

Manger Sain, Manger Méditerranéen & Gaspiller moins

Régime trop riche en sucres, graisses et protéines animales, consommation de fruits et de légumes en toute saison, plats transformés et gaspillage alimentaire : en plus d'avoir un effet négatif sur notre santé, certains de nos comportements alimentaires ont un vrai impact sur l'environnement. Il est important de se nourrir mieux et de manière plus responsable.



61 kilos de déchets alimentaires/habitant (19 kilos de nourriture comestible)

Alimentation : 25% des émissions de gaz à effet de serre

Manger Sainement

Préférez une alimentation méditerranéenne.

Inspirée des pays du pourtour de la Méditerranée, cette alimentation est à la fois savoureuse, saine et économique.

Elle comprend de nombreux légumes et fruits frais, des légumineuses et des céréales complètes, accompagnés de petites portions de poissons ou de volailles.

Elle met également en œuvre des matières grasses saines comme l'huile d'olive ou de noix, des fruits à coques, des graines et des plantes aromatiques.



Achetez local et de saison.

Les fruits/légumes de saison et locaux, s'ils sont cueillis à maturité, sont plus riches en nutriments bénéfiques à votre corps.

Faire travailler les producteurs locaux et supprimer les intermédiaires revient moins cher et est plus écologique. Vous pouvez aussi adhérer à une AMAP.

Limitez votre consommation de viande, surtout de viande rouge.

Non seulement c'est bon pour votre santé mais aussi très efficace pour diminuer l'empreinte carbone.

Evitez de grignoter et réduisez les produits trop gras, sucrés ou salés.

Aidez-vous du Nutri-score. Ce logo, affiché dans le cadre d'une démarche volontaire, évalue la qualité nutritionnelle des aliments et peut vous aider dans votre choix.



Evitez les produits ultra-transformés souvent trop salés et privilégiez les plats faits maison !

Si vous ne pouvez pas acheter local, **adoptez les fruits et légumes surgelés** qui sont de très bonne qualité nutritionnelle, économiques et disponibles toute l'année.

N'oubliez pas les légumineuses qui sont également de bonne qualité nutritionnelle, bon marché et pratiques à cuisiner.

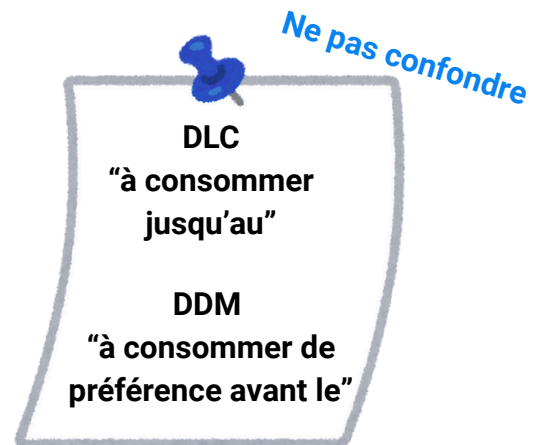
Eviter le Gaspillage

Lorsque Vous faites les Courses

Préparez vos menus à l'avance et faites une liste des produits dont vous avez besoin. Vous éviterez ainsi d'acheter des produits que vous n'utiliserez pas.

Privilégiez le vrac, les circuits courts, les produits en date courte, hors calibre.

Assurez-vous de pouvoir consommer dans les temps les produits achetés. Rangez devant, dans le réfrigérateur et dans les placards les produits à consommer en priorité.



En Cuisine



Ne jetez rien, utilisez toutes les parties des aliments. S'ils sont bio, les fanes de carottes ou de radis feront d'excellentes tartes ou soupes.

Cuisinez les justes quantités et/ou cuisinez ou congelez les restes pour un autre repas.

Conservez dans des boîtes hermétiques les aliments entamés.

Ciselez et congelez les reliquats des herbes aromatiques.

Sachez accommoder les restes : hachis avec des restes de viande ou de poulet ; compotes, confitures ou gâteaux avec des fruits trop mûrs ; chapelure ou croûtons pour la soupe avec du pain rassis ...

Que faire des Déchets ?

Faites du compost.

Certains restes comme les épluchures de fruits et de légumes, le marc de café, les coquilles d'œuf, les coques de noix et noisettes peuvent être mis au compost.

Au bout d'un certain temps, il pourra être ajouté au sol pour l'amender et vous permettra de cultiver vos végétaux préférés (légumes, fruits ...)

