



# Découvrez le pouvoir des aliments

 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition  
#TrouvezUneDiététiste  
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA  
NUTRITION.CA



## Comment puis-je adopter une alimentation plus durable?

Vous avez probablement entendu parler de produits alimentaires durables et de personnes qui souhaitent adopter une alimentation plus respectueuse de l'environnement, mais vous avez peut-être aussi entendu des conseils contradictoires sur ce que tout cela signifie. Lisez ce qui suit pour découvrir ce qu'est une alimentation durable ainsi que cinq moyens simples pour vous y mettre dès aujourd'hui.

### Qu'est-ce qu'une alimentation durable?

Il peut être complexe de définir le concept, mais en général, une alimentation durable est :

- Saine et adaptée aux besoins nutritionnels des personnes
- Favorable pour l'environnement
- Culturellement acceptable
- Abordable et facile d'accès
- Un moyen efficace de réduire le gaspillage alimentaire
- Apte à protéger la biodiversité et les écosystèmes
- Produite de manière juste et équitable pour les travailleurs du système alimentaire

Or, il peut être difficile de déterminer quels aliments nous devons acheter et manger sur la base de ces facteurs. C'est pourquoi vous pouvez faire appel à une diététiste pour vous aider à comprendre toutes les recommandations. La diététiste pourra tenir compte de vos objectifs personnels pour créer un plan alimentaire qui répondra à vos besoins. En attendant, essayez ces 5 conseils pour avoir une alimentation plus durable.

### 5 conseils pour adopter une alimentation plus durable

#### 1. Choisissez plus souvent des protéines végétales.

Comparativement aux protéines animales, les protéines végétales nécessitent moins de terres, d'énergie et d'eau lors de leur production. De plus, manger plus de protéines végétales est un bon choix pour votre santé, puisque ces aliments sont une bonne source de fibres, de

vitamines et d'antioxydants, et qu'ils sont plus pauvres en gras saturés. Et un autre avantage est que les protéines végétales sont souvent moins chères!

Voici quelques exemples de façons d'ajouter plus de protéines végétales à votre alimentation :

- Remplacez le bœuf haché par des lentilles dans n'importe quelle recette, comme le spaghetti sauce bolognaise, la lasagne, les poivrons farcis ou les cigares au chou. Essayez ce savoureux dahl aux lentilles rouges.
- Ajoutez des haricots et des pois chiches aux soupes, salades et ragoûts.
- Utilisez du tofu ferme pour faire des brochettes de légumes et de tofu que vous pourrez griller sur le barbecue.
- Ajoutez une poignée de noix et de graines à votre gruau matinal, ou savourez-en en collation l'après-midi.
- Préparez des smoothies aux fruits en utilisant une boisson de soya enrichie à la place du lait.

Vous voulez d'autres idées? Consultez notre article sur l'alimentation à base de plantes. (disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca)).

## **2. Réduisez le gaspillage alimentaire.**

Saviez-vous qu'environ 60 % des aliments produits au Canada sont perdus ou gaspillés? Il existe toutefois de nombreuses façons de réduire le gaspillage dans votre maison. Voici quelques idées pour commencer :

- Planifiez vos repas pour la semaine et faites une liste d'épicerie. Lorsque vous planifiez vos repas à l'avance, vous pouvez vous assurer d'utiliser tous les aliments que vous avez déjà dans le réfrigérateur et le garde-manger pour réduire le gaspillage. Cela vous permet aussi de n'acheter que ce dont vous avez besoin pour la semaine.
- Planifiez des repas qui contiennent certains des mêmes aliments. Par exemple, si vous ouvrez une conserve de haricots pour faire une salade, prévoyez de faire un chili aux haricots le lendemain avec le reste des haricots.
- Utilisez plus souvent des aliments surgelés. L'un des avantages des aliments surgelés est que vous pouvez utiliser seulement la quantité nécessaire pour une recette. Par exemple, si vous préparez un sauté, au lieu d'utiliser seulement la moitié d'un brocoli frais et de jeter le reste, vous pouvez prendre seulement la quantité de brocoli congelé nécessaire et éviter de gaspiller.
- Utilisez les restes pour créer de nouveaux repas. Jetez un coup d'œil à notre livre de recettes électronique, qui présente des repas faciles à préparer avec d'excellents

restes. Regardez cette vidéo, où l'on transforme une truite glacée avec légumes rôtis en une délicieuse chaudrée de fruits de mer le jour suivant.

### **3. Buvez l'eau du robinet.**

Boire l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille est un moyen facile de faire un choix écologique. Non seulement vous réduirez les déchets plastiques à usage unique, mais vous réduirez également les émissions dues au transport jusqu'au magasin de lourds liquides embouteillés.

Vous n'aimez pas le goût de l'eau ordinaire? Essayez d'ajouter du citron, de la lime ou d'autres fruits pour ajouter du goût. Vous pouvez également faire preuve de créativité et ajouter des herbes comme la menthe pour plus de saveur.

Remarque : Certaines communautés peuvent émettre des avis concernant l'eau du robinet (par exemple un avis d'ébullition). Suivez toujours les recommandations de la santé publique locale.

### **4. Achetez des légumes et fruits locaux cultivés dans les champs.**

Non seulement l'achat local permet de soutenir les agriculteurs et de favoriser l'économie locale, mais il réduit également les transports nécessaires pour apporter les aliments jusqu'à votre assiette. Apprenez à connaître vos agriculteurs locaux en visitant les marchés fermiers. Demandez-leur comment ils cultivent leurs aliments et quels produits sont offerts à différents moments de l'année.

### **5. Cultivez vos propres aliments.**

Cultiver ses propres aliments est un excellent moyen d'en apprendre plus sur les aliments et le développement durable. Les enfants adorent aider dans le jardin et observer les aliments pousser. Les jardins privés aident également à réduire les émissions dues aux transports. Même si vous ne disposez pas d'un grand espace, vous pouvez faire pousser certains de vos aliments – essayez un jardin de fines herbes intérieur pour commencer. Essayez aussi différentes recettes à base d'herbes et d'aliments locaux, comme cette salade de betteraves râpées et vinaigrette aux agrumes et fines herbes.

### **D'autres choses que vous pouvez faire :**

- Allaiter votre bébé si possible.
- Mangez moins d'aliments transformés – les aliments transformés passent par de nombreuses étapes, ce qui augmente l'énergie et les ressources nécessaires à leur production. De plus, manger moins d'aliments transformés est un bon choix pour votre santé.

- Choisissez du poisson certifié lorsque possible et mangez une variété d'espèces de poissons.
- Continuez de vous informer sur le développement durable et cherchez les occasions de faire la différence dans votre communauté (par exemple en réduisant le gaspillage alimentaire dans votre milieu de travail).

### Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut travailler avec vous pour trouver un plan alimentaire qui vous conviendra. Les diététistes tiennent compte de nombreux facteurs lorsqu'ils donnent des conseils, comme vos objectifs personnels, votre culture, votre budget, vos antécédents médicaux et le développement durable. Les diététistes peuvent soutenir les gens qui en sont à différentes phases de leur vie, par exemple les femmes enceintes et les aînés. La plupart des régimes d'avantages sociaux couvrent les services des diététistes. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

### En conclusion

Adopter une alimentation plus durable peut sembler une tâche colossale, mais il y a certains petits gestes que vous pouvez poser dès maintenant. En mangeant plus de végétaux, en achetant des légumes et fruits locaux cultivés dans les champs, en buvant l'eau du robinet, en réduisant le gaspillage alimentaire et en créant un petit jardin, vous pouvez emprunter le chemin d'une alimentation plus durable.

Visitez [moisdelanutrition2023.ca](https://moisdelanutrition2023.ca) pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.