe de l'ancienne école enfantine du Petit-Lancy, à côté de la salle communale (source TdG 28.11.2014).

### **Le marché de légumes « à prix d'amis » des maraîchers genevois à la Praille**

Vente de légumes de 2<sup>e</sup> choix à petits prix, le 2<sup>e</sup> choix correspond à un standard qualitatif inférieur à celui de la grande distribution (salades bordées, ...)

(source : <http://www.umg.ch/content/le-march-de-l-gumes-prix-damis>)

## **Actions promotionnelles**

### **LANCY**

#### **Atelier de cuisine à Lancy : pédagogie et partage**

Destinés en priorité à des personnes ayant un petit budget et organisés par le service du bénévolat.

Permettent d'apprendre à connaître et à cuisiner de façon économique des produits du terroir et de saison, sans viande, en utilisant les restes.

Repas préparés et dégustés ensemble certains jeudis de 9h à 14h au local des Aînés du Pt-Lancy (10 chemin du Bac). Prix de CHF 5.- demandé. Inscriptions : tél 022 794 28 00

(source : Le Lancéen, déc 2014 n°300)

#### **Atelier d'alimentation à Lancy : Partage**

Pour les personnes retraitées ou vivant seul(e)s, pour savourer un repas préparé par une équipe de bénévoles. Au local des Aînés du Pt-Lancy (10 chemin du Bac) les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis du mois. Prix de CHF 8.- demandé (mini-bus à disposition pour les personnes à mobilité réduite).

Organisation : Service des affaires sociales de Lancy, Mme Christine Aeschbach – tél 022 794 28 00 ou 022 792 05 87.

### **MIGROS**

#### **La « Cumulus Green vous aide à mieux consommer »**

Cumulus Green permet dorénavant aux participants Cumulus d'estimer à vue d'œil le nombre de produits durables se trouvant dans leur panier d'achat.

Les achats de produits munis de douze label durable différents tels que Migros Bio, Terra Suisse, Max Havelaar ou encore TopTen sont pris en compte dans la part Cumulus Green tout comme les achats effectués dans tous les magasins Migros, les marchés spécialisés melectronics, SportXX, do it + Garden, Micasa et leurs boutiques en ligne ainsi que dans les magasins Alnatura.

Cumulus Green a été élaboré en collaboration avec le WWF.

Vous pouvez consulter à tout moment l'état de votre part Cumulus Green actuelle sous la rubrique «Mon compte» et la comparer aux proportions nationales et cantonales ainsi qu'à votre propre objectif Cumulus Green.

(source : <http://www.migros.ch/cumulus/fr/a-propos-de-cumulus/cumulus-green/achats-judicieux.html>)

### « Eco-gestes » et autres actions

#### BOISSONS - EAU

**Je bois l'eau du robinet (« Eau de Genève ») au lieu de l'eau en bouteille.**

De grande qualité, l'Eau de Genève est largement meilleur marché et écologique (ni transport, ni déchets). Quelques heures au réfrigérateur (fermée ou non) enlèvent tout éventuel goût de chlore.

**J'évite les boissons sucrées (sodas).**

#### CHOIX ALIMENTAIRES

**Dans mon alimentation, je privilégie les légumes et les fruits de saison** en évitant les produits ayant subi un transport long.

**Je choisis aussi des espèces anciennes/rares de légumes et de fruits** afin de favoriser le maintien de la biodiversité.

**Je limite ma consommation de viande en diversifiant mon alimentation avec des céréales et des légumineuses.**

Se limiter à 100 g trois à quatre fois par semaine (pour la santé, pour l'environnement) en limitant en particulier la consommation de viande rouge.

**J'achète de la viande labellisée, issue d'un élevage respectueux des animaux** en repérant les labels tels que Bio Suisse, Naturafarm, IP-Suisse, etc (voir labels SCDD ou WWF).

**J'achète du poisson non concerné par la surpêche** tels le saumon d'élevage bio, le maquereau, le hareng (de label bio ou MSC), ou des poissons du lac (omble chevalier, féra).

**A la Migros je repère l'évolution de mes achats labellisés « durables »** avec les décomptes de la carte Cumulus « Green ».

#### CIRCUITS COURTS

**J'établis un contrat d'achat avec des producteurs locaux.**

Notamment, l'Agriculture contractuelle de proximité (ACP) permet de consommer des produits frais et de saison tout en favorisant l'agriculture locale.

#### CONFECTION DE REPAS

**Je prépare à mes enfants un petit-déjeuner et goûter équilibré.**

**Je participe à un atelier de cuisine ou à un atelier d'alimentation.**

#### GASPILLAGE ALIMENTAIRE

**Avant de faire les courses, je dresse une liste de commission en fonction des besoins réels du ménage** afin d'éviter les achats compulsifs.

**J'utilise les restes !** Ceux-ci peuvent être apprêtés de nombreuses manières pour en faire de nouveaux repas.

**Je vérifie régulièrement les dates de conservation des aliments** afin de consommer prioritairement ceux dont l'échéance approche.

**Je congèle les aliments achetés ou préparés en grande quantité** en évitant ainsi d'en jeter.

**Je profite des rabais accordés en magasin sur les produits dont la date de consommation arrive à échéance...** si je peux bien sûr les manger rapidement ou les congeler.

## Bonnes adresses

### **Le marché de légumes « à prix d'amis » des maraîchers genevois à la Praille**

Légumes de saison 2<sup>e</sup> choix proposés par la coopérative des maraîchers genevois  
Dans le local sis rue Blavignac 16 à Carouge (renseignement tél. 079 955 08 42)  
(derrière les tours de Carouge et la Migros-Vibert, en direction du marché de gros)  
Lundi de 14 à 18h – du mardi au vendredi de 10h à 18h – samedi de 9h à 16h

### **Les fermes**

- La ferme biologique de la Touvière à Meinier - <http://www.touviere.ch>  
(pommes bio et raisins en particulier)
- La Ferme Gonin à Puplinge : vente directe de légumes à l'entrée de la ferme.
- La ferme du Monniati à Monniaz/Jussy - [www.lafermedumonniati.ch/](http://www.lafermedumonniati.ch/)  
(abonnement à des paniers de légumes hebdomadaires + viandes ponctuellement)

**Les « Marchés d'ici même »** - <http://www.dici-meme.ch/fr/home>- gagnant du Prix IDDEA 2014  
Propose des produits de l'agriculture genevoise. Le client, après commande, se rend sur un marché partenaire (début 2015 choix de 4 marchés en Ville de Genève) pour retirer ses courses.

**Paniers maraîchers genevois** – [www.paniersmaraichers.ch](http://www.paniersmaraichers.ch)  
Paniers livrés à domicile pour 2, 3 ou 4-5 personnes à CHF 39.-

### **Les ACP (Agriculture contractuelle de proximité) de la région genevoises :**

- Jardins de Cocagne – [www.cocagne.ch](http://www.cocagne.ch)
- L'association TourneRêve - <http://www.tournerreve.ch/> (regroupe une quinzaine de producteurs genevois ; 3 lieux de distribution à choix : Meinier, Servette, Compesières)

### Autres organisations d'agriculture contractuelle de proximité (ACP) à Genève

- Le Jardin des Charrotons
- Les cueillettes de Landecy
- Les Ares et Vous (contact Thomas Descombes 078 842 83 50)
- Les Vergers d'Epicure
- Le panier à 4 pattes
- [www.mangeurs.ch](http://www.mangeurs.ch)
- [www.cultureslocales.ch](http://www.cultureslocales.ch)
- [www.agro-idee.ch](http://www.agro-idee.ch)
- Le potager de Gaïa
- La ferme du Monniati
- Le Jardin de Max
- Terre de Lune

### Liste complète des ACP de Suisse mise à jour par Uniterre :

[http://www.uniterre.ch/data/docs/2014/liste\\_des\\_initiatives\\_contractuelles\\_janvier2014.pdf](http://www.uniterre.ch/data/docs/2014/liste_des_initiatives_contractuelles_janvier2014.pdf)

### **Produits frais livrés à domicile**

[www.fruitsfrais.ch](http://www.fruitsfrais.ch) – tél 0844 44 45 46 – [info@fruitsfrais.ch](mailto:info@fruitsfrais.ch)

Produits « box » divers tels que 100 % suisses, bios.

### **« Le Jardin en ville », boutique bio et artisanale**

Ouverte en septembre 2014, elle propose fruits, légumes et autres denrées bio et artisanales.  
Sa création est issue du programme d'insertion professionnelle du Semestre de motion (Semo) chapeauté par la Croix-Rouge et l'Office cantonal de l'emploi (OCE) afin de remettre en activité des jeunes de 16 à 25 ans.

Le Jardin en ville - Rue Leschot 10

**Les restaurants** offrant une certaine garantie concrétisée par un label :

- « Goût mieux » (ingrédients bio ou issus du commerce équitable) lancé par le WWF suisse ;
- « Fourchette verte » (alimentation équilibrée, tri des déchets exemplaire) ;
- « Ambassadeur du terroir » (produits frais et vins du terroir genevois).

« **Bien manger pour ma santé** » (deux tomes)

Recettes et conseils pour bien manger en réduisant l'impact environnemental et en limitant les protéines animales. Livres co-écrit par l'antenne des diététiciens genevois (AdiGe) et la Fédération romande des consommateurs. Vente en librairie et sur le site [www.frc.ch](http://www.frc.ch).

## **Pour en savoir plus** (sites internet, ...)

**FRC - contre le gaspillage alimentaire**

<http://www.frc.ch/dossiers/la-frc-contre-le-gaspillage-alimentaire/>

**Bien accommoder ses restes avec des recettes de la FRC**

Plus de 50 recettes !

<http://www.frc.ch/articles/bien-accommoder-ses-restes-les-recettes-de-la-frc/>

**[www.agrigenève.ch](http://www.agrigenève.ch)**

Le portail des agriculteurs genevois.

**[www.uniterre.ch](http://www.uniterre.ch)**

Uniterre est une organisation syndicale paysanne romande constituée en association qui fournit de nombreuses informations.

**[www.opage.ch](http://www.opage.ch)**

Office promotion des produits agricoles à Genève.

**[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)**

**[www.geneveterroir.ch](http://www.geneveterroir.ch)**

Informations sur le label GRTA (Genève Région – Terre Avenir).

**[www.bioconsommateurs.ch](http://www.bioconsommateurs.ch)**

Infos et liste de magasins.

**[www.sig-ge.ch](http://www.sig-ge.ch)**

Pour tout savoir sur l'eau distribuée à Genève.

**[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)**

Promotion d'une alimentation équilibrée.

**[www.prevention.ch/lepetitdejeuner/gouter.htm](http://www.prevention.ch/lepetitdejeuner/gouter.htm)**

Recommandations pour enfants et adultes.

**<https://www.prospecierara.ch/fr/home>**

Fondation suisse pour la diversité patrimoniale.

**[www.delta-kit.com](http://www.delta-kit.com)**

Jardins modulables en kit pour balcons-terrasses.

**[www.alliancesud.ch](http://www.alliancesud.ch)**

Le centre de documentation Alliance Sud Info-Doc informe et sensibilise le grand public sur les enjeux mondiaux (communauté regroupant des organisations de développement suisses (Swissaid, Action de Carême, Helvetas, Caritas, etc.).

## C – REFERENCES

### Références internes

- (1) « Développement durable – Porter un autre regard sur notre quotidien – Les gestes d'aujourd'hui font le monde de demain » (SCDD – Unité Agenda 21 de la Ville de Genève - PNUE, juin 2007)
- (2) « Pour une consommation responsable » SCDD (DARES, Etat de Genève, 2<sup>e</sup> édition, 2010)
- (3) <http://www.geneveterroir.ch/fr/content/geneve-region-terre-avenir> (le 23.02.2015)
- (4) [http://ge.ch/dares/promotion-sante-et-prevention/promouvoir\\_alimentation\\_saine\\_activite\\_physique\\_reguliere-1034-0-6981.html](http://ge.ch/dares/promotion-sante-et-prevention/promouvoir_alimentation_saine_activite_physique_reguliere-1034-0-6981.html)
- (5) « Gaspillage alimentaire de viande, légumes et pain – estimations et pistes d'action possibles pour la Suisse » - WWF (octobre 2014)