

# L'apéro de demain

Allier apport nutritionnel et défi écologique, c'est possible !

# Programme

## **Première partie sur les défis écologiques**

1. Pourquoi parler d'alimentation et d'écologie ?
2. Quels impacts a notre alimentation ?
3. Gaspillage alimentaire
4. Bonnes pratiques

## **Deuxième partie sur la nutrition**

Par Simon Besse et Rafael Ceroula

# Présentation de Monthey Energies

## Centre de compétences en énergies et développement durable

- Accompagne 5 communes du Chablais valaisan
- Depuis fin 2024 → accompagnement de la commune de Port-Valais

## Délégué à l'énergie et au développement durable

- Benjamin Chervaz
- Présence les mercredis

## Conseil à la population

- Événements
- Ligne de conseil énergie

 024.475.76.74

 [durabilite@monthey-energies.ch](mailto:durabilite@monthey-energies.ch)

**subventions**  
démarches énergies renouvelables  
**économies d'énergie**  
rénovations législations  
analyse des factures

# Pourquoi parler d'alimentation ?

## Habitudes de consommation

- Notre façon de manger a évolué
- Augmentation des produits transformés
- Disponibilité des aliments :
  - tout, tout le temps
- On passe moins de temps à cuisiner
- Santé et bien-être









## Durabilité

- Environnement
  - Pollution (production, transport, emballage etc.)
  - Utilisation des ressources
  - Bien-être animal
  - Biodiversité
- Social
  - Producteurs
  - Populations locales
- Économie
  - Économie locale

# Impact des aliments

## Émissions de CO<sub>2</sub>

- Production, transformation, transport
- Mondialisation → la nourriture voyage
- Production agricole mondiale
  - **55%** directement pour notre alimentation
  - **36%** pour le bétail
  - **9%** biocarburants
- Suisse importe 50% de la nourriture et du fourrage de l'étranger → **impact «exporté», pose des problèmes sociaux**

28 kg CO <sub>2</sub> e	Impact CO <sub>2</sub>	15,5 kg de fromage blanc 0%
=		
 <b>1</b> kg de boeuf		 <b>28</b> kg de kiwi
 <b>4,46</b> kg de fromage à pâte dure		 <b>31,2</b> kg de pois chiches
 <b>6,14</b> kg de poulet		 <b>48,2</b> kg de lentilles (blondes, vertes, corail)
 <b>14,9</b> kg de oeufs		 <b>68,6</b> kg de pomme

# Et les boissons ?

1,15 kg CO <sub>2</sub> e		Impact CO <sub>2</sub>
	<b>1</b> litre de lait de vache	
	<b>1,81</b> litre de café	
	<b>2,33</b> litres de soda	
	<b>3,59</b> litres d'eau en bouteille	
	<b>26,4</b> litres de thé	
	<b>8 716</b> litres d'eau du robinet	

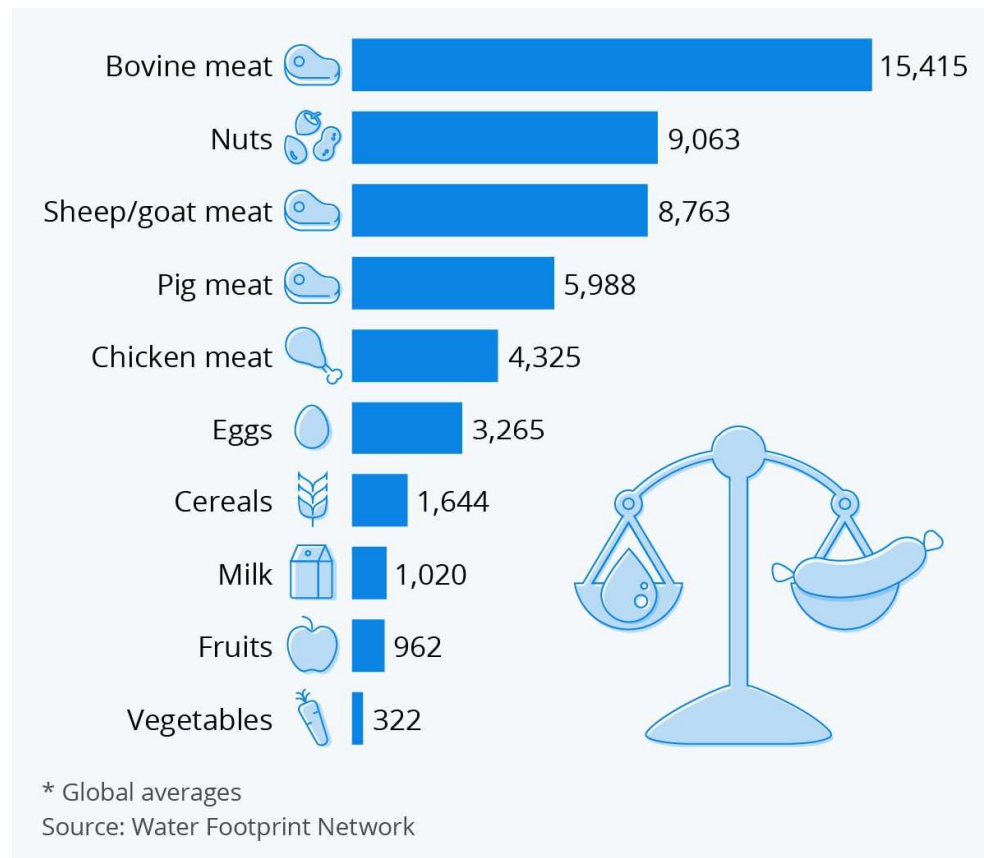


# Consommation d'eau

- Certains aliments nécessitent des quantités considérables d'eau pour leur production
- Attention à l'impact «exporté»

Combien d'eau est nécessaire pour une tasse de café (125ml) ?

**140 litres !**



# Pollution plastique

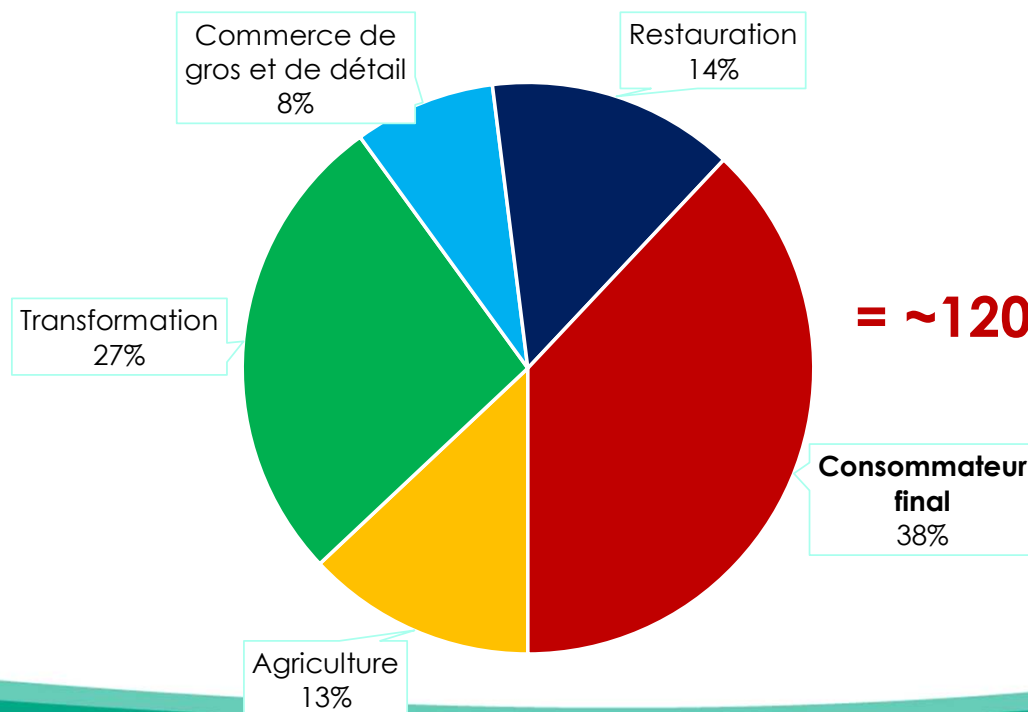
## Suremballages des produits dans du plastique

- Peu de recyclage des emballages hors PET
- Pollution de l'environnement
- Microplastiques dans nos aliments et dans la nature



# Gaspillage alimentaire

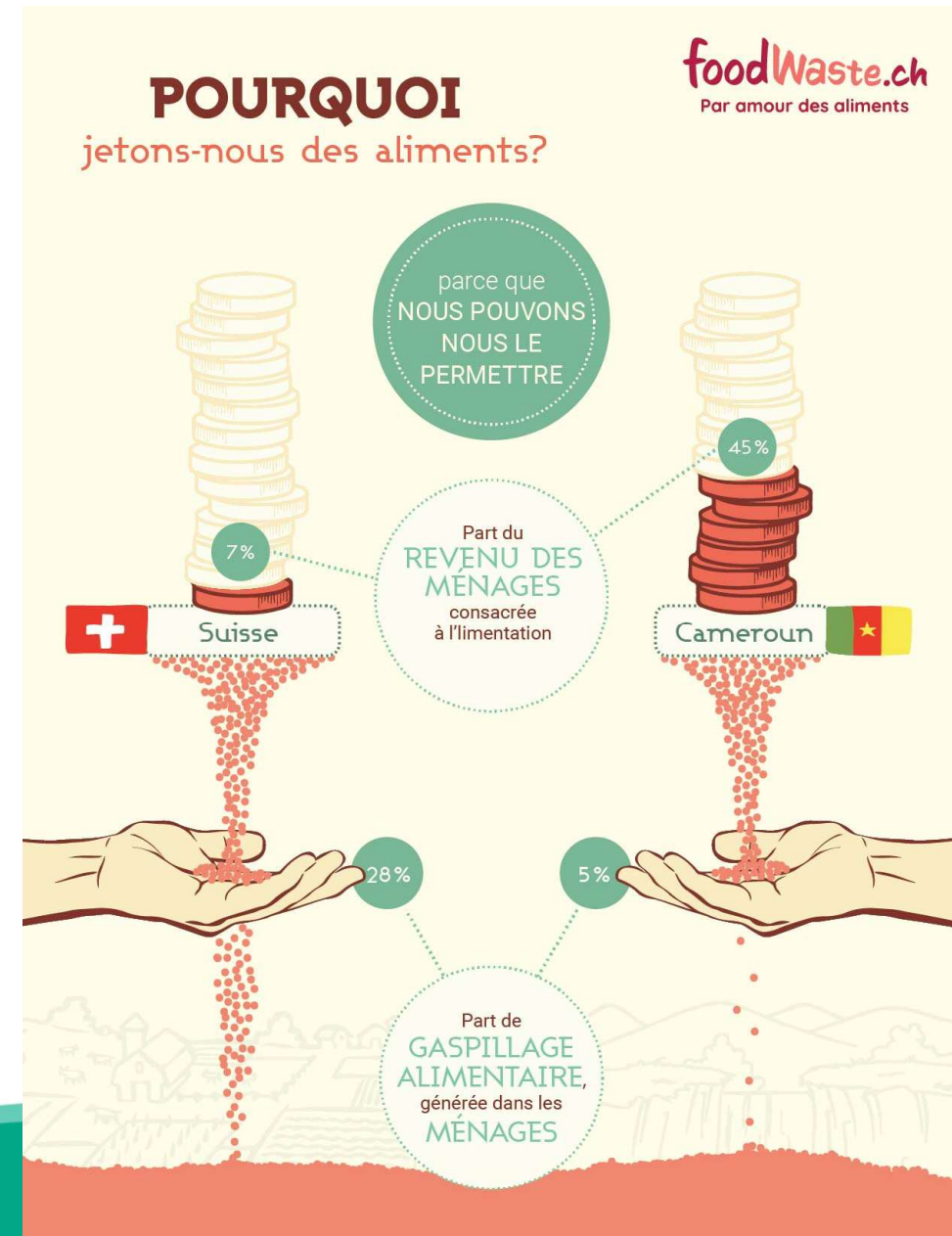
En Suisse, environ **1/3 de la nourriture est gaspillée**, soit **2,8 millions de tonnes** chaque année



**= ~120kg par personne par année !**

# Gaspillage alimentaire et dépenses

Année	Part du revenu pour l'alimentation (CH)
1939	40%
2006	11%
2023	6,7%



# Changer ses habitudes



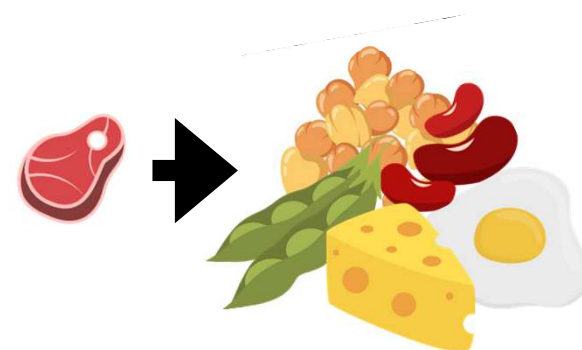
## Consommer local et de saison

- + Réduction du transport
- + Soutien de l'économie locale
- + Qualité, goût, conservation
- + Réduire les emballages
- + Production réglementée



## Planifier ses repas

- + Acheter uniquement ce dont on a besoin
- + Éviter le gaspillage
- + Gain de temps



## Varié son alimentation

- + Manger moins de viande et remplacer par d'autres sources de protéines
- + Apports nutritionnels complets
- + Découvrir de nouvelles recettes



**Les petits gestes comptent,  
pas besoin d'être parfait !**

# Nos choix ont un impact

- En consommant, on décide où va notre argent  
À notre échelle, cela influence:
  - L'économie locale
  - Les modes de production (ex. bio, équitable)
  - Ce qui continuera d'exister demain
- Acheter local c'est
  - Soutenir son voisin agriculteur, un ami boucher, le fromager du coin, ...
  - Faire vivre des commerces et des savoir-faire de la région
  - Manger des aliments qui n'ont pas traversé la planète
  - Favoriser des produits souvent plus frais et de saison



# Bien comprendre les dates

Date de durabilité minimale

« À consommer de préférence avant le » :  
le plus souvent consommable au-delà de la DDM ; utilise tes sens



« À consommer jusqu'au » :  
à manger ou congeler jusqu'à la DLC



Date limite de consommation

# Bien comprendre les dates

## DDM – Date de durabilité minimale

« À consommer de préférence avant »

Le produit reste bon après cette date s'il est conservé correctement.

- + 360 jours : pâtes, riz, thé, café, ...
- + 120 jours : graisses, huiles, muesli, ...
- + 90 jours : produits surgelés
- + 30 jours : lait UHT, fromage à pâte dure, ...
- + 6 jours : œufs crus, gâteaux et pâtisseries

→ Fiez-vous à vos sens !



## DLC – Date limite de consommation

« À consommer jusqu'au »

À manger ou congeler jusqu'à la DLC, pour des raisons sanitaires.

Les aliments congelés avant la DLC se conservent encore **90 jours**.



# La jungle des labels

[www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)



**Bourgeon Bio Suisse**

Crédibilité  
😊😊😊😊

Respect de l'environnement  
🌿🌿🌿🌿

Compatibilité sociale  
❤️❤️❤️❤️

Bien-être animal  
🐾🐾🐾🐾

Excellent



**IP-SUISSE**


Crédibilité  
😊😊😊😊

Respect de l'environnement  
🌿🌿🌿🌿

Compatibilité sociale  
❤️❤️❤️👉

Bien-être animal  
🐾🐾🐾🐾

Vivement recommandé



**Suisse Garantie**

Crédibilité  
😊😊😊👉

Respect de l'environnement  
🌿🌿🌿🌿

Compatibilité sociale  
❤️👉👉👉

Bien-être animal  
🐾👉👉👉

Recommandé sous réserve



**Bien manger pour sa santé  
et bien manger pour la planète,  
ça va ensemble !**

C A B I N E T   S I M O N   N U T R I T I O N

# Allier apports nutritionnels et défi écologique, c'est possible !

Simon Besse et Rafael Ceroula

Diététiciens-Nutritionnistes

05.03.2026



Simon  
nutrition

## Programme du soir

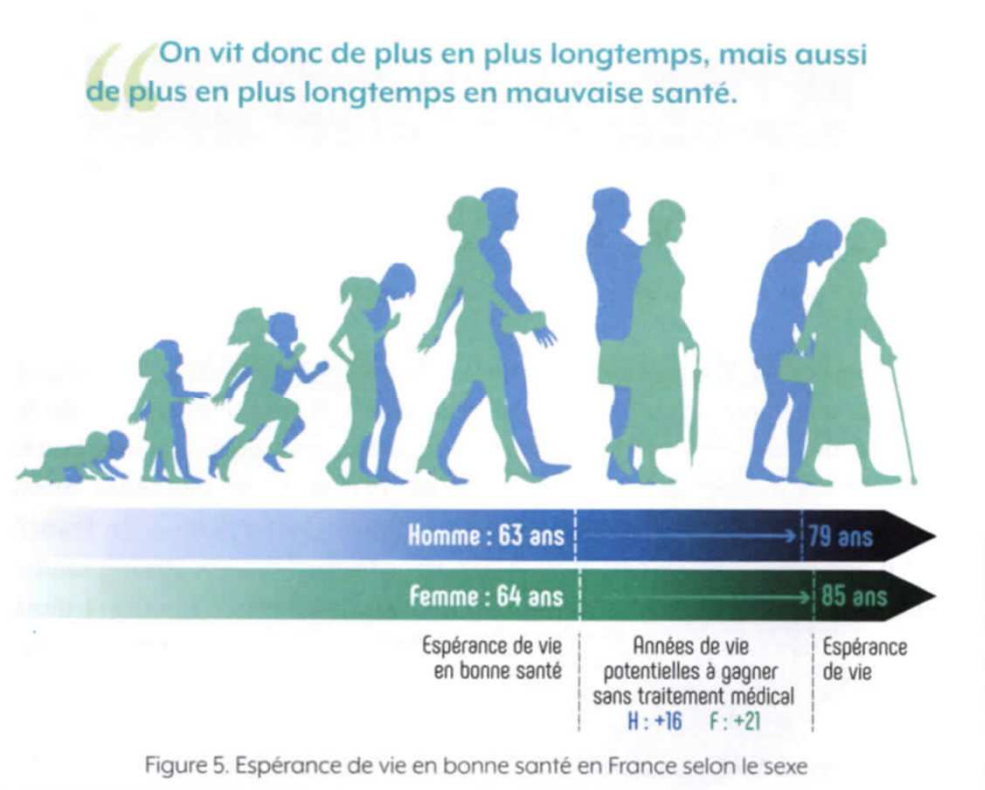


- Pourquoi l'alimentation est si importante après 65 ans ?
- Les recommandations sont-elles adaptées aux séniors ?
- Comment manger équilibré après 65 ans ?
- Moins de viande oui mais pas moins de protéines !
- Protéines animales vs végétale : sont-elles équivalentes ?
- Conseils pratiques et échanges.

# Pourquoi l'alimentation devient fondamentale après 65 ans



# La population suisse vieillit-elle en bonne santé?



En Suisse l'espérance de vie est de 85 ans pour les femmes et 81 ans pour les hommes. La priorité est de bien vieillir, notamment en conservant son autonomie le plus longtemps possible.

### **1. Perte de masse musculaire (sarcopénie)**

Diminution naturelle de la masse musculaire et de la force

### **2. Diminution du goût et de l'odorat**

Moins de plaisir à manger et de baisse de l'appétit

### **3. Moins bonne absorption de certains nutriments**

Calcium, Vitamine D, Vitamine B12, etc.

### **4. Fragilité osseuse (ostéoporose) et risque de dénutrition**

L'os se fragilise ce qui augmente le risque de fracture

### **5. Présence fréquente de maladies chroniques**

Diabète (12% des > 65 ans), maladies cardio-vasculaires, etc.

**Avec l'âge, on mange parfois moins... Mais nos besoins nutritionnels augmentent en qualité.**



Avec l'âge notre corps change... notre alimentation aussi

Avec l'âge, les besoins changent par rapport à la population en général avec un accent qui doit être sur la qualité de l'alimentation et l'apport en protéines.

Et bonne nouvelle : une alimentation respectueuse de l'environnement peut parfaitement couvrir ces besoins. »



Les recommandations sont elles adaptées aux séniors ?



## Besoins en protéines plus élevés

- Répartir les protéines sur la journée
- En consommer à chaque repas.
- Objectif : maintenir la masse musculaire et l'autonomie.

## Supplémentation en vitamine D

- 800 UI par jour toute l'année.
- Raison : synthèse réduite avec l'âge et prévention sarcopénie et ostéoporose.



## Surveiller l'hydratation car la sensation de soif diminue avec l'âge

- Recommandation :  $\geq 1,5$  L/jour.
- Importance d'encourager à boire régulièrement (eau, thé/tisane, café, bouillon, soupe, etc).

## Autres facteurs liés au vieillissement

- Faciliter la mastication et la déglutition.
- Surveiller la perte de poids involontaire.
- Favoriser les repas en compagnie.
- Adapter les textures si nécessaire.

## Apports énergétiques adaptés mais conserver un poids stable

Contrairement aux recommandations souvent axées sur la prévention du surpoids, la priorité est de maintenir un poids stable.

Perte de poids rarement recommandée, sauf si avis médicale.



## Pour prévenir la dénutrition, quelques stratégies spécifiques :

3 repas principaux minimum.

Adapter la taille des portions et éventuellement faire 5–6 petits repas/jour.

Repas riches en protéines.

Manger équilibré après 65 ans : repas,  
collations, etc



# Comment construire ses repas simplement ?

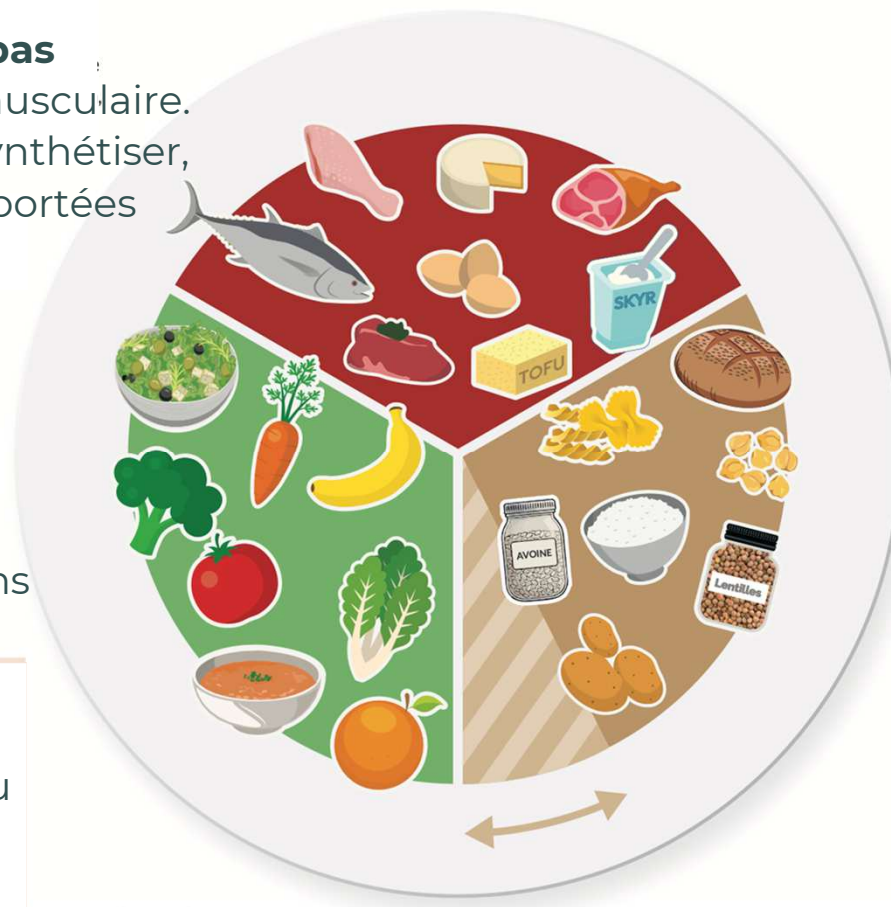
## Des protéines à chaque repas

- Pour préserver la masse musculaire.
- Le corps ne peut pas les synthétiser, elles doivent donc être apportées par l'alimentation.

## Une portion de fruits ou légumes à chaque repas :

- Pour leurs vitamines, minéraux et fibres.
- Jouent un rôle précieux dans la satiété

Sous la forme d'une salade, d'une soupe, d'un légume cru ou cuit ou d'un fruit dans un café complet par exemple.



## Un féculent à chaque repas si possible complet et peu transformés :

- Pour avoir suffisamment d'énergie pendant la journée.
- Pour être rassasié et avoir un repas qui vous "tient au ventre".

Exemple : pain, pâtes, riz, pomme de terre, patate douce, polenta, maïs, quinoa, épeautre mais également les lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs, petit pois.

# Quels aliments sont riches en protéines ?

## On trouve ~20g de protéines dans :

- 80-100g de viande blanche (poulet, dinde, porc, etc) ou rouge (boeuf, agneau, cheval, etc)
- 100g de poisson frais ou en conserve (80g pour le thon)
- 3 oeufs (à la coque, au plat, brouillés, cuits dur, etc)
- 50g de fromage à pâte extra-dure (Sbrinz, Parmesan)
- 70g de fromage à pâte dure (Gruyère, Emmentaler, Raclette)
- 90g de fromage à pâte molle (tomme, Brie, Camembert)
- 50g de viande séchée, 80g de jambon cru ou 100g de jambon cuit
- 120g-150g de tofu, quorn ou seitan
- 180g de skyr, séré maigre ou cottage cheese
- 200g de lentilles (verte, corail, blonde) cuites
- 250g de pois chiches ou de haricots rouge cuits



## Comment enrichir en protéines de manière durable ?

- Ajouter **du séré / fromage blanc** dans la purée, un potage, une sauce.
- Choisir **un yogourt grec, un skyr** ou **du séré** plutôt qu'un yogourt classique
- Ajouter **1 œuf** dans une salade, au petit déjeuner, dans un café complet. Sous toutes les formes : au plat, à la coque, brouillés, en omelette, dans des desserts, etc. **Manger 2 œufs tous les jours** ne pose aucun problème.
- Mettre **du fromage râpé** sur les légumes ou les gratins
- **Pensez au protéines végétales** : ajouter des lentilles dans une soupe, des pois chiche dans une salade, des haricots rouge dans une sauce tomate ou encore du houmous sur du pain, du tofu grillé dans salade, etc.
- **Collation = un aliment source de protéines** : fromage + fruit, oléagineux + oeuf dur, séré avec fruits rouge, pain complet + fromage et viande séchée, etc.

## Local et de saison signifie t'il durable et qualité ?

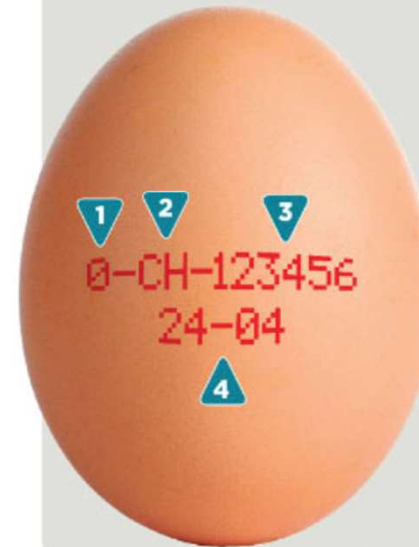
L'exemple des œufs nous montre que le "Swiss-Made" est encore un gage de qualité :

- Une législation stricte : interdiction de l'élevage en batterie, moratoire sur les OGM, additifs et pesticides limités en comparaison européenne, etc.
- Une consommation locale = moins de transport.
- Un meilleur goût et une meilleure qualité nutritionnelle.

**C'est aussi cela la durabilité!**

### L'importance de l'origine des œufs

#### Savoir lire le code fraîcheur



- 1 TYPE D'ÉLEVAGE**  
0 = bio  
1 = en plein air  
2 = au sol.  
Le chiffre 3 se référerait aux poules élevées en batterie.
- 2 PAYS D'ORIGINE | CH, FR, DE...**  
Cette mention est obligatoire.
- 3 PRODUCTEUR |** Se réfère au numéro de l'exploitation. La mention est facultative en Suisse, obligatoire dans d'autres pays.
- 4 JOUR DE PONTE |** L'année n'est pas forcément mentionnée, l'œuf frais ne se conservant que quatre semaines.

# Conseils pratiques et discussion



## Moins de viande mais pas moins de protéines !

1

- **Des protéines à chaque repas** : inclure des aliments riches en protéines (légumineuses, produits laitiers, œufs, poisson, tofu, viande) pour préserver la masse musculaire et la force.
- **Des protéines y compris au petit déjeuner** : 1 œuf à la coque, 30 g de gruyère, 25g de viande séchée, 100g de séré, etc
- **Varié les sources de protéines** : alterner entre protéines animales et végétales. 2-3 repas avec des protéines végétales par semaine. Les protéines végétales comptent vraiment.
- **Les produits laitiers** qui sont une excellente source de protéines et de Calcium avec une empreinte carbone limitée.
- Si vous prenez des alternatives végétales, toujours prendre la version "**enrichie en Calcium**".



Manger  
équilibré et  
durable



Manger  
équilibré et  
durable

## Réduire au maximum le gaspillage alimentaire

2

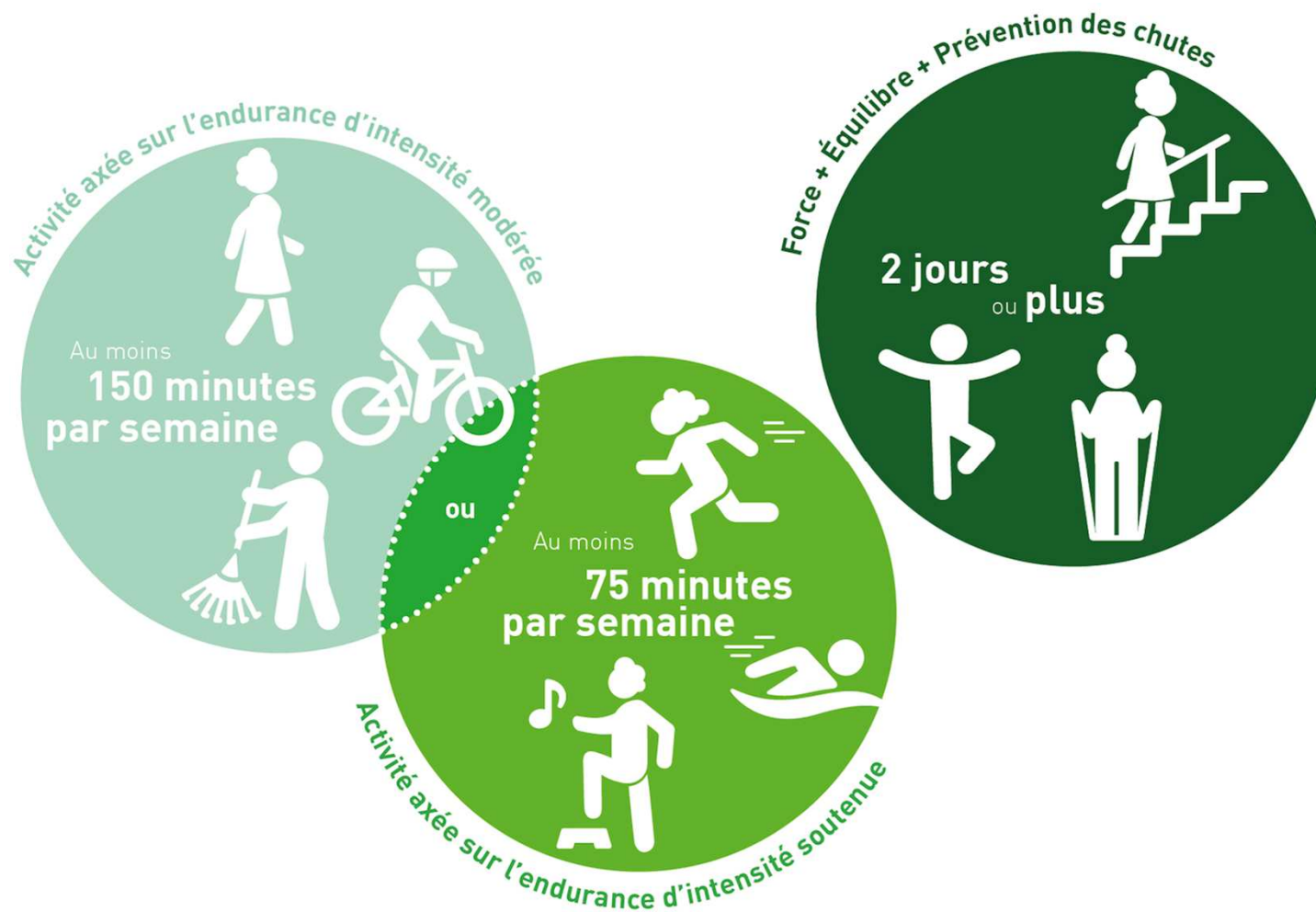
- Environ 1/3 des aliments sont jetés. Réduire le gaspillage alimentaire est le meilleur moyen de réduire l'empreinte carbone.
- Acheter des quantités adaptées, conserver correctement les aliments et utiliser les restes. Cuisiner, mettre sous vide ou congeler quand c'est possible
- Faire la différence entre "**A consommer de préférence avant le...**" et "**A consommer jusqu'au...**" et faire confiance à ses sens.

## Lien très fort avec l'activité physique

3

- Les protéines sans mouvement sont inefficaces.
- **30 minutes de marche + exercices de résistance = préservation de votre masse musculaire.**
- Moins malade et en meilleure santé = système plus durable

# Le muscle a besoin de protéines et de mouvement





Manger  
équilibré et  
durable

## 4 Reconnaître et limiter les aliments ultra-transformés

- > 5 ingrédients (>80% des aliments ultra-transformés).
- Ingrédients que vous en connaissez pas ou qui ne vous inspire pas confiance : *sirop glucose-fructose, extrait malt d'orge, Acésulfame-K, lécithine soja, maltodextrine, mono-glycérade d'acide-gras, etc.*
- Colorants, conservateurs, et autres additifs « E... » suivi de 3 chiffres
- Principalement des sucres et graisses de mauvaise qualité qui apparaissent souvent au début de la liste d'ingrédients.

## Privilégiez les produits frais et peu transformés

5

Transformez vous même :

- Yogourt avec du miel, quelques fruits ou une cuillère de confiture.
- Filets de poulet, oeuf, panure avant passage à la poêle ou au four.
- Epinards surgelés au naturel, crème et épices.
- Muesli maison : flocons avoine, amandes, fruits secs, chocolat.



Ce n'est pas les années dans votre vie qui comptent, mais  
la vie dans vos années. »

*Abraham Lincoln*

« La santé n'est pas tout, mais sans la santé tout est rien. »

*Arthur Schopenhauer*

# Merci pour votre attention

## Place aux questions

Rafael Ceroula et Simon Besse  
Diététiciens Nutritionnistes



Simon  
nutrition

informations@simon-nutrition.com  
+41 (0)78 710 21 90