

LE PETIT GUIDE DURABLE

Pourquoi et comment adopter les bons gestes !

INTRODUCTION

Nous commençons tous.tes à nous sentir concerné.es par la crise climatique. Nous savons que nous devons faire quelque chose pour éviter la catastrophe, mais quoi ? La question est difficile, mais parfois les réponses ne le sont pas autant. Si on s'attarde un moment sur nos habitudes, on remarque peut-être que notre manière de nous alimenter n'est pas forcément durable. Dans cet article, nous nous poserons, tout d'abord, la question de l'impact de l'agriculture en Suisse. Ensuite on analysera s'il est possible de cosommer durablement. Même avec un petit budget. Surtout avec un petit budget!

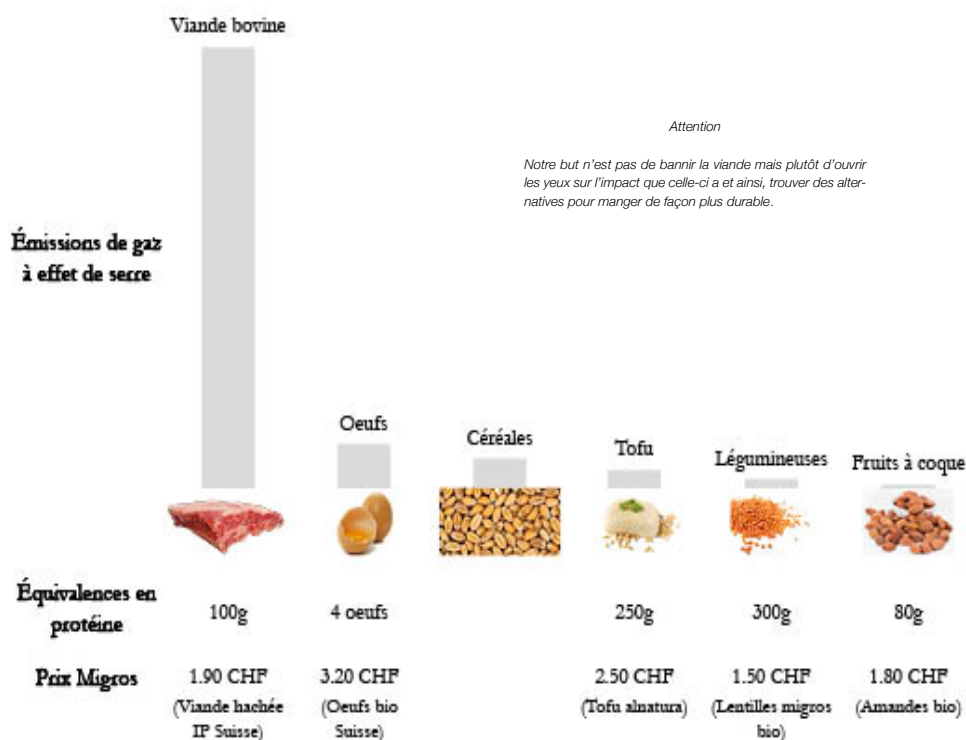
L'AGRICULTURE EN SUISSE

Plus de 50% des impacts environnementaux dus à la production d'aliments et à l'alimentation de la population suisse se produisent à l'étranger (OFEV 2018a).



Tous les aliments ont-ils la même empreinte écologique?

Eh bien, non! Un des aliments émettant le plus de gaz à effet de serre tout au long de sa chaîne d'approvisionnement est la viande. Il a été calculé que la viande bovine émet 150 fois plus de gaz à effet de serre que les fruits à coque, 50 fois plus que les légumineuses, 25 fois plus que le tofu, 15 fois plus que les céréales et 10 fois plus que les œufs pour 100g de protéines. Un moyen simple et efficace de diminuer notre impact serait de manger moins de viande et de la remplacer par des légumineuses, œufs, tofu, ... Une des questions qui se pose est de savoir comment avoir tous nos apports nutritionnels en minimisant notre impact sur l'environnement et notre argent ?



IMPACTS

Sur l'air

Les émissions d'ammoniac et les dépôts azotés provenant de l'agriculture continuent à dépasser ce que les écosystèmes peuvent supporter : 70% des surfaces d'écosystèmes proche de l'état naturel ont dépassés les charges critiques en composés azotés

Sur les sols

Les métaux lourds présents dans les produits phytosanitaires ou les engrais de ferme polluent certains sites et, partant, mettent en danger la préservation de la fertilité du sol et la santé humaine.

Sur le climat

En 2016, l'agriculture était responsable de 13,2 % des émissions de gaz à effet de serre de la Suisse.

Sur l'eau

La concentration en phosphore due aux activités agricoles est trop importante dans plusieurs lacs, ce qui entraîne un appauvrissement en oxygène.



LES TIPS LES TIPS LES TIPS



Privilégier des produits
Suisse aux produits
étrangers même s'ils sont
bio



Privilégier les sacs en
tissu pour vos légumes
plutôt que des sacs
jetables



Privilégier les aliments
en vrac



Privilégier les emballages
en papier



Réutiliser tout ce qui est
réutilisable



Manger des aliments de
saison



Acheter au maximum
sur le marché pour sou-
tenir le commerce local
et de proximité



Privilégier les repas sans
emballages jetables

Automne/Ete/Printemps/Hiver

	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	
Ail							Feuille de chêne
Betterave							Laitue pommée
Carotte							Oignon
Céleri -pomme							Panais
Chou blanc							Petit Radis
Chou de Bruxelles							Poireau
Courge							Radis long
	MARS	AVRIL	MAI	MARS	AVRIL	MAI	
Ail							Fenouil
Asperges							Feuille de chêne
Betterave							Laitue batavia
Brocoli							Laitue pommée
Carotte							Navet de printemps/rave
Céleri -pomme							Oignon
Chou blanc							Panais
Chou-fleur							Persil
	JUIN	JUILLET	AOÛT	JUIN	JUILLET	AOÛT	
Ail							Feuille de chêne
Artichaut							Haricot
Asperges							Laitue batavia
Aubergine							Laitue pommée
Betterave							Melon
Brocoli							Navet de printemps/rave
Carotte							Oignon
	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	
Ail							Fenouil
Artichaut							Feuille de chêne
Aubergine							Haricot
Betterave							Laitue batavia
Brocoli							Laitue pommée

CALENDRIER DES LEGUMES

Pour aller plus loin: <https://www.gemuese.ch/Calendrier-des-saisons>

RATATOUILLE

Recette apportant une touche de légèreté à tes journées d'été. Facile et rapide à réaliser.

PREPARATION

.1

Lavez et détaillez les courgettes, l'aubergine, les poivrons, en cubes de taille moyenne.

.2

Coupez les tomates en quartiers et émincez l'oignon.

.3

Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les légumes pour qu'ils colorent.

.4

Ajoutez le thym, le romarin et le laurier, salez et poivrez puis couvrir et laisser mijoter pendant 40 minutes en remuant régulièrement.

5.

Ajouter les gousses d'ail écrasées après 10 minutes de cuisson puis couvrez de nouveau

RECETTE POUR



2 Courgettes

1 Aubergine

2 Poivrons

3 Tomates

1 Oignon

2 Gousses d'ail

Huile d'olive

Sel

Poivre

Laurier, romarin et thym

Dégustez avec des pâtes ou du riz



BOULGOUR

AUX LEGUMES

Recette apportant une touche de légèreté à tes journées de printemps. Facile et rapide à réaliser.

PREPARATION

.1

Mettre le boulgour dans un saladier et verser de l'eau jusqu'à 2 cm au-dessus des graines et laisser tremper pendant 30 minutes.

.2

Émincer l'oignon et écraser l'ail. Couper les carottes et la courgette en rondelles.

.3

Faire chauffer l'huile dans la casserole, mettre l'oignon, le faire suer puis ajouter l'ail, les carottes et la courgette, les épices. Faire griller le tout.

.4

Mettre le boulgour et les tomates coupées en quartier, le sel et le poivre, ainsi qu'un peu d'eau et fermer pendant 10 minutes.

Arrêter le feu, c'est prêt!

RECETTE POUR



2cs	D'huile d'olive
1	Oignon
1	Gousse d'ail
1	Courgette
2	Petites carottes
4	Tomates
120g	De boulgour

Epices, sel et poivre



SOUPE à la courge et aux lentilles

Recette apportant une touche de chaleur a tes soirées d'automne. Facile et rapide à réaliser.

PREPARATION

.1

Faire chauffer l'huile dans une casserole, y faire suer l'oignon pendant env. 5 min.

.2

Ajouter la courge et poursuivre la cuisson env. 5 min.

.3

Ajouter les lentilles, mouiller avec le bouillon de légumes, porter à ébullition, couvrir.

.4

Laisser mijoter pendant env. 10 min.

.5

Mixer le potage, assaisonner et dresser.

RECETTE
POUR



2cs D'huile d'olive
1 Oignon haché grossièrement
500g Courge coupée en dés
60g De lentilles rouges
6dl De bouillon de légumes
Sel, poivre



Vol-au-vent aux pommes et aux choux de Bruxelles

Recette apportant une touche de chaleur a tes soirées d'hiver. Facile et rapide à réaliser.

PREPARATION

.1

Faire revenir les oignons dans le beurre. Ajouter les choux de Bruxelles, faire revenir.

.2

Déglicer avec le bouillon, étuver 12 à 15 minutes. Ajouter les pommes, étuver encore 3 à 5 minutes. Ajouter la crème et le thym, porter à ébullition, assaisonner. Garnir les coques.

.3

Dorer les vol- au- vents env 10 min au milieu du four pré-chauffé à 180 °C.

.4

Dresser les vol- au- vents et les légumes sur des assiettes chaudes, saupoudrer de fromage.

RECETTE POUR



- 1 Petit oignon, finement haché
beurre, pour étuver
- 300g De choux, de Bruxelles coupés
en quarts
- 1dl De bouillon de légumes
- 1 Pomme rouge, sans le cour,
coupée en fins quartiers
- 1.8dl Crème pour sauces
- 1/2cs De thym, effeuillé
Sel, poivre
- 4 Vol- au- vents
- 50g Fromage d'alpage, en copeaux



ADRESSES UTILES

Nous avons donc vu que l'alimentation en Suisse a un impact sur l'environnement important. Il est cependant possible de le diminuer en privilégiant des produits végétaux, de saison et en changeant des habitudes toutes simples sans casser son budget ! Enfin, voici des petites adresses locales qui propose des produits de qualité et privilégie le commerce de proximité !

CHEZ MAMIE - produits en vrac/bio

+ d'infos -> <https://chezmamie-biovrac.ch>

LE TOPINAMBOUR - produits en vrac/bio légumes et fruits frais

LE VORACE - épicerie locale et participative

possibilité de devenir collaborateur
bénévole et obtenir des réductions

+ d'infos -> <https://levorace.ch>

LA FERME DE BASSANGES - marché à la ferme self-service légumes fromages de brevis pain au levain

+ d'infos -> <https://fermedebassanges.ch>

LA FERME DE ROVEREAZ- Produits locaux et bio. Se trouve à 5 min de la Sallaz. Vendent leur produits aussi dans les marchés du centre ville.

+ d'infos -> <http://rovereaz.ch/marche-bio/>

BASIC. - magasin en vrac/bio produits cosmétiques produits alimentaires pas frais

possibilité de commander sur internet

+ d'infos -> <https://www.basicboutique.ch>

MARCHE DE LAUSANNE - tous les mercredis et samedis de **8h30 à 14h30**

MARCHE DE RENENS - samedi matin jusqu'à 13h-14h et **mercredi de 15h à 19h**