Bien manger avec un budget raisonnable

Mode d'emploi

VILLE DE GENÈVE

Comment s'y prendre ?

Se nourrir de manière équilibrée, en prenant en compte le bien-être des paysan-e-s et en respectant l'environnement, tout en limitant ses dépenses ? C'est tout à fait possible :

1. **Privilégier la vente directe ou les épiceries locales**
2. **Cuisiner des produits bruts et éviter les produits transformés ainsi que les plats précuisinés**
3. **Utiliser davantage de produits végétaux et de saison**
4. **Réduire le gaspillage alimentaire**

1. Privilégier la vente directe ou les épiceries locales

En réduisant les transports et en dépendant moins de l'économie extérieure, les aliments provenant de la région du Grand Genève et de saison[1] ont des prix plus constants tout en permettant souvent une meilleure rémunération du travail agricole.

Se nourrir de manière plus saine et durable passe notamment par la réduction d'intermédiaires entre le champs et l'assiette mais aussi par une consommation de produits bruts, non transformés, généralement moins chers et meilleurs pour la santé.

S'alimenter directement auprès des paysan-ne-s permet aussi de réduire les emballages, leur coût étant estimé à 15% du prix d'un produit.

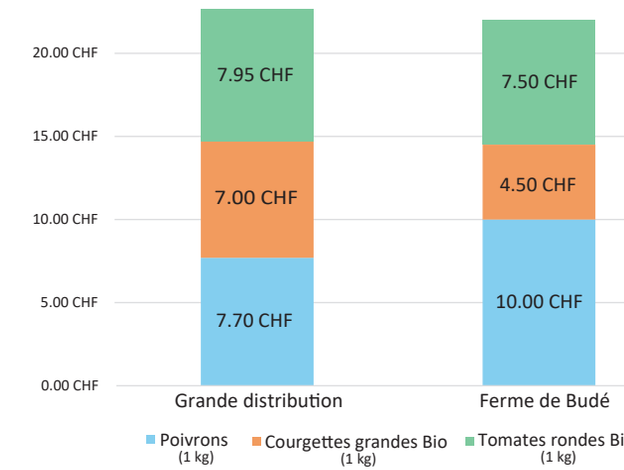
Les comparatifs de prix[2] présentés ci-contre démontrent par exemple que :

- Les légumes biologiques du marché à la ferme ne sont pas nécessairement plus chers que Coop ou Migros alors qu'ils sont plus frais et plus rémunérateurs pour les paysan-ne-s ;
- La réduction des intermédiaires peut déboucher sur des prix plus bas qu'en grande distribution (exemple de la viande en circuit-court) ;
- Si on s'oriente sur des légumes non calibrés (second choix / Union Maraîchère de Genève - UMG), les légumes locaux sont même en dessous des prix de Coop et Migros et les produits importés sont plus chers que les produits suisses de saison.

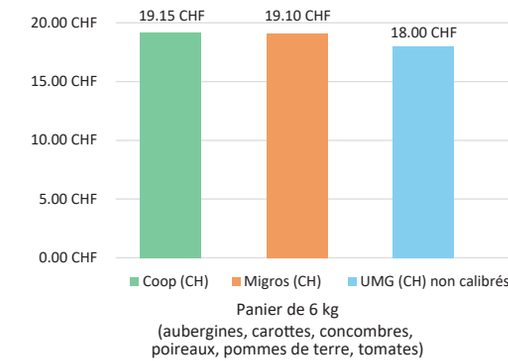
[1] wwf.ch/guide-fruits-et-legumes

[2] Ces prix ont été observés en 2023. Ils sont fluctuants et ne représentent qu'un exemple indicatif à un moment donné.

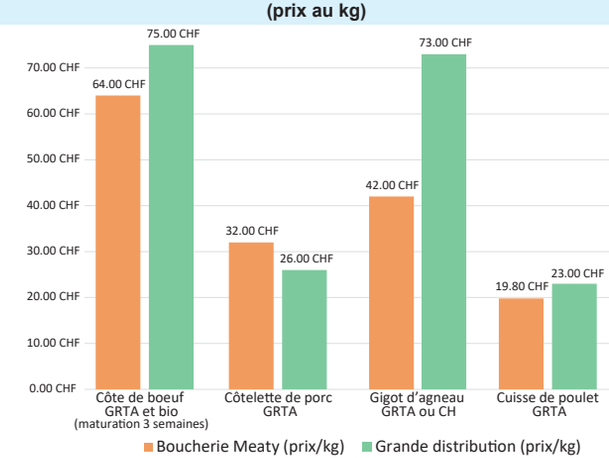
Assortiment de légumes biologiques
(prix septembre 2023)



Légumes de saison suisses
(prix mai 2023)



Viande locale
(prix au kg)



2. Cuisiner des produits bruts et éviter les produits transformés ainsi que les plats préparés

Rien de mieux que cuisiner soi-même avec des produits bruts pour diminuer les coûts. En manque d'inspiration ? Plusieurs associations telles que Swiss Food Academy ou ma-terre proposent des ateliers cuisine dans les quartiers ainsi que des astuces accessibles à tous et toutes pour aller vers une alimentation saine, durable et peu onéreuse.

Les sites " Cuisinez malin[3] " et " Jardins de Cocagne[4] " vous proposent également plein d'idées de recettes.

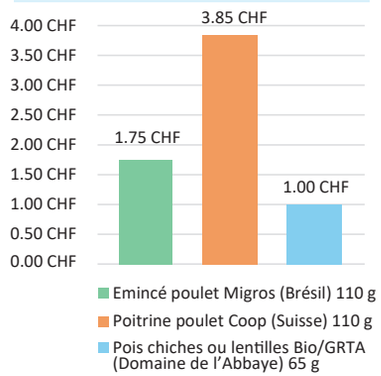
3. Utiliser davantage de produits végétaux et de saison

Consommer des aliments de saison permet souvent de stabiliser voire réduire son budget alimentaire. Diversifier son alimentation en consommant plus de légumes, fruits, céréales et légumineuses et en réduisant les produits laitiers, la viande, et les produits transformés comme l'alcool ou les sucreries permet également de faire des économies. En considérant sa consommation d'aliments non pas en termes de quantité mais plutôt en termes d'énergie nutritive, on constate qu'une personne entre 18 et 65 ans devrait consommer par jour 0,83 g de protéines par kilo de poids corporel, ce qui correspond à 50 g de protéines par jour pour une personne de 60 kg.

Comme le montre le graphique, consommer des protéines d'origine végétale coûte moins cher et permet d'acquérir autant de protéines qu'un poulet importé. Réduire sa consommation de viande à trois fois par semaine tout en privilégiant une viande de la région et de meilleure qualité engendre des économies qui peuvent être réinvesties dans une alimentation plus saine, locale et de saison.

Comparaison des protéines animales et végétales

(en équivalence nutritive)



[3] ge.ch/marchez-mangez-malin/cuisiner-malin
[4] cocagne.ch/c58/legumes/les-recettes/recettes

4. Réduire le gaspillage alimentaire

Un foyer composé de 4 personnes jette en moyenne et par an l'équivalent de CHF 2'000.- de nourriture[5].

Pour éviter cela, des astuces existent :

- Planifier les repas à l'avance et préparer une liste de courses pour mieux gérer les quantités ;
- Faire attention aux quantités, en se servant de petites portions ;
- Consommer les restes ou les congeler ;
- Prendre son repas du midi avec soi au travail (acheter des plats prêts à consommer est plus cher) ;
- Être créatif en préparant des plats " antigaspi " (comme cuisiner les restes).

La plupart des aliments restent comestibles au-delà de la date de péremption indiquée.

" A consommer de préférence avant "

→ au-delà de cette date, l'aliment est encore consommable, concerne les produits peu périssables (ex. : yaourt, beurre, œufs) ou de garde (pâtes, riz, farine, sucre, sel, conserves, surgelés).

" A consommer jusqu'au ... "

→ date limite de consommation, concerne les produits très périssables (ex. : viande, poissons, fromages frais).

[5] frc.ch/dossiers/la-frc-contre-le-gaspillage-alimentaire

Autres bénéfices

Moins dépendre des importations, des produits industriels et transformés, opter pour les circuits courts et respecter la pyramide alimentaire, c'est aussi :

- Soutenir l'économie locale en offrant une meilleure rémunération aux producteurs et productrices de la région, maintenir et créer des emplois ;
- Protéger l'environnement en réduisant la pollution issue des transports, les déchets, les émissions de CO2 ainsi que le gaspillage alimentaire ;
- Préserver sa santé.

Contact

Service Agenda 21 - Ville durable
Rue de l'Hôtel-de-Ville 5
1204 Genève

+41 22 418 22 86

agenda21@geneve.ch
www.geneve.ch/nourrirlaville

Impression : Ville de Genève / Rédaction : Gaëtan Morrel et Christelle Haider / Réalisation : Rayan Rezaigui