

MES CHOIX ENVIRONNEMENT ALIMENTATION

Ma liste de courses

✓ pour la qualité eaux/air/sols

- ✓ 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, en 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 épluchures
Je limite ma consommation de convenience food (plat prêt-à-manger)
- ✓ Je choisis des restaurants qui privilégient des produits à faible impact
environnemental (culture 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