

Nature humaine

*Conseil et gestion de projet
Santé et Environnement*

Eco-diététicien-ne une multitude d'opportunités

Carmen Sangin

Nutridays, 30 mars 2019, Berne

Eco-geste pour la planète

Apprêter les restes



Eco-geste pour la planète

Protéines végétales



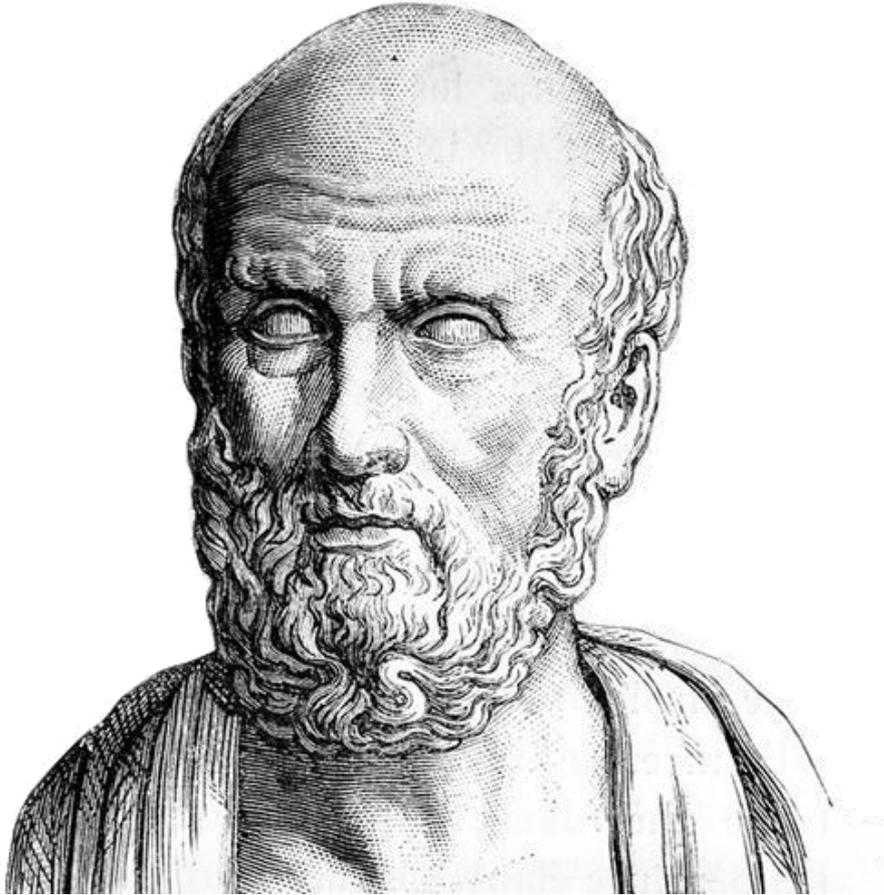
Eco-geste pour la planète

En parler à nos patients



Images: www.verywellhealth.com et www.fr.freepiuk.com

A l'origine de la diététique



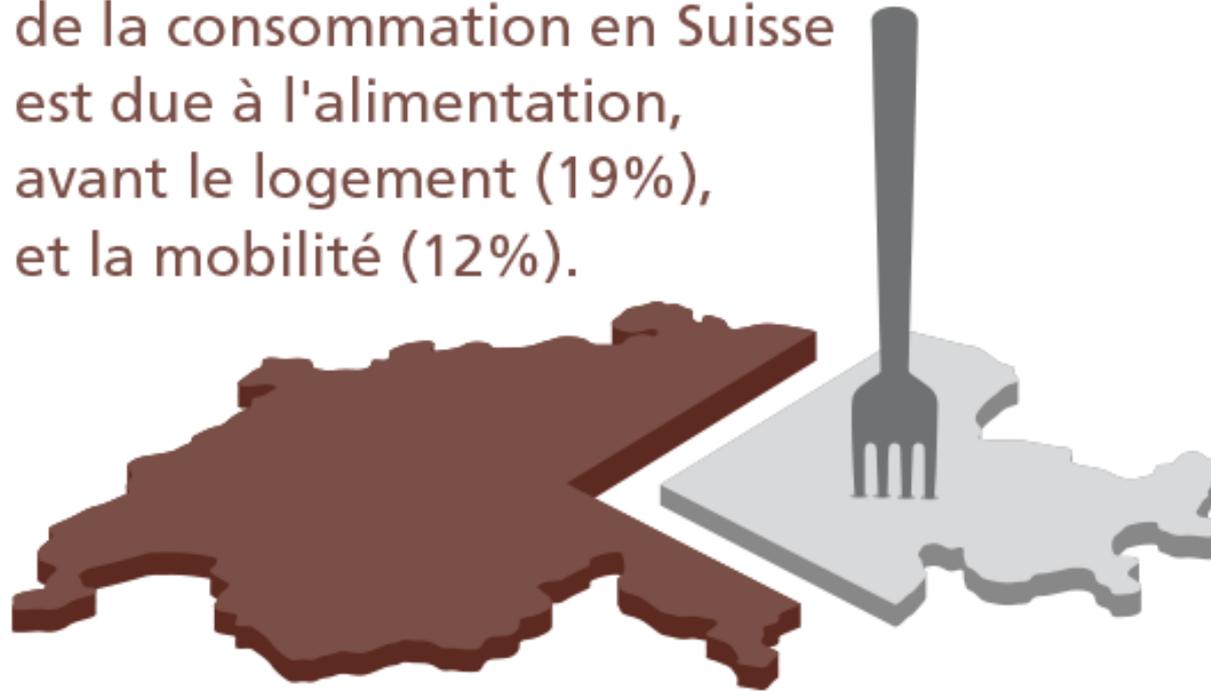
Celui qui veut s'appliquer convenablement à la médecine doit considérer les saisons de l'année, les vents chauds et les vents froids, les qualités des eaux et les caractéristiques du sol.

Traité Des Airs, eaux et lieux

Hippocrate « Père de la médecine »
460 – 377 av. J.-C.

28%

de la charge environnementale
de la consommation en Suisse
est due à l'alimentation,
avant le logement (19%),
et la mobilité (12%).





Développement durable

«... un mode de développement qui répond aux besoins des générations présentes sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs.»



Diététicien-ne et Développement durable



Éliminer la faim, assurer la sécurité alimentaire, améliorer la nutrition et promouvoir l'agriculture durable

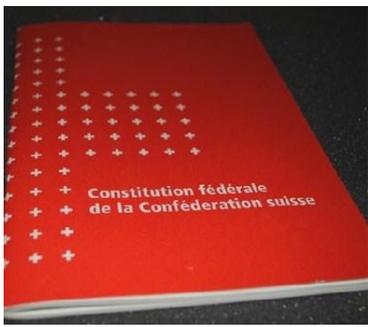


Permettre à tous de vivre en bonne santé et promouvoir le bien-être de tous à tout âge



Établir des modes de consommation et de production durables





Stratégie suisse pour le Développement durable 2016 - 2019

Objectif 1.4

Les consommateurs sont suffisamment informés pour prendre leurs décisions d'achat compte tenu des aspects relatifs à la qualité, à la sécurité et à la santé et en connaissance des conséquences écologiques et sociales.

Objectif 1.5

La consommation privée contribue à la réduction de l'utilisation des ressources et ainsi à l'impact environnemental.



OPPORTUNITÉ

Réduire et prévenir le gaspillage
alimentaire

Réduction du gaspillage alimentaire Potentiel

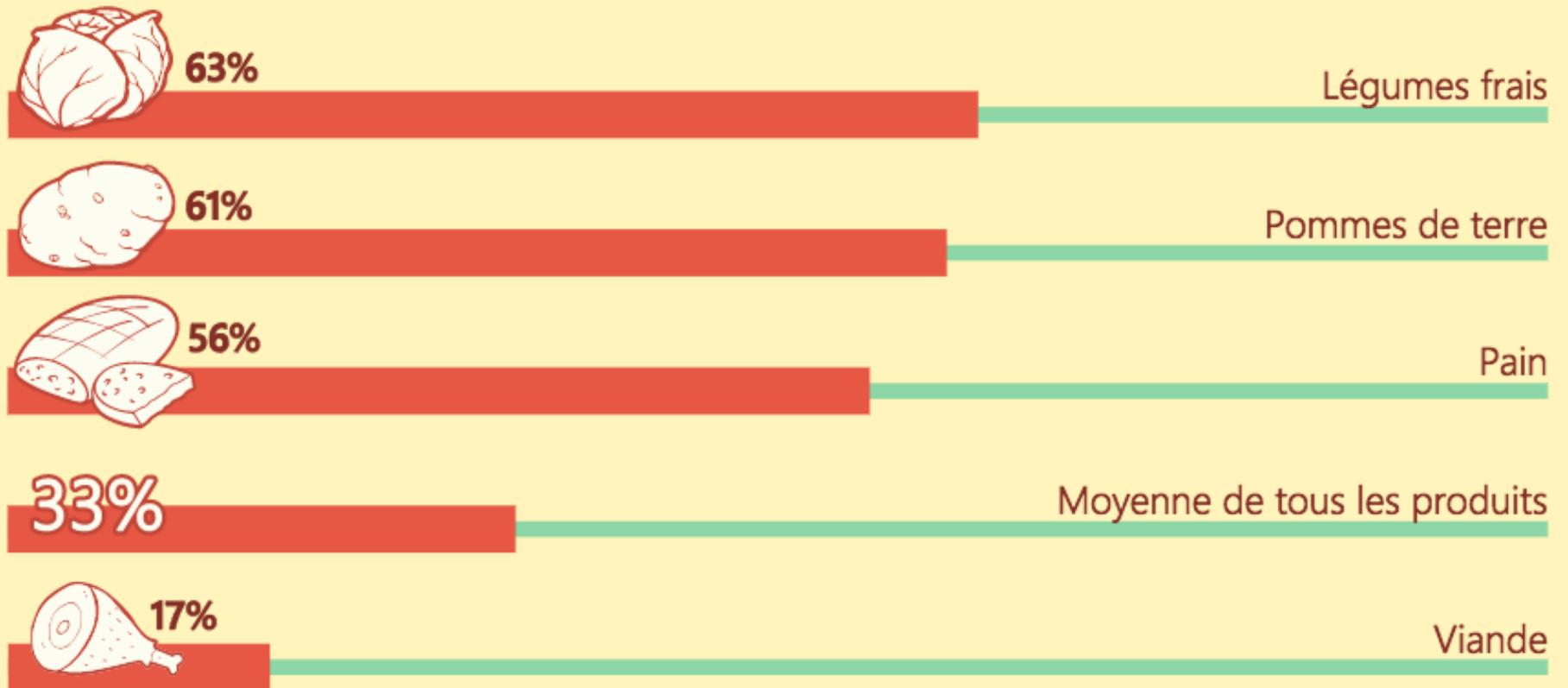
-11%

de la charge environnementale
de l'alimentation
en évitant le gaspillage alimentaire
dû aux consommateurs, en Suisse.



Aliments les plus gaspillés

Part de la production qui se perd ou est jetée :



Durée de conservation

Outil



gaspillage
alimentaire



Moins jeter, c'est possible !

PRODUITS SENSIBLES

«À CONSOMMER JUSQU'AU...»

VIANDE, PLATS CUISINÉS	Jusqu'à 24h après la date
VIANDE HÂCHÉE, POISSON, FRUITS DE MER	Respecter la date rigoureusement
JAMBON CUIT, TERRINE, PÂTÉ	Une fois ouvert à consommer dans les deux jours. Respecter la date
CHARCUTERIE SÈCHE, FROMAGE À PÂTE DURE	Jusqu'à deux semaines après la date
FROMAGE FRAIS, LAIT PASTEURISÉ, YOGOURT	De deux jours à une semaine après la date
ŒUFS	Jusqu'à deux semaines après la date bien cuits ou pour pâtisserie cuite.

Source: Fédération romande des consommateurs

Gaspillage alimentaire en restauration



30% de réduction du gaspillage alimentaire
en 3 semaine
3'000 francs d'économies mensuelles



OPPORTUNITÉ

Recommander
les protéines végétales

Protéines animales Protéines végétales



de l'impact de notre alimentation
sont dus à la **viande et au poisson**

18% aux boissons

17% au lait et œufs

13% aux graisses et autres

8% aux céréales

6% aux fruits

4% aux transports

3% aux légumes

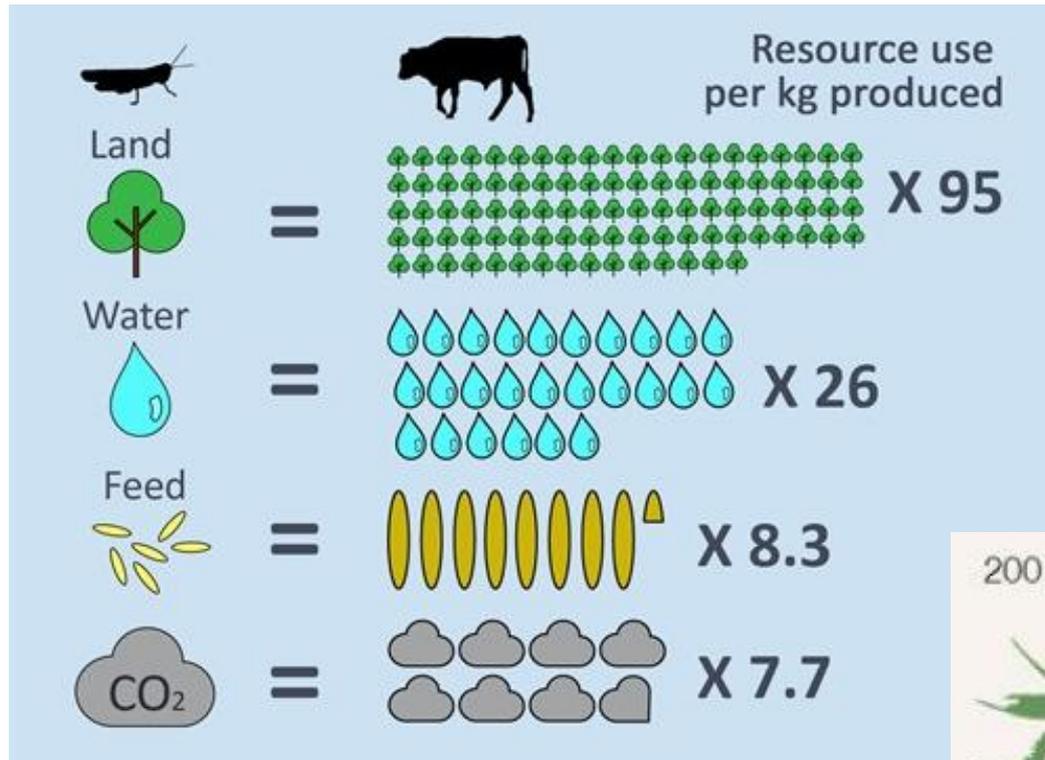
1% aux emballages

Protéines animales

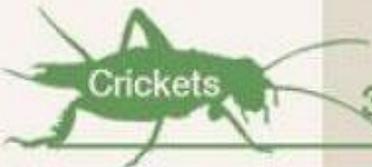
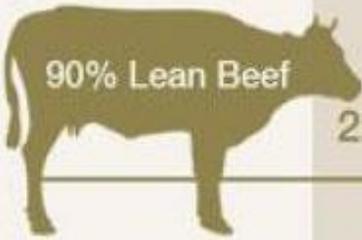
Protéines végétales



Insectes comestibles



Composition nutritionnelle

200 calorie serving	Protein	Fat	Omega-3	Fiber
 Crickets	31g	8.1g	1.8g	7.2g
 90% Lean Beef	22.4g	11.2g	0.04g	0g
 Farmed salmon	20.4g	13.4g	2.5g	0g

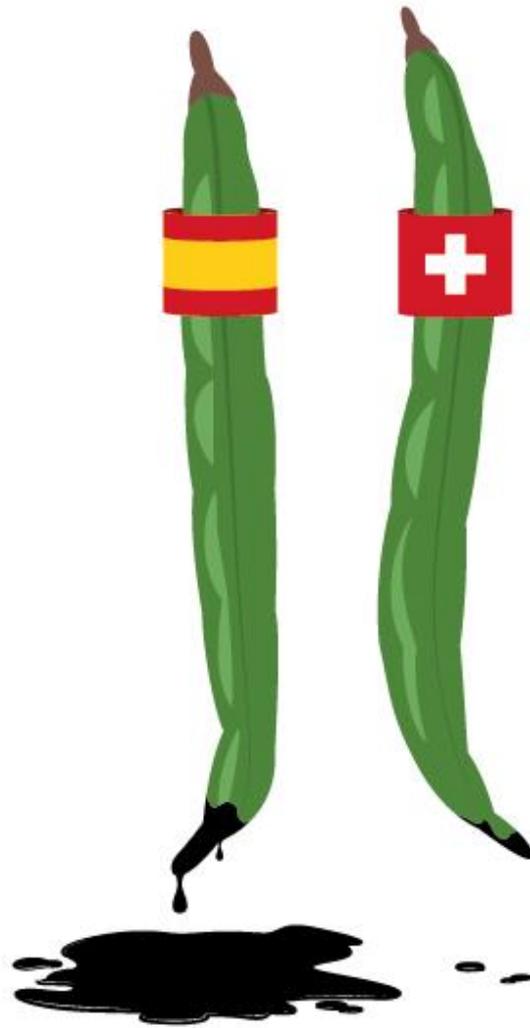
Empreinte environnementale



OPPORTUNITÉ

Approvisionnement local

Provenance



15x

plus d'impact en énergie
pour un haricot frais d'Espagne que
pour un haricot frais de Suisse.





plus de consommation
d'énergie pour le transport
de denrées alimentaires par
avion que par camion.



OPPORTUNITÉ

Soutenir les modes de production durables

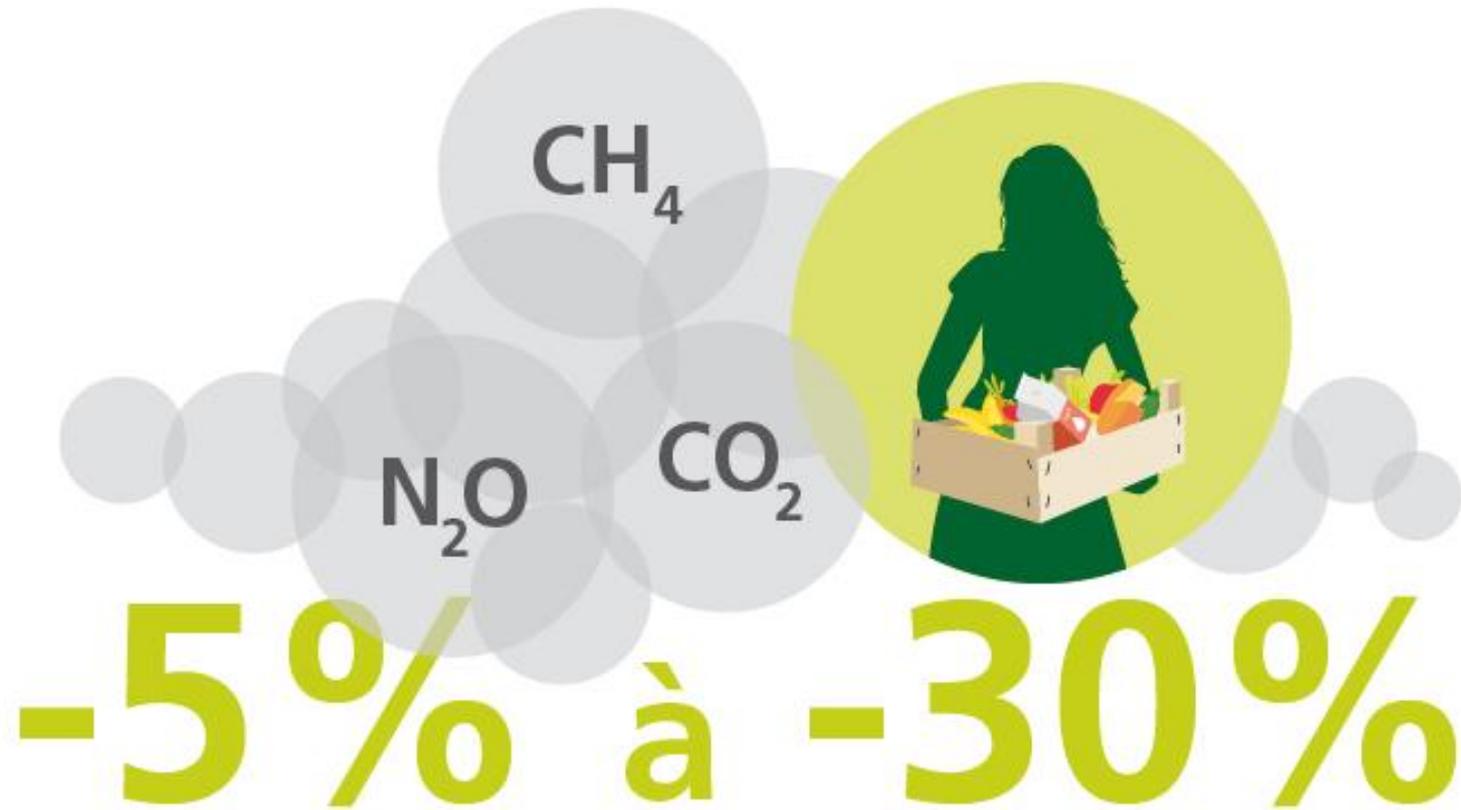
Intérêt croissant pour le bio

9% des dépenses alimentaires
sont consacrées aux produits bio

40% des personnes consomment souvent du bio
et 70% en consomment occasionnellement



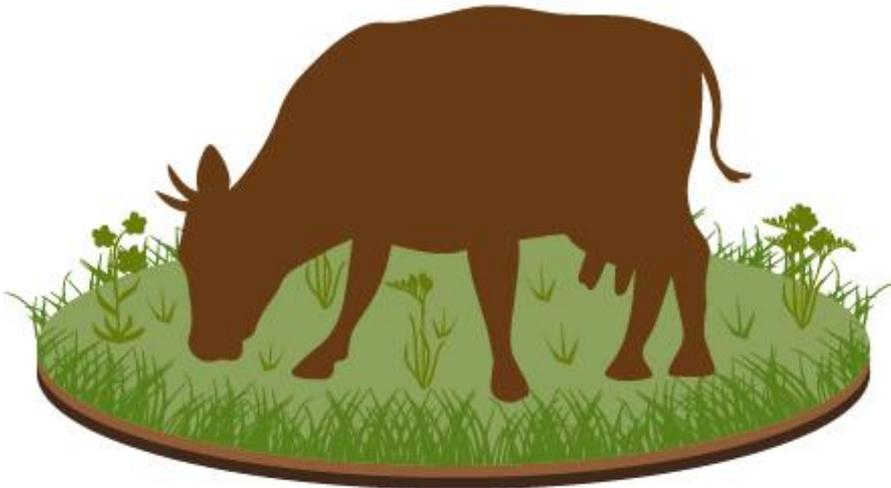
Mode de production bio Potentiel



des émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation
en optant pour des produits issus de l'agriculture biologique.

Modes de production respectueux de l'environnement

Un élevage en pâturage
en comparaison à une tenue
en étable entraîne



-50%

de risques écotoxiques
pour les eaux

-60%

de risques écotoxiques
pour les sols

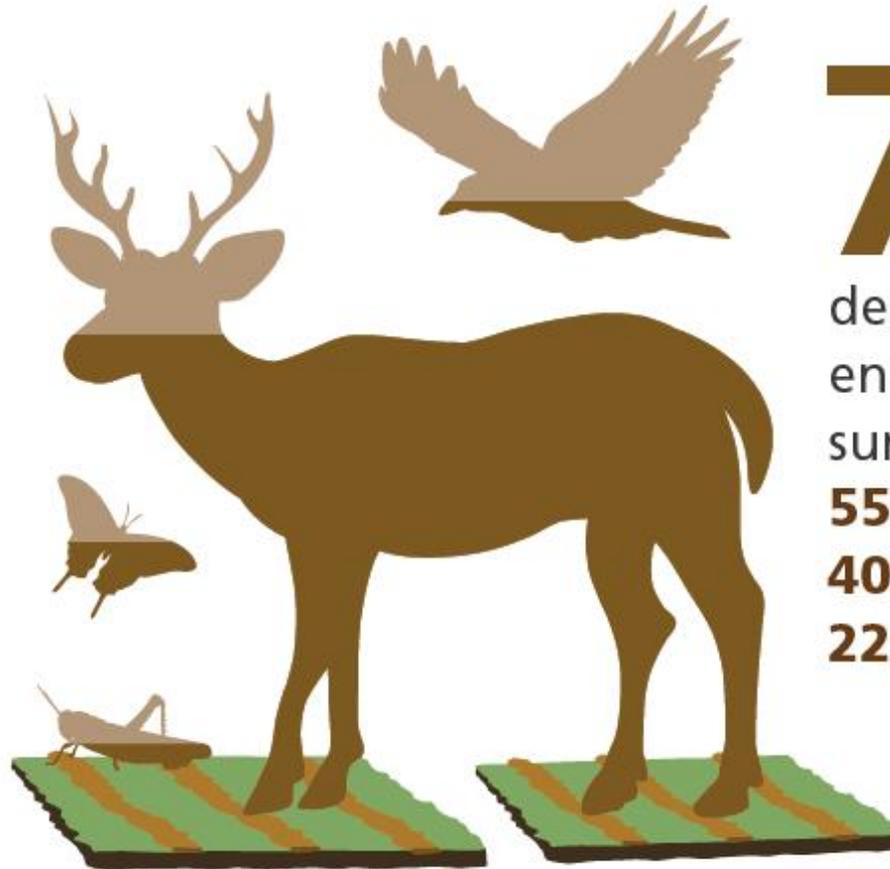
-90%

d'épandage de potasse

-100%

de déboisement de
la forêt tropicale car
sans fourrage importé

Modes de production respectueux de la biodiversité



75%

des mammifères sauvages
en Suisse ont leur habitat
sur les terres agricoles,
55% des papillons,
40% des sauterelles
22% des oiseaux.

Modes de production Labels

Intégrer les conseils environnementaux à la pratique diététique

- **Décrypter les emballages:** aborder la composition nutritionnelle, les ingrédients, leur provenance, les labels portant sur les modes de production et les dates de péremption
- **5 fruits et légumes par jour:** aborder les saisons, les modes de production, la provenance, les paniers de la ferme, les modes de préparation, la conservation, le gaspillage alimentaire
- **Protéines:** recommander les protéines végétales, proposer des recettes, aborder la fréquence et les portions de viande, les labels portant sur les modes de production, la provenance et les insectes comestibles



Intégrer les conseils environnementaux à la pratique diététique

- **Boissons:** recommander l'eau du robinet, aborder la réfrigération
- **Pain, pommes de terre et produits céréaliers:** encourager à apprêter les restes, aborder les épiceries en vrac, les modes de production, la provenance, les aliments transformés et l'économie d'énergie lors de la cuisson
- **Faire ses achats en mouvement:** aborder les lieux d'approvisionnement, le marché, la fréquence, les quantités, le moyen de locomotion, la liste des courses



De nouveaux outils Ecobilans de produits



Note
beelong



Provenance



Saison



Mode de
production



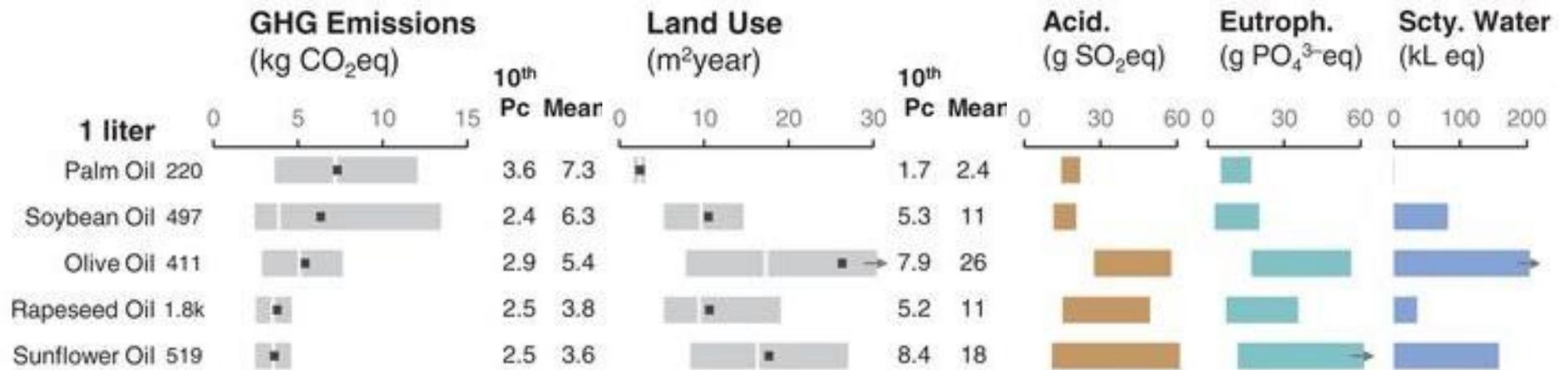
Climat et
ressources



Transformation
des produits



De nouveaux outils Ecobilans de produits



START-UPS

Evocco teaches consumers how to be sustainable shoppers

by John Kennedy

12 NOV 2018 657 VIEWS



Eco-gestes pour la planète

Suggestions

- Adapter le matériel d'enseignement nutritionnel pour une alimentation alliant santé et durabilité
- Placer les recommandations concernant les protéines végétales avant les protéines animales
- Orienter les patients sur des sources d'information existantes
- Expliquer sur votre site Internet en quoi vos pratiques prennent en compte l'environnement
- Parler de vos idées à vos collègues et développer des projets
- Parlez-en à vos patients



Projets innovants

Suggestions

- Initier une démarche de « Réduction du gaspillage alimentaire » en milieu de soins
- Soutenir une crèche dans le développement d'un réseau d'approvisionnement local
- Organiser des conférences « midi sain et durable » auprès du personnel d'une entreprise
- Augmenter l'attractivité d'un restaurant d'entreprise et le sentiment d'intégration des collaborateurs en mettant en place une commission « menus du monde » valorisant les protéines végétales



Projets innovants

Suggestions

- Editer un livre de recettes « insectes comestibles »
- Accompagner une entreprise dans le remplacement de ses automates à café pour l'instauration d'un système de pauses alliant « aliments sains » et réduction des déchets
- Accompagner un restaurant dans une démarche de labellisation de durabilité



Besoin d'aide?

Outils - Formations - Accompagnement de projet

healthy The logo for 'healthy3' features the word 'healthy' in a black, lowercase, sans-serif font. To its right is a stylized green '3' that is composed of concentric circles and a central dot, resembling a target or a bullseye.

Des personnes en bonne santé,
dans des sociétés saines,
sur une planète en bonne santé.

Remerciements

Lucie Schneider, ADiGe

Sophie Frei, freistil - healthy3 - lunchidée