

COMMENT MANGER MIEUX SANS DÉPENSER PLUS ?

L'ALIMENTATION REPRÉSENTE ENTRE 20 ET 50 % DE L'EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE DES FRANÇAIS. EN CHANGEANT NOS HABITUDES ET EN RÉDUISANT LES GASPILLAGES, NOUS POUVONS PRÉSERVER NOTRE SANTÉ, NOTRE BUDGET ET LA PLANÈTE !

DES REPAS MEILLEURS POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

boissons sucrées et alcools, riches en calories
viande en privilégiant la qualité et le local
produits ultra-transformés

eau du robinet pour moins d'emballages !
céréales, légumes secs, fruits et légumes qui fournissent de nombreux nutriments
fruits et légumes de saison et locaux pour réduire les transports et soutenir l'économie locale
bio

La chasse au gaspillage, en surveillant les dates de péremption, en cuisinant les bonnes quantités ou en accommodant les restes
= 100 € économisés par an et par habitant

Les légumineuses (lentilles, pois, haricots secs...) **sont riches en protéines et en fibres**

POURQUOI CHANGER NOS HABITUDES ?

Pour garder la santé : une bonne alimentation réduit le risque de développer de nombreuses maladies (cancer, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète de type 2...).

Pour réduire l'empreinte environnementale : en France 1/4 des émissions de gaz à effet de serre sont dues à l'alimentation.

Pour soutenir l'emploi local : acheter des produits du terroir valorise des métiers ancrés dans les territoires. En France, 10 % des emplois sont liés à l'alimentation.

MIEUX MANGER NE COÛTE PAS FORCÉMENT PLUS CHER

Pour une famille de 4 personnes pour une semaine

le prix d'un panier standard



le prix d'un panier responsable

189 €

Viande, poisson sauvage

Produits transformés

Fruits et légumes

Soda

Bilan carbone 109 kg EQ CO₂

189 €

Fruits et légumes de saison, céréales

Légumineuses

Viande, poisson

Produits transformés

Bilan carbone 68 kg EQ CO₂

dont 50 % de produits labellisés (dont bio).



L'ADEME vous recommande les meilleurs labels environnementaux sur le café, les fruits et légumes, le vin, la viande de bœuf : www.ademe.fr/labels-environnementaux

POUR ALLER PLUS LOIN

Profitez des informations et conseils du guide de l'ADEME « Manger mieux, gaspiller moins »

Pour réduire les gaspillages : www.casuffitlegachis.fr

Site de Santé publique France : www.santepubliquefrance.fr

