

Ma goutte d'eau dans l'océan

Les gestes d'aujourd'hui
tissent la Vie de demain



Achats alimentaires
économiques



Une bonne habitude pour notre santé: manger un peu moins que d'habitude et prendre le temps de bien mâcher. Manger moins et mâcher plus fait gagner des années de vie en bonne santé et... fait faire des économies.

Une autre bonne habitude est d'en finir avec le gaspillage. Par négligence ou désorganisation, une quantité de nourriture est jetée à la poubelle. Dans le monde, 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont jetées. En Suisse, 40% du pain est jeté.

« Alors Jésus prend les pains, il remercie Dieu et il les distribue aux gens qui sont là. Il fait la même chose avec les poissons. Il leur en donne autant qu'ils veulent. Quand ils ont assez mangé, Jésus dit à ses disciples: « Ramassez les morceaux qui restent, il faut que rien ne soit perdu ».

Jean 6, 11-12

État des lieux

Depuis la production brute jusqu'à la table du consommateur, la plupart des aliments font l'objet de traitements de plus en plus sophistiqués, polluants et coûteux en énergie.

Avec toutes sortes d'additifs, trop gras, trop sucrés, trop salés, ils sont la cause de bien des maladies actuelles.

Pour notre santé, notre porte-feuille et pour la planète, il est urgent de revenir à une alimentation simple, saine et naturelle, comme il est urgent de limiter notre consommation de viande.

Chiffres

- En Europe, un tiers des aliments produits pour la consommation humaine finit à la poubelle.
- En Suisse, chaque habitant jette près de 100 kg de nourriture par an. Plus de 2000 fr. par ménage (4 personnes) et par an disparaît dans la poubelle.
- Le cheptel mondial de bovins (plus d'un milliard et demi) coûte très cher en eau et produit chaque année plus de 100'000 tonnes de méthane (dangereux gaz à effet de serre).

Astuces

- ! *Tout commence par une réflexion concernant mon planning de la semaine, mes projets de menus, mes achats. Avec papier et crayon, j'esquisse un plan avec une liste d'achats.*
- ! *Quand je fais mes courses, je m'y tiens, je passe rapidement dans les rayons, je ne cède pas aux promotions; ainsi les courses me prennent peu de temps et peu d'argent.*
- ! *« A consommer jusqu'au... » Si la date est dépassée, je ne jette pas. Je sens, je goûte, j'observe. La couleur, l'odeur, le goût, la consistance me donnent envie de manger? Alors c'est bon! Sinon, ça va au compost.*
- ! *Chaque semaine, je vais au marché local, j'achète fruits et légumes de saison en vrac dans mes propres sacs.*
- ! *Je suis à l'affût des filiales alternatives à la grande distribution: produits d'épicerie en vrac, achats groupés auprès du producteur local (viande), abonnement à un panier hebdomadaire de légumes.*
- ! *Je réduis ma consommation de viande aux jours de fête. Je vise les recettes végétariennes qui me ramènent à une cuisine simple.*
- ! *Je redécouvre la soupe! Tous les ingrédients peuvent servir de base à une soupe. Quelques carottes rabougries et un vieux chou-fleur? Cela suffit pour faire un potage bon au goût et bon pour la santé. Un reste de pain? Couper en morceaux, faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle; avec une lamelle de fromage, le repas est prêt!*

« Si tu veux être fort comme un bœuf, mange comme le bœuf – et pas du bœuf ». Bernard Shaw