

Faire des courses équilibrées et écologiques : mode d'emploi

Acheter local et de saison

Pourquoi acheter local ?

- Meilleure qualité gustative (goût, odeur)
- Impact carbone faible (peu de transport, pas de maturation sous serre chauffée)

Comment ?

- ✓ Évitez d'acheter des aliments importés
- ✓ Consommez au maximum 2 fois par semaine de la viande et/ou du poisson
- ✓ Évitez les aliments emballés ou les plats préfabriqués
- ✓ Buvez l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille
- ✓ Prévoyez les repas avant les achats pour éviter le gaspillage alimentaire
- ✓ Achetez les bas morceaux de viande et consommez toutes les parties des aliments

Pour aller plus loin :

TABULA →
Le bilan écologique des aliments

WWF →
Conseils et questions fréquentes sur l'impact environnemental des aliments

Acheter brut

Pourquoi acheter des produits bruts* ?

- Meilleure qualité nutritionnelle (moins de sel et sucres ajoutés)
- Moins d'additifs (conservateurs, exhausteurs de goûts)

* Le moins transformés possible

Exemple : préférez une purée de pommes de terre maison plutôt qu'une préparation de flocons de pommes de terre.

Pour aller encore plus loin :

REVUE MÉDICALE SUISSE →
Impacts environnementaux de la production alimentaire