

# MES CHOIX ENVIRONNEMENT ALIMENTATION

## Ma liste de courses

*✓ pour les déchets*

- ✓ Je prends conscience de l'impact environnemental lié à mon alimentation
- ✓ Je choisis des produits de culture biologique, intégrée, suisse
  - Je mange davantage de légumes et de légumineuses riches en protéines
  - Je redécouvre les espèces et variétés de céréales rares, anciennes et résistantes: épeautre, seigle, avoine
  - J'achète du poisson d'élevage durable ASC, de pêche durable MSC ou bio
  - Si j'achète des aliments transformés, je vérifie que l'huile de palme est labélisée durable
- ✓ J'achète des légumes hors standard (gros, petits, «pas beaux»)
  - Je réduis ma consommation de viande (en quantité et/ou en nombre de menu carné par semaine)
  - Je privilégie la viande et les produits laitiers de pâturage ou élevés avec du fourrage local
- ✓ Je redécouvre les morceaux de viande moins nobles et leurs recettes traditionnelles
  - J'achète des produits frais et je renonce aux produits surgelés, congelés
- ✓ J'achète des produits de saison et locaux et je renonce aux produits transportés par avion
  - Si j'achète des produits de serres, je privilégie ceux de serres chauffées aux énergies renouvelables
  - Je fais mes courses près de chez moi, à pied, à vélo, en transports publics ou en auto-partage et je renonce au maximum à ma voiture
- ✓ J'achète et je cuisine les quantités dont j'ai besoin
- ✓ Je consomme mes aliments avant qu'ils ne soient périmés
- ✓ Je me fie à mes sens car certains aliments sont consommables au-delà de la date de péremption
- ✓ Je conserve correctement mes restes alimentaires et je les cuisine
- ✓ Je composte les épiluchures
- ✓ Je limite ma consommation de convenience food (plat prêt-à-manger)
  - Je choisis des restaurants qui privilégient des produits à faible impact environnemental (agriculture responsable, saison, local)
- ✓ Je demande un "doggy-bag" au restaurant si j'ai des restes
- ✓ Je privilégie des produits sans emballage alimentaire
- ✓ Je choisis des emballages recyclables
- ✓ Je bois l'eau du robinet