

Ce qui est bon dans votre assiette est bon pour la planète !

Le matin froid et pluvieux du 7 avril 2022 n'a pas empêché plus de 30 personnes (notre plus grande participation à ce jour) de participer à la troisième journée de formation du projet de GPclimat « L'alimentation, une clé pour la transition ». Nous avons pu nous réchauffer rapidement grâce au thé, au café, au pain frais et autres pâtisseries fournies par les participants. Les pauses nous ont permis de renouer avec de vieux amis et connaissances et d'en faire de nouvelles. La journée s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse et conviviale qui, en soi, était une bonne raison de braver le mauvais temps.

Une nouveauté de cette troisième édition a été la participation des membres de GPclimat en tant qu'expertes du domaine (Joyce Rupp et Danièle Gaudard) aussi bien qu'initiateurs de projets locaux (C. Dubochet et A. Rusterholz,). Anna Perret, cheffe de projet, a alimenté avec les autres la session du matin.

Le thème principal de la journée était « L'impact des choix alimentaires par les consommateurs sur le climat ». A. Perret nous a invités à faire le Quiz de l'empreinte alimentaire en CO₂. Des réponses surprenantes à 8 questions à choix multiples nous ont fait réfléchir et parler (je n'ai eu que 6 réponses correctes sur 8 !). La bonne nouvelle est qu'il est possible de bien manger tant pour sa santé que pour le climat, mais il faut faire des choix éclairés. Anna a ensuite expliqué ce qui constitue un produit alimentaire de qualité, comment il affecte notre santé et où on peut le trouver. C'était un avant-goût de la visite de la ferme Terres Rouges dans l'après-midi.

La biologiste et nutritionniste D. Gaudard a axé son exposé sur les protéines : leurs sources, leur structure et leurs fonctions. Nous avons appris que nos besoins en protéines varient en fonction des différentes phases de notre vie, du nourrisson à l'adulte.

J. Rupp, chimiste et nutritionniste, a partagé avec nous sa passion pour le microbiote. Dans sa présentation power point, nous pouvons découvrir sa fonction et quels aliments le renforce. De plus, nous pouvons explorer la nouvelle pyramide alimentaire et trouver des recettes inspirantes pour notre alimentation quotidienne, dont sa soupe marocaine que nous avons pu déguster à l'heure du déjeuner.

A noter que toutes les présentations sont disponibles sur le site de GPclimat (www.gpclimat.ch).

La découverte de la ferme des « Terres rouges », dirigée par Caroline et Fabien Thubert-Richardet, a été un vrai plaisir. Nous avons pu voir les vaches et entendre comment leur alimentation contribue à la production d'un fromage de qualité. Caroline nous a ensuite montré comment leurs anciennes variétés de céréales sont moulues, puis transformées en pain cuit dans un four à bois. Nous avons pu acheter le pain et d'autres produits de la ferme. Leurs produits sont également distribués dans un certain nombre de magasins (www.terres-rouges.ch).

En conclusion, nous avons pu élargir nos connaissances de l'impact de la nourriture sur le climat, notre corps et notre santé. Nous avons appris comment nous pouvons adapter nos habitudes alimentaires pour améliorer notre bien-être et, en même temps, réduire les émissions de CO₂. La synergie créée par toutes les participantes et tous les participants est une force de motivation importante pour poursuivre notre processus d'action climatique.

Cynthia Sikorski, membre GPclimat