

# Conseils pratiques pour un environnement sain

L'alimentation a une influence sur notre santé. Elle peut en effet jouer un rôle important tant en ce qui concerne l'apparition de certaines affections qu'en ce qui concerne la prévention de celles-ci. De plus, l'alimentation provoque également une surcharge de l'environnement. L'impact d'un produit sur l'environnement diffère selon la méthode de production et le lieu de production. Il n'y a pas que le transport (tant du consommateur que des biens de consommation) et l'utilisation d'énergie qui ont un impact sur l'environnement ; c'est également le cas de la gestion des déchets, des emballages et de la préparation de la nourriture à la maison. Ainsi, l'alimentation représente un tiers de l'impact environnemental et accentue la pression exercée sur notre planète.

On pense souvent à tort que notre propre contribution n'a pas beaucoup d'influence sur l'environnement. Pourtant, il est important que chacun se montre respectueux de l'environnement et adapte son propre comportement. Même quelques petites mesures peuvent être bénéfiques à l'environnement et à notre santé ! Consultez vite ce dépliant pour découvrir de nombreux conseils pratiques.

## FAIRE SES COURSES

### Planifiez vos achats

Planifiez vos repas, contrôlez les aliments que vous avez encore en stock et rédigez ensuite votre liste de courses. Ainsi, vous achetez les produits en fonction de vos besoins et vous évitez de devoir jeter des restes. Lors de vos achats, tenez également compte des aliments frais qui ne peuvent pas être conservés longtemps.

### Contrôlez la date de péremption

Dans le magasin, contrôlez toujours la date de péremption des produits. De cette façon, vous ne découvrirez pas une fois rentré à la maison que le produit sera bientôt périmé. Soyez attentif aux formulations utilisées. « A consommer de préférence avant (fin) ... » indique que le produit peut encore être consommé sans risque pendant un certain laps de temps après la date indiquée (par exemple : à consommer de préférence avant fin novembre 2013), sauf s'il présente des signes de dégradation. La mention « A consommer avant le ... » ou « A consommer jusqu'au ... » signifie que le produit n'est plus fiable après cette date et qu'il peut présenter un risque pour la santé (par exemple : à consommer avant le 19 février 2012).

### Évitez les emballages inutiles

Vous pouvez éviter les emballages inutiles en achetant des produits qui ne sont pas emballés séparément. Ainsi, vous pouvez acheter la quantité dont vous avez réellement besoin et vous évitez de gaspiller de la nourriture. Les achats en vrac impliquent également moins d'emballages, ce qui fait qu'ils sont souvent moins chers et meilleurs pour l'environnement. Assurez-vous que l'emballage n'est pas trop grand afin de ne pas devoir en jeter la moitié.

Évitez les emballages inutiles en utilisant par exemple des sacs ou des caisses réutilisables. Achetez les aliments séparément, par exemple les fruits, et mettez-les dans un même sachet après les avoir pesés en prenant soin de coller sur ce sachet toutes les étiquettes de prix, ou ne les emballez pas et collez directement les étiquettes sur les aliments.

### Achetez des bouteilles consignées

Les bouteilles consignées peuvent être réutilisées de 25 à 50 fois, ce qui les rend plus écologiques. À condition bien sûr qu'elles ne parcourent pas de longues distances entre deux utilisations.

### Achetez des produits locaux de saison et des produits biologiques

Optez pour des produits locaux et de saison. Ceux-ci sont moins chers, ont plus de goût et sont plus écologiques. En effet, ces produits sont généralement cultivés en plein air (= pas de frais d'énergie pour des serres chauffées) et parcourent une distance plus courte pour atteindre le consommateur (= frais de transport moins élevés).

Pour savoir exactement quels fruits et légumes sont disponibles à quels moments, un calendrier des saisons peut être utile.

Les produits biologiques ne contiennent pas de pesticides et leur production requiert moins d'énergie. Leur production est donc bien meilleure tant pour l'environnement que pour notre santé.

## LA PRÉPARATION

### Tenez compte de la date de péremption

Pendant vos préparations, tenez compte de la date de péremption des produits. Préparez d'abord les produits qui périssent le plus rapidement : ainsi, vous ne devrez pas jeter inutilement certains produits.

### Limitez votre consommation de viande

Les produits d'origine végétale ont un impact plus limité sur l'environnement que les produits d'origine animale. De plus, nous consommons chaque jour plus de viande que ce qui est recommandé pour la santé. Ne pas consommer de viande certains jours n'est donc pas uniquement positif pour l'environnement, ça l'est également pour votre santé !

Essayez de manger au moins une fois un menu végétarien sur la semaine ou de remplacer deux fois par semaine la viande par du poisson en raison de son apport en graisses essentielles. Cependant, de nombreuses espèces de poissons font l'objet d'une surpêche et certaines sont même menacées d'extinction. Mangez donc toujours du poisson issu de la pêche durable et optez pour des espèces qui affichent le label « Marine Stewardship Council » (MSC).

### Un couvercle sur les casseroles

En plaçant un couvercle sur vos casseroles pendant la cuisson, les aliments seront plus vite cuits et vous ne perdrez pas inutilement de la chaleur.

Optez également pour des techniques de cuisson adaptées telles que la cuisson vapeur ou à l'étuvée dans peu d'eau. Ces techniques permettent une perte moins importante de vitamines et de minéraux et le résultat est également plus rapide.



### Eteignez votre four électrique à temps

En éteignant votre four électrique quelques minutes avant la fin du temps de cuisson, les aliments continueront de cuire mais vous limiterez la consommation d'énergie.

### Remettez au plus vite les produits frais au réfrigérateur

Les produits qui doivent être conservés au frais doivent être remis aussi vite que possible au réfrigérateur après avoir été utilisés. Ainsi, ils ne risquent pas de pourrir.

## APRES LE REPAS

### Réutilisez les restes

Les restes de nourriture après un repas peuvent parfois être réutilisés pour d'autres plats. Des restes de pâtes peuvent par exemple être transformés en salade de pâtes.

### Conservez les restes

Les restes peuvent être conservés pendant une durée limitée au réfrigérateur ou être congelés afin de pouvoir les consommer plus tard.

Des restes congelés s'avèrent pratiques si vous avez peu de temps pour cuisiner et que vous voulez malgré tout manger un véritable repas. Si vous voulez congeler des restes, il est important que ceux-ci soient réfrigérés au plus vite afin de ne laisser aucune chance aux bactéries.

Des restes congelés peuvent être décongelés au réfrigérateur ou au four à micro-ondes mais jamais à température ambiante ! Réchauffez toujours suffisamment

les restes afin d'éliminer la majorité des bactéries. Ne congelez jamais à nouveau des produits qui l'ont déjà été !

### Utilisez des boîtes réutilisables

Evitez d'utiliser de l'aluminium ou du plastique, mais utilisez des boîtes de conservation réutilisables.

### Conservez les aliments à la bonne température

Si les produits ne sont pas conservés à la bonne température, ils peuvent pourrir plus rapidement et devenir impropres à la consommation. Conservez donc toujours les aliments à la bonne température. La température de votre réfrigérateur doit se situer entre 4 et 6° C. La température de votre congélateur doit être de - 18° C.

Ne remplissez pas trop votre réfrigérateur. Si celui-ci est trop rempli, l'air froid circulera moins bien, ce qui réduira la durée de conservation des aliments. Par contre, il vaut mieux bien remplir un congélateur afin que les produits restent mieux à température. Un congélateur rempli consomme également moins d'énergie qu'un congélateur à moitié plein.

Dégivrez de temps à autre votre congélateur. Quand il y a beaucoup de givre, votre appareil consomme davantage d'électricité.

### Compostez et triez vos déchets

Trier ses déchets est intéressant pour leur traitement ultérieur. Triez-les donc autant que possible. Utilisez des poubelles séparées pour les PMC, les déchets verts et les déchets ménagers. Les déchets de légumes, de fruits et de nourriture peuvent également servir de compost ou être donnés aux poules. En faisant un bac à compost, vous diminuez votre quantité de déchets ménagers et vous obtenez un bon engrais de sol.

Découvrez les Mutualités Libérales sur [www.mutualiteliberale.be](http://www.mutualiteliberale.be)

### **Mutualité Libérale du Brabant**

Place de la Reine 51-52  
1030 Bruxelles  
☎ 02/209.48.11 - ☎ 02/219.01.54  
info@mut403.be

### **Mutualité Libérale Hainaut-Namur**

Centre de gestion de La Louvière  
Rue Anatole France 8-14  
7100 La Louvière  
☎ 064/23.61.90 - ☎ 064/23.61.91  
contact@mut409.be

### **Centre de gestion de Namur**

Rue Bas de la Place 35  
5000 Namur  
☎ 081/23.18.23 - ☎ 081/24.10.37  
contact@mut409.be

### **Mutualité Libérale Hainaut-Ouest**

Rue Childéric 15  
7500 Tournai  
☎ 069/34.38.00 - ☎ 069/21.67.20  
mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

### **Mutualité Libérale de Liège**

Boulevard Frère-Orban 45-46-47  
4000 Liège  
☎ 04/252.44.48 - ☎ 04/253.22.02  
secretariat@libramut.be

### **Mutualité Libérale du Luxembourg**

Avenue de la Gare 37  
6700 Arlon  
☎ 063/24.53.00 - ☎ 063/21.73.29  
contact@mutualiteliberale.be

### **Editeur responsable :**

Geert Messiaen, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles  
Edition octobre 2011



Une édition des Mutualités Libérales

*L'alimentation et  
un environnement  
sain★*

**ENTRETENEZ  
VOTRE CAPITAL SANTÉ !**