

Aller vers une alimentation durable, ça veut dire quoi?



Une alimentation durable, c'est une alimentation :

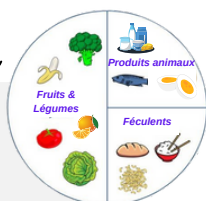
- Bonne pour ma santé ✓
- Accessible et abordable ✓
- Ethique et désirable ✓
- Respectueuse de l'environnement ✓

Comment est-ce que je peux agir à mon échelle?



✓ Dimension nutritionnelle

- Je mange selon **mes besoins**.
- Je consomme des **végétaux diversifiés et en abondance** (fruits et légumes de saison, légumineuses...).
- J'essaie de favoriser les **aliments bruts**.
- J'évite de manger de la **viande de ruminants** (bœuf, agneau) **trop souvent ou en trop grande quantité**. J'essaie aussi de **favoriser** la volaille, le poisson, les œufs.



- Pour ma part, je **marche** aussi souvent que possible. Ça limite les **gaz à effet de serre** et c'est aussi bon pour ma **santé** !
- J'essaie de **réduire les plastiques** et j'évite de **gaspiller la nourriture** : si je fais trop à manger, je garde pour le lendemain !
- Et bien sûr, je privilégie toujours **l'eau du robinet** comme boisson !

✓ Dimension environnementale

✓ Dimension économique

- En consommant des **légumineuses** et des **aliments bruts**, je préserve ma santé sans creuser mon budget !
- Aussi, je vais **au marché**. Ça change, et c'est pratique car il n'est pas très loin de chez moi !
- Ce que je fais de plus en plus, c'est **la cuisine** ! Je ne vais pas laisser ma femme faire tout le temps le travail !



✓ Dimension socio-culturelle

Le plus important est de faire un changement progressif, adapté à chacun de nous. Ce n'est pas une course, chaque petit changement est un grand pas !

