



- FICHE ACTION - ALIMENTATION

Si le sujet de ce film vous a touché.e et que vous souhaitez contribuer à améliorer la situation, voici quelques suggestions d'actions individuelles et collectives, ainsi que des ressources pour vous y aider :

1. HABITUDES INDIVIDUELLES (À LA MAISON)

- Manger plus fréquemment des repas à base de protéines végétales, comme les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...), le tofu, le seitan, le tempeh, etc...
- Consommer moins de viande et de poisson et de meilleure qualité (Pas plus de 2-3 fois par semaine - 100-120g de viande/poisson par portion, selon les recommandations du gouvernement suisse)
- Acheter directement auprès des producteurs - fermes, pêcheries, vigneron
- Prioriser l'achat d'aliments locaux, saisonniers et biologiques
- Acheter sans emballage si possible.

Ressources

- Une sélection de recettes végétales :
 - <https://fooby.ch>
 - <https://www.leculdepoule.co>
 - <https://www.lafeeststephanie.com>
 - <https://cuisineveganepourdebutant.com>
 - <https://www.delscookingtwist.com>
 - <https://www.100-vegetal.com>
 - <https://www.delicious.com>
 - <https://auvertavecili.fr>
 - <https://minimalistbaker.com>

Pour acheter local, de saison et/ou bio, voir une sélection d'adresses ci-dessous. Pour une liste complète des adresses en ville de Genève et dans la campagne genevoise, voir :<https://www.geneve.ch/themes/durabilite/programme-nourrir-ville/alimenter-maniere-durable-locale/bonnes-adresses-consommer-local>

Acheter directement chez le producteur :

- Ferme du Budé, Chemin Moïse-Duboule 2, Petit-Saconnex, Genève
- Ferme de Lignon : 51B route Bois des Frères, 1219 Le Lignon
- Ferme de la Touvière : 10, Route de Carre d'Aval, 1252 Meinier
- + d'autres sur : <https://www.geneveterroir.ch/> - Voir la rubrique 'Vente directe'

Les paniers contractuels - De saison, local et/ou bio :

- Locali - www.locali-ge.ch - la plateforme genevoise pour changer ta manière de consommeR
- Les jardins de cocagne - www.cocagne.ch - Une coopérative maraîchère avec des comets de légumes bio
- L'affaire TourneRêve - www.affairetournereve.ch - Une association de producteurs agricoles locaux
- Cultures locales - www.cultureslocales.ch/ - Paniers de fruits et légumes bios + marché - 1283 Dardagny
- Espace Terroir - www.espace-terroir.ch - Achat en ligne/paniers
- Les jardins de Max - www.lejardindemax.ch - Une exploitation maraîchère bio à Vesenaz
- Les potagers de Gaia Hermance - www.potagersdegaia.ch/web/ - Paniers et vente directe
- Magic Tomato - www.magictomato.ch - Achat en ligne/paniers

+ d'autres sur <https://www.geneve.ch/themes/durabilite/programme-nourrir-ville/alimenter-maniere-durable-locale/bonnes-adresses-consommer-local>

Marchés

- Marché de Plainpalais à Genève - Fruits et légumes, viande, poisson, pain, fromage, pâtes, fruits secs, noix...
- Marché des Grottes - Fruits et légumes bio, fromage, pain, vin, etc.
- Le Marché du Rive/Boulevard Helvétique - Fruits, légumes, viande, fromage, beurre à la coupe, pain etc,
- La Halle de Rive - 29, Boulevard Helvétique, 1207 Genève - Viande, Poissons, Fromage, Pain, Fruits, Légumes
- + Liste et horaires des marchés à Genève <https://www.genemarches.ch>, and <https://www.geneveterroir.ch/>

Épiceries avec les produits locaux, de saison et/ou bio:

- Le Nid – Supermarché participatif - Chemin du 23 août 5, 1205 Genève
- L'Arcade - Rue des Eaux-Vives 80, 1207 Genève
- Côté jardin – Rue de la Navigation 25, Genève / 9 rue du Pont-Neuf, Carouge / 45 route de Base, Perly
- La Fève - Supermarché participatif - Espl. des Récréations 19, 1217 Meyrin
- Nature en vrac – Rue Leschot 3, Genève
- Kiss the Ground – Rue de Carouge 76 et Rue des Eaux-Vives 6
- L'épicerie du marché - Rue du Marché 2, 1227 Carouge
- Karibou - <https://karibou.ch/> - Marché en ligne et livraison

2. HABITUDES COLLECTIVES (TRAVAIL, ÉCOLE, SPORT)

Encouragez votre entreprise/école/association à

- Proposer plus de repas à base de végétaux
- Acheter de la viande et du poisson locaux, de meilleure qualité et biologiques
- Acheter directement aux producteurs
- Utiliser des traiteurs qui suivent les mêmes principes (Une sélection de traiteurs végétariens : L'Unique livraison ; Tonic ; Ou bien encore ; Aux deux portes et d'autres sur le site : Nourrir la ville, bonnes adresses)

3. FAITES ENTENDRE VOTRE VOIX !

- Écrivez aux supermarchés de votre quartier/commune pour leur demander de proposer une offre de qualité durable et à un juste prix pour le producteur.
- Demandez aux politiciens locaux de pousser au développement de cette offre durable et à juste prix et de subventionner la production locale et biologique afin que tout le monde puisse en bénéficier.
- Écrivez aux politiciens locaux et demandez-leur d'offrir plus d'options alimentaires à base de plantes lors d'événements officiels.

4. IMPLIQUEZ-VOUS (DONNEZ DE L'ARGENT, DU TEMPS OU DES COMPÉTENCES)

- Faire un don à une association qui œuvre pour une alimentation durable (Swiss Food Academy, WWF, Sea Shepherd, Geneva Ocean Academy, Greenpeace, Genève cultive, Artichauts, ZeroWaste Switzerland, etc.)
- Proposez d'être bénévole dans l'une de ces associations
- Créez une équipe verte au travail, à l'école, dans une association sportive s'il n'en existe pas, etc.

5. POUR EN SAVOIR PLUS :

Websites

- Ville de Genève : Nourrir la Ville - <https://www.geneve.ch/themes/durabilite/programme-nourrir-ville/alimenter-maniere-durable-locale>
- Canton de Genève : Alimentation durable - <https://www.ge.ch/dossier/agir-alimentation-durable/qu'est-ce-qu-alimentation-durable/alimentation-durable-geneve>
- OSAV - Office Fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires : Recommandations nutritionnelles suisses
- Société suisse de nutrition : Pyramide alimentaire : <https://www.sge-ssn.ch/>
- WWF – Un style de vie durable, manger moins de viande
- Materre - <https://ma-terre.ch/>
- SwissVeg - <https://www.swissveg.ch/>

D'autres documentaires recommandés sur l'alimentation :

- Les maux de notre alimentation (Projections à Lancy le 26/03/2025 et Meyrin le 28/03/2025)
- Cowspiracy/Seaspiracy
- Razzia sur l'Atlantique
- Ghostfleet
- Forks over knives
- Food choices
- What the health

Quelques livres :

- Ma cuisine végétale - Rémy Tranchida
- Les fruits et légumes de saison, c'est parti ! – René Longet