

# Des produits 100% suisses à la qualité garantie

Il y a une saison des raisins comme il y en a une pour les tomates et les pruneaux. Cueillir les fruits et les légumes au bon moment permet d'obtenir des produits plus frais, plus goûteux et plus riches en vitamines.



## Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

### Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Trois possibilités de nous contacter s'offrent à vous:

e-mail: [nutrition@lemenu.ch](mailto:nutrition@lemenu.ch)

courrier traditionnel:

Producteurs Suisses de Lait PSL

Rédaction LE MENU

Weststrasse 10, 3000 Berne 6

téléphone: 031 359 57 56

D'autres conseils pour mieux manger sous

[www.lemenu.ch/mangersain](http://www.lemenu.ch/mangersain)

Acheter des produits de saison permet de se passer de denrées importées de pays lointains, donc d'éviter des transports souvent inutiles, d'économiser de l'énergie et de ménager l'environnement. Les fruits et les légumes arrachés à la nature hors saison nécessitent en effet l'utilisation de beaucoup plus de ressources: eau, air, sol engrais et énergie.

### La plus-value du «made in Switzerland»

La Suisse peut compter sur une agriculture traditionnelle qui travaille selon des normes de qualité élevées. Notre pays n'a donc pas besoin d'importer du fromage, des œufs et des courgettes qui doivent parcourir des milliers de kilomètres pour arriver chez nous. L'achat de produits indigènes permet d'éviter ces transports inu-

tiles, ce qui contribue à réduire les émissions nocives. Et il permet de sauvegarder de nombreux postes de travail dans la production et la transformation.

### La qualité dans le cabas

Malgré leur qualité largement supérieure, les produits suisses sont soumis à une concurrence étrangère de plus en plus forte. Grâce au label d'origine SUISSE GARANTIE, nos agriculteurs certifient que les fruits et légumes proposés proviennent bel et bien de nos campagnes. Ces produits doivent en outre répondre à des critères qualitatifs stricts; ils sont garantis sans OGM et soumis à des contrôles sévères.

### SUISSE GARANTIE, symbole d'une Suisse authentique

Les produits arborant le label SUISSE GARANTIE sont issus d'une production 100% suisse. Ils sont cultivés et transformés dans notre pays, ce qui les distingue de nombre d'aliments portant la croix suisse bien qu'une partie importante de la matière première qui les compose soit étrangère. La législation en vigueur demande en effet uniquement qu'un produit soit partiellement transformé en Suisse pour qu'il puisse être reconnu comme suisse. Seules de véritables denrées alimentaires suisses peuvent en revanche porter le label SUISSE GARANTIE. Ce label garantit au consommateur qu'il a affaire à des produits strictement contrôlés. Un système d'assurance qualité exhaustif basé sur des



« Cuisiner tout en respectant  
l'environnement, c'est privilégier  
des produits naturels du pays »

contrôles indépendants garantit le respect des dispositions légales et la traçabilité des produits.

**Convaincre de l'importance  
du développement durable**

Pour satisfaire aux principes du développement durable, l'agriculture doit être productive et efficace mais aussi préserver l'environnement. Les agriculteurs suisses entendent obtenir des rendements impor-

tants et une qualité irréprochable en renonçant le plus possible aux engrais et aux pesticides de façon à ménager les ressources naturelles. Mais leurs produits ont aussi besoin d'acheteurs prêts à honorer ces efforts en remplaçant par exemple les tomates en hiver par des légumes de saison et en servant plutôt des beignets aux pommes que des raisins californiens.

Retrouvez les tableaux des fruits et légumes de saison sous [www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch).

**SUISSE GARANTIE**

SUISSE GARANTIE est un label d'origine garantissant que le produit proposé par le producteur, le transformateur et le commerçant est 100% suisse.

Qu'est-ce qu'un produit SUISSE GARANTIE?

- ☒ C'est un produit fabriqué et transformé en Suisse,
- ☒ sans OGM animaux et végétaux,
- ☒ provenant d'exploitations respectueuses de l'environnement.

Les produits arborant le label d'origine SUISSE GARANTIE sont soumis à des contrôles sévères tout au long de la chaîne de production.

Pour en savoir plus, consultez le site [www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch).

