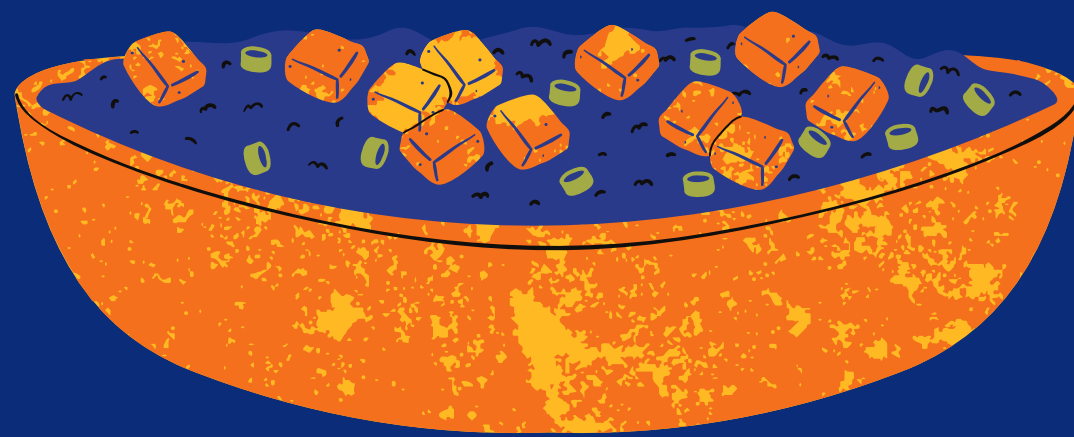


Les bons gestes pour manger raisonnablement

Choisis des poissons issus de la pêche responsable ou de la pisciculture responsable.

Lis bien les étiquettes et discute avec ton poissonnier pour comprendre d'où ils viennent et dans quelles conditions ils ont été élevés ou pêchés.



Mange moins de protéines animales et plus de végétales. Réduire ta consommation de viande et de poisson contribue à préserver les ressources naturelles, réduire la pollution et à limiter ton empreinte carbone. Explore des alternatives végétales délicieuses.

Choisis des produits de saison cultivés localement et responsablement

Lorsque tu fais tes courses, privilégie les fruits et légumes qui sont cultivés près de chez toi et qui sont de saison. Cela permet de soutenir les agriculteurs locaux et de réduire les émissions de gaz à effet de serre liées au transport des aliments.