

J'aimerais manger sainement et de manière durable. Par où commencer?

ALIMENTATION Cinq fruits et légumes par jour, limiter le gras, les sucres ajoutés, la viande et les produits industriels, les bons gestes sont connus. Mais pourquoi est-ce utile de les suivre?

Le lien entre l'alimentation et la santé n'est plus à démontrer. Une alimentation inadaptée peut induire des maladies comme le diabète, des affections cardiovasculaires, voire certains cancers. «En Suisse, les dernières estimations montrent que les coûts annuels de la santé liés à l'alimentation s'élèvent à 8 milliards de francs», précise Charlotte Bourcet, collaboratrice scientifique à la BFH-HAFL. «Changer ses habitudes pour une alimentation plus saine réduit, à long terme, les risques de développer ces maladies. Sur le court terme, ce changement peut se sentir sur son niveau d'énergie, sa peau plus nette, voire une humeur plus stable.» Il a en effet été démontré que la qualité de notre alimentation influe sur celle de notre microbiome intestinal, et par là même sur notre santé mentale.

Par «alimentation saine», il faut comprendre une alimentation variée, soit «constituée en justes proportions, principalement végétales, c'est-à-dire une alimentation à base de céréales, de légumineuses, de fruits, de légumes, de noix». Des produits essentiellement bruts, peu transformés. «Il faut limiter les produits ultratransformés, mais il n'y a pas d'interdit; c'est une question d'équilibre.»

Une assiette et un environnement plus sains

Au cœur des dérèglements climatiques actuels, il apparaît de bon ton d'inviter également un peu d'éthique dans nos assiettes. «Notre consommation alimentaire est responsable d'un tiers de notre impact environnemental lié à la consommation», explique Charlotte Bourcet. Notre alimentation joue donc un rôle essentiel sur notre santé, mais également sur celle de la planète. «Quand on parle d'alimentation durable, on se contente souvent de n'observer que la dimension de l'impact environnemental de ce que nous produisons, consommons ou gaspillons. Or, la durabilité alimentaire englobe bien plus d'aspects: le respect de la biodiversité, mais aussi la question de l'accessibilité des aliments, ou encore des aspects plus sociaux ou culturels.»

Lorsqu'on achète ou qu'on déballe ses courses, il peut ainsi être intéressant d'essayer d'imaginer qui les a produites, où, dans quelles conditions, comment ces aliments ont été transportés jusqu'à nous, bref tout ce qui nous permet de consommer ce produit en Suisse et à ce prix. «Cela aide à être empathique vis-à-vis des producteurs, de leurs conditions de travail, de leur rémunération. Parce qu'acheter un produit alimentaire signifie quelque part qu'on accepte son contexte de production.»



«Notre alimentation est responsable d'un tiers de notre impact environnemental lié à la consommation.»

CHARLOTTE BOURCET
Collaboratrice scientifique à la BFH-HAFL

Peut-on encore manger de la viande?

Plusieurs stratégies existent pour réduire l'impact environnemental de notre consommation alimentaire. Et il n'est pas nécessaire de se forcer à manger des insectes. Mieux vaut redécouvrir les recettes oubliées de nos aïeux. «Si l'on se nourrissait comme le recommande la pyramide alimentaire suisse, on baisserait de déjà 50% notre impact environnemental. Pour ce faire, il suffirait d'augmenter notre consommation de protéines végétales tout en diminuant celle de protéines animales.» Cela ne signifie pas forcément faire disparaître la viande de nos assiettes, mais plutôt d'en réduire la quantité et d'en favoriser la qualité, «en l'achetant chez un boucher qui connaît la provenance des animaux et leurs conditions d'élevage, par exemple. On la paiera, certes, plus chère, mais du fait de sa valeur monétaire, on l'«économisera» en la cuisinant dans

une bonne recette, en la gaspillant moins, en prenant plus de plaisir à la déguster.» A ce titre, une alimentation durable serait déjà une alimentation saine.

Selon la spécialiste, en Suisse, un tiers de la nourriture produite est gaspillé. Charlotte Bourcet recommande donc de se servir de petites portions, «quitte à en reprendre si on a encore faim. A la maison, une technique assez simple consiste à manger dans des assiettes à dessert.» Il est aussi possible d'emmener son tupperware au restaurant ou de demander à pouvoir emporter le reste de sa portion chez soi. Ces restes peuvent facilement être mangés ou cuisinés le lendemain. «Évitez également les stockages de riz et de conserves dans vos placards. Les produits pourraient se périmier ou être mangés par des mites alimentaires... ce qui reviendrait aussi à une perte d'argent.»

Réjouissez tous vos sens en cuisinant vos menus

Charlotte Bourcet insiste enfin sur l'importance de ne pas oublier deux choses essentielles: «la dimension de plaisir et celle sociale du partage, qui contribuent toutes deux à une alimentation saine». Pour respecter la biodiversité, il suffit parfois d'un peu de créativité: «Mangez de façon variée et émerveillez-vous de la profusion des variétés offertes par la nature. Lorsqu'on se rend sur un marché suisse, fin août début septembre, on peut être saisi par l'immense variété de tomates qui poussent dans notre pays: noire de Crimée, green zebra, ananas, cornue des Andes... En les mélangeant avec un peu d'huile, de vinaigre, du sel, du poivre, on obtient un plat visuellement magnifique, mais aussi gustativement délicieux.» C'est parti: à vos fourneaux! ● EB

UMAMI DE SENSO5

Un projet innovant qui intègre les enfants à la recherche

Créée en 2012, la fondation Senso5 vise à encourager l'approche sensorielle pour aborder des thématiques d'éducation nutritionnelle en classe, en proposant aux enseignants le matériel pédagogique adéquat. «Pendant six ans, une étude d'impact a révélé une incidence positive sur la curiosité alimentaire ainsi que sur l'IMC (ndlr: indice de masse corporelle) des enfants», expliquent Véronique Michelet, coordinatrice Senso5, et Fabienne Morel, diététicienne et collaboratrice dans le cadre du projet «Ecole». Le projet UMAMI, programme inter- et transdisciplinaire d'éducation à l'alimentation saine et durable pour les écoles primaires, a pour but de remettre à jour ces outils pédagogiques en y intégrant la notion de durabilité. Il est actuellement en phase de financement et doit être effectif dans trois ans via une collaboration entre la BFH-HAFL, la HEP-VS|PH-VS, le corps enseignant et – chose inédite! – les jeunes élèves, afin de créer, à terme, des ponts d'éducation alimentaire entre l'école et la famille. Plus d'infos sur www.senso5.ch

PARTENARIATS:

En bref

SANTÉ SEXUELLE

Comprendre la pornographie

La pornographie gratuite est omniprésente sur internet. Ses représentations de la sexualité peuvent influencer ses consommateurs, notamment les jeunes qui, parfois, ne parviennent pas à faire la part des choses entre réalité et fiction. Les centres SIPE organisent une conférence de la sociologue Emilie Gélinas pour donner des pistes aux parents, éducateurs et enseignants, afin que ceux-ci puissent ouvrir le dialogue avec les jeunes. Rendez-vous le 28 novembre à 19 h 30, à l'aula Energypolis à Sion, ou le 1er décembre à 19 h 30, à l'aula de la Tuilerie à Saint-Maurice. Entrée libre.

Plus d'infos sur www.sipe-vs.ch

GRIPPE

Journée internationale de vaccination

En 2021, dans le contexte de pandémie dû au coronavirus, la vague de grippe saisonnière avait connu un certain retard, apparaissant en mars-avril. Cela pourrait fortement se reproduire cette année. C'est pourquoi, la Journée internationale de vaccination contre la grippe 2022 a été reportée à ce vendredi 25 novembre. Les personnes intéressées pourront se faire vacciner dans les cabinets médicaux et auprès des pharmacies partenaires au prix forfaitaire recommandé de 30 francs ce jour-là.

Plus d'informations sur www.protegerdelagrippe.ch



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch