

COMMENT MANGER MIEUX SANS DÉPENSER PLUS ?

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**

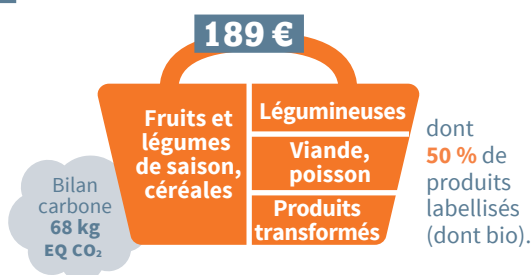
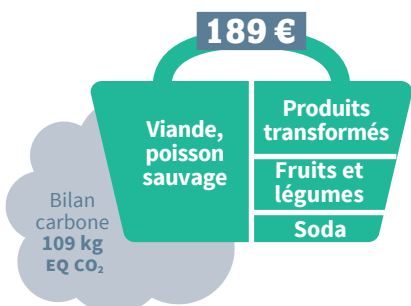
POURQUOI CHANGER NOS HABITUDES ?

- 1 Pour garder la santé :** une bonne alimentation réduit le risque de développer de nombreuses maladies (cancer, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète de type 2...).
- 2 Pour réduire l'empreinte environnementale :** en France 1/4 des émissions de gaz à effet de serre sont dues à l'alimentation.
- 3 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



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

POUR ALLER PLUS LOIN

Profitez des informations et conseils du guide de l'ADEME « Manger mieux, gaspiller moins »
Site de Santé publique France : www.santepubliquefrance.fr