

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**

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

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**

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

