

► Regarder le contenu, le contenant et le mode de production

Le choix d'une boisson a un impact sur la santé; il suffit de penser aux problèmes de déséquilibres alimentaires liés à la vogue des sodas. Mais il peut également avoir des conséquences sur l'environnement et les conditions de travail. Pour calmer sa soif, mieux vaut donc s'intéresser à l'origine des produits, à leur composition ainsi qu'à l'emballage. Et se rappeler que la boisson la plus écologique et la plus économique reste l'eau du robinet.

Quel emballage ?

Presque tous les emballages de boissons sont recyclables, sauf les briques (lait, jus de fruit). Les bouteilles en PET présentent un meilleur bilan écologique que les canettes en aluminium.

Boissons «équitables» ?

On trouve sur le marché suisse plus d'une cinquantaine de mélanges de cafés et une douzaine de thés garantissant une rémunération équitable des producteurs. Pour favoriser l'économie régionale, on peut également choisir des infusions de plantes comme alternative au thé.



Bouteille ou robinet ?

A Genève, l'eau du robinet est partout de bonne qualité et équilibrée en sels minéraux. Elle reste le choix le plus écologique : ni transport ni déchets. Pour produire une bouteille en PET, il faut au moins autant d'eau qu'elle va en contenir.

Antioxydants ?

La plupart des jus d'orange viennent d'outre-mer, sous forme de concentré, qui est redilué avant d'être mis en brique ou en bouteille – ce qui implique de grandes dépenses d'énergie (2 dl de pétrole pour un litre de jus) et d'eau. S'il est riche en vitamines C, ce jus contient trois fois moins de substances antioxydantes (bonnes pour la santé) que le jus de pommes.

Sucres et stimulants ?

Un litre de soda ou de thé froid peut contenir l'équivalent de 24 morceaux de sucre ! Ces boissons contiennent également des stimulants (caféine, théine) qui peuvent perturber le sommeil et l'attention, surtout chez les plus petits : un verre équivaut à une tasse de café...

Vin des antipodes ?

Choisir un vin de sa région porteur d'un label (Bio Suisse, Vinatura, Genève Région - Terre Avenir) favorise l'économie locale et ménage l'environnement. Une bouteille australienne nécessite 1,7 dl de pétrole pour parcourir la moitié de la planète jusqu'en Suisse.

Du cacao bon pour tous les enfants ?

Le cacao issu du commerce équitable proscrit l'exploitation des enfants dans les plantations ainsi que la destruction des forêts tropicales.

Sucres, bulles et déséquilibres alimentaires

Dans le monde, les boissons gazeuses sucrées (sodas) occupent le troisième rang derrière le thé et le lait. Vendues dans les magasins d'alimentation, mais aussi dans les kiosques, les boulangeries et les distributeurs automatiques installés dans les lieux publics, ces boissons ont pris une large place dans l'alimentation.



Leur consommation est spécialement élevée chez les jeunes, ce qui contribue au déséquilibre alimentaire que déplorent les nutritionnistes. Selon une étude suisse, 34% des enfants de six à douze ans souffrent de surpoids, et 10 à 16% peuvent être considérés comme « obèses », avec les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète que cela comporte. Un grand verre (3 dl) de soda ou de thé froid contient jusqu'à l'équivalent de sept morceaux de sucre. Conjugué à l'acidité du gaz carbonique, ce sucre favorise la carie dentaire. Les sodas light (sans sucre) sont moins dommageables pour la santé, mais l'édulcorant artificiel entretient l'attrance pour les mets sucrés. La progression des sodas se fait au détriment des boissons traditionnelles : en Suisse, par exemple, la consommation de jus de pommes, de poires et de raisins recule.



Vive l'eau du robinet

Pour la santé, l'eau reste la meilleure des boissons (ration conseillée pour un adulte: 2 litres par jour). En Suisse, l'eau du robinet est partout de très bonne qualité. Suivant les communes, elle est même délivrée directement depuis la source ou la nappe, sans aucun traitement (c'est le cas pour 38% des ménages du pays). Les Suisses sont malgré tout de grands consommateurs d'eau en bouteille, avec plus de 90 litres par an et par personne. Ce mode de conditionnement a un impact sur l'environnement. Il nécessite beaucoup d'énergie (mille fois plus que pour l'eau du robinet) et beaucoup de matières premières pour fabriquer les emballages et les étiquettes, puis transporter les bouteilles, souvent sur de longues distances. Il génère également des déchets qui finissent tôt ou tard par charger l'environnement, même si le recyclage des bouteilles

(verre, PET) limite en partie les nuisances. Enfin, ces eaux se vendant généralement par groupe de six bouteilles (six à neuf kilos au total), leur achat justifie à lui seul l'utilisation de la voiture, même pour de courts trajets.

Une carafe pour déchlorer l'eau

La plupart des robinets des ménages genevois reçoivent de l'eau du lac, soigneusement épurée et bien équilibrée sur le plan des sels minéraux. Mais pour éviter toute contamination bactérienne dans les canalisations, les Services industriels lui rajoutent du chlore, ce qui lui donne – selon certains – un goût peu agréable.

Il est facile de déchlorer l'eau du robinet en la plaçant au réfrigérateur dans une bouteille (même fermée) pendant la nuit ou en la versant dans une carafe, quelques heures avant le repas.



Pour en savoir plus

www.sge-ssn.ch

Société suisse de nutrition.

www.sig-ge.ch

Pour tout savoir sur l'eau distribuée à Genève.

www.suissebalance.ch

L'alimentation en mouvement, site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

www.cieau.com

Centre d'information sur l'eau (Cieau), site français.

www.terre-avenir.ch

Vin et jus de fruits du terroir.

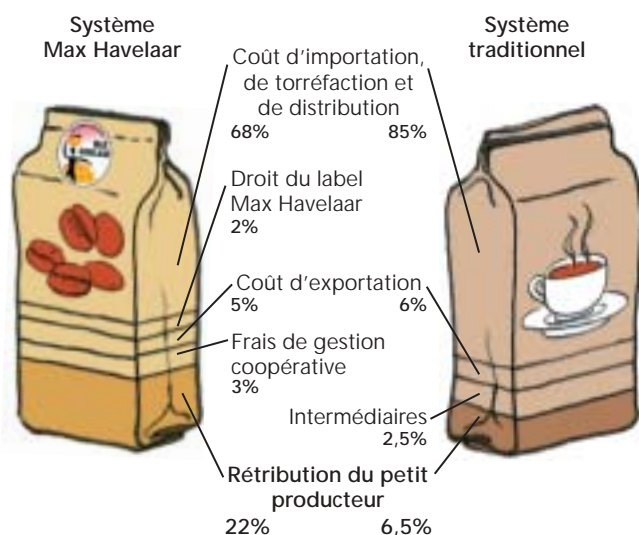
www.biovin.ch

Association Suisse pour la Viticulture Biologique.

www.vinatura.ch

Site de la production écologique et intégrée en viticulture.

Décomposition du prix d'un paquet de café



Boissons « équitables »

Le café, le thé et le cacao font partie des produits phares du commerce équitable. Distribués depuis plus de 10 ans dans des magasins spécialisés, ils sont désormais disponibles dans les grandes surfaces. En matière de boissons, le label le plus connu est « Max Havelaar ». Il garantit une juste rémunération du travail des producteurs et de leur famille, en leur permettant de satisfaire leurs besoins élémentaires en matière de santé, d'éducation, de logement et de protection sociale ; il les protège également contre les effets désastreux de la chute des cours des matières premières. Ce label assure le respect des droits fondamentaux des personnes (refus de l'exploitation des enfants, du travail forcé, de l'esclavage...) et instaure des relations stables et durables entre les partenaires économiques, tout en favorisant la sauvegarde de l'environnement.

www.maxhavelaar.ch/fr/