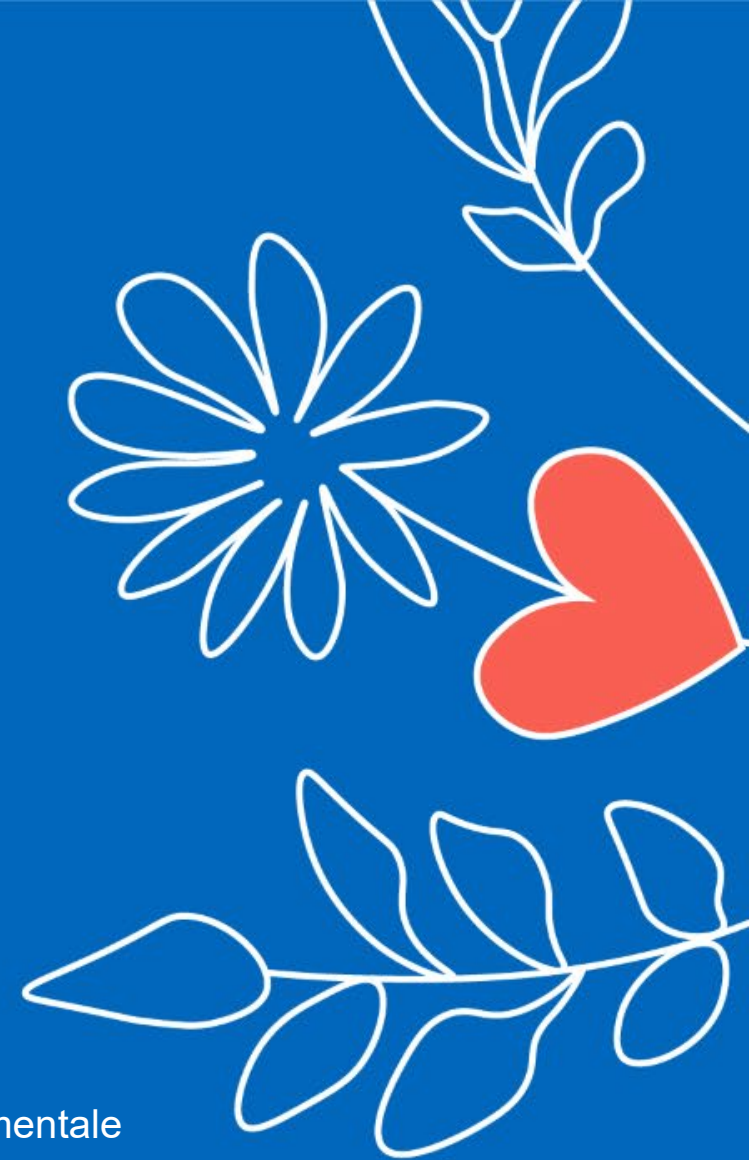


16 avril 2025

ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

Approches et pratiques écoresponsables

Réalisée par Rose Berthilde Borgella, stagiaire,
en collaboration avec l'équipe du développement durable et de la santé environnementale



Pour que votre
humanité
s'exprime pleinement

Québec 

Objectif de cette présentation

Informier et sensibiliser les employés
aux saines habitudes alimentaires
et au respect de l'environnement
par une alimentation saine et durable.

L'alimentation durable, c'est :

Un mode d'alimentation qui répond aux besoins nutritionnels des générations actuelles sans compromettre la capacité des générations futures à se nourrir.

- Plusieurs dimensions sont prises en compte : santé, environnement, économie et société.

Quatre (4) piliers

1. Respectueuse de l'environnement;
2. Saine et équilibrée;
3. Économiquement accessible;
4. Socialement équitable.

Pourquoi opter pour une alimentation durable?



Santé et bien-être

Pour consommer des aliments plus sains et moins transformés et pour réduire le risque des maladies liées à une mauvaise alimentation.



Environnement

Pour réduire les émissions de carbone, pour préserver les ressources naturelles, pour protéger la biodiversité et pour réduire la pollution et les déchets.



Société

Pour améliorer les conditions de travail des producteurs et soutenir les agriculteurs locaux ainsi que pour diminuer le gaspillage alimentaire et les dépenses médicales.

Stratégies pour une alimentation durable



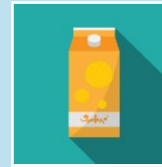
Adopter une alimentation plus végétale



Choisir des modes de production durables



Privilégier des aliments locaux et de saison



Réduire les pertes et les gaspillages alimentaires

Conseils pratiques pour manger plus de végétaux 🌿

1

Remplace progressivement la viande par des protéines végétales (lentilles, pois chiches, haricots, etc.)

2

Participe au « Lundi sans viande » (un jour par semaine sans viande)

3

Mise sur des plats naturellement sans viande : dhal, couscous, chili sin carne, etc.

4

Découvre des alternatives végétales savoureuses : légumineuses, protéines végétales, oléagineux, champignons, aubergine, etc.

Conseils pratiques pour acheter local et de saison

1

Adopte les marchés locaux, les épiceries en vrac et les paniers fermiers

2

Utilise des applis et des initiatives anti-gaspi locales : Too Good To Go, Frigos solidaires

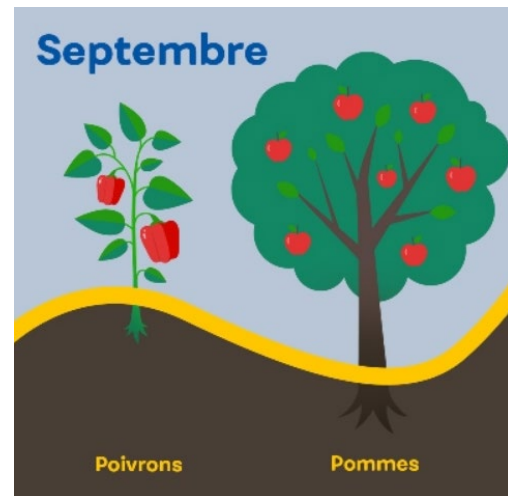
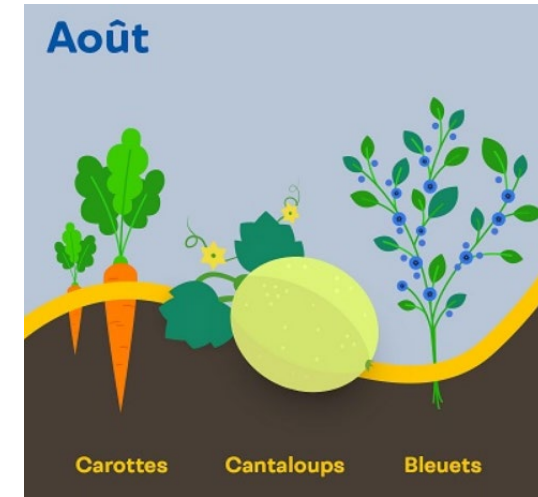
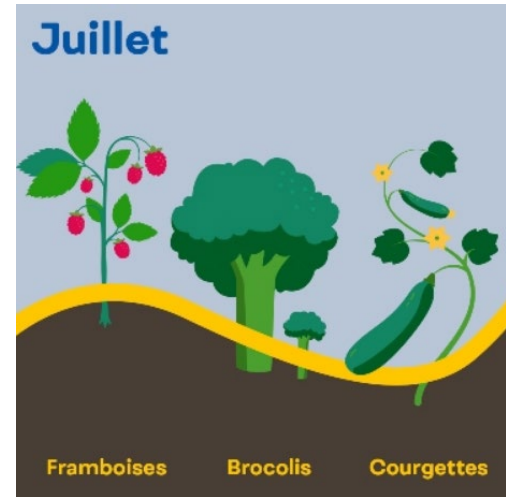
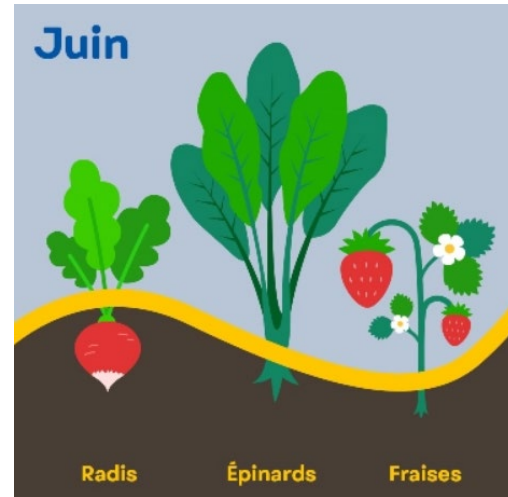
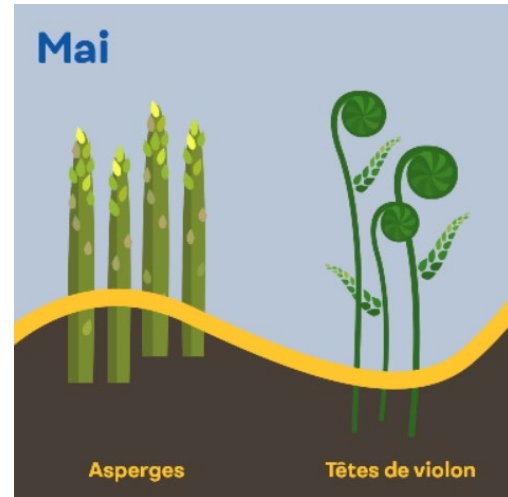
3

Essaye la cueillette à la ferme

4

Consulte le calendrier des produits de saison

Calendrier des fruits et légumes de saison



Automne-hiver – patates douces, courges, navets

À l'année – canneberges, champignons, pommes de terre, chou, légumes de serres

Référence

[Aide-mémoire des récoltes : profitez pleinement des fruits et légumes de saison! | Bon à savoir | Blogue | Aliments du Québec](#)

Conseils pratiques pour réduire le gaspillage alimentaire

1

Planification : fais une liste de course et un menu hebdomadaire

2

Assure-toi de bien ranger et conserver les aliments (boîtes hermétiques, congélation)

3

Réduis le gaspillage des produits frais : transforme les fruits trop mûrs en smoothie ou compote; les légumes abîmés en soupe, purée ou quiche

4

Réutilise les restes : pain rassis en chapelure ou croûtons; riz ou pâtes en trop en salades ou gratins; ou congèle-les

Conseils pratiques pour favoriser des modes de production durables

1

Choisis des labels éthiques : agriculture biologique, commerce équitable (ex. : Fair Trade), pêche durable (ex. : MSC)

2

Achète en vrac pour réduire les emballages (amène tes propres contenants pour éviter les sacs de plastique)

3

Cuisine à la maison pour éviter les produits ultra-transformés

4

Mets-toi au jardinage, il n'y a rien de plus local!

Liste d'endroits offrant des aliments biologiques et/ou en vrac

- Espace Organique, Longueuil
- Épicerie LOCO, Brossard
- Le Marché en vrac, Beauharnois
- Refill & Co, La Prairie
- Le Panier vert, Châteauguay
- Biotope Aliments Santé, Vaudreuil-Dorion
- Eden Produits Écologiques, Vaudreuil-Dorion
- Marché Écocal, Les Coteaux
- Coop CSUR



Liste de marchés publics

- Marché des saveurs, L'Île-Perrot
- Marché public de Farnham
- Marché des jardiniers de La Prairie
- Marché fermier du Comté de Huntingdon
- Marché public de Longueuil
- Marché public du Vieux-Saint-Jean
- 1555 Marché public de Saint-Hyacinthe



Références pour d'autres idées!

[Accueil | Aliments du Québec](#)

[La Montérégie, le Garde-Manger du Québec – La Montérégie, le Garde-Manger du Québec est la campagne de promotion pour les entreprises bioalimentaires de la Montérégie.](#)

[Tout savoir sur l'alimentation durable | Équiterre](#)

[Système alimentaire durable | Publications | Carrefour Vivre en Ville](#)

[J'aime manger pas gaspiller Canada](#)

Pour en savoir plus ou pour toute question

Si vous désirez en connaître davantage sur la démarche de développement durable, consulter la page intranet suivante :

<https://intranet.cisssmo.rtss.qc.ca/fr/page/nos-directions/direction-des-services-techniques/developpement-durable>

Des questions? Contacter l'équipe à l'adresse courriel suivante :
developpement.durable.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca