

# MES CHOIX ENVIRONNEMENT ALIMENTATION

## Ma liste de courses

*✓ pour la ressource naturelle eau*

- ✓ 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 épluchures  
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