

ALIM'ENJEUX

LIVRET DU JOUEUR

AU CÈPE GOURMAND



TÉLÉCHARGEZ
L'APPLICATION



www.alim-enjeux.org

Une réalisation



Un soutien de



MANGER DE SAISON

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

C'EST BON POUR

SANTÉ



Plus de
vitamines !

PLANÈTE



Moins d'énergie
pour la production,
le transport et
la conservation !

ÉCONOMIE



Le porte-monnaie
souvent moins cher !

DES SOLUTIONS POUR RÉDUIRE SON IMPACT ÉCOLOGIQUE



SANTÉ



PLANÈTE



ÉCONOMIE

REPAS CLASSIQUE À BASE DE BŒUF

5000g CO₂

RÉDUIRE
LES PROTÉINES ANIMALES

REMPLENER
LA VIANDE ROUGE

COMMENT RÉDUIRE L'IMPACT
DE MON ALIMENTATION ?
EN FAIT C'EST SIMPLE !



EMPREINTE CARBONE MOYENNE D'UN REPAS CONSUMÉ EN FRANCE : 2500 g CO₂

SOURCE ANRME

CHOISIR
DES PRODUITS DE SAISON

CHOISIR
DES PRODUITS LOCAUX

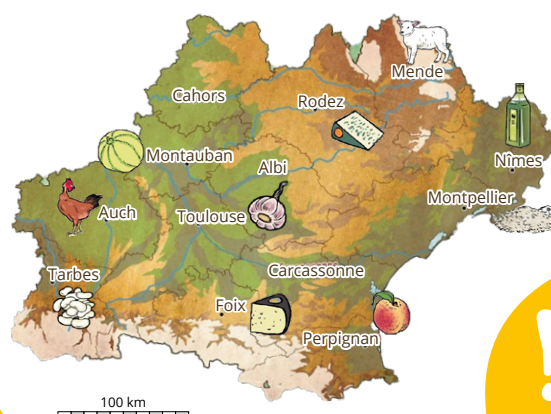
(POUR COMPARAISON)
REPAS
VÉGÉTARIEN
DE SAISON

Empreinte carbone en CO₂

CONSOMMER LOCAL

Une provenance réduite

Manger local, c'est consommer des aliments produits à moins
de 200 kilomètres de notre point de consommation.



C'EST BON POUR

PLANÈTE



Moins de
pollutions liées
au transport

ÉCONOMIE

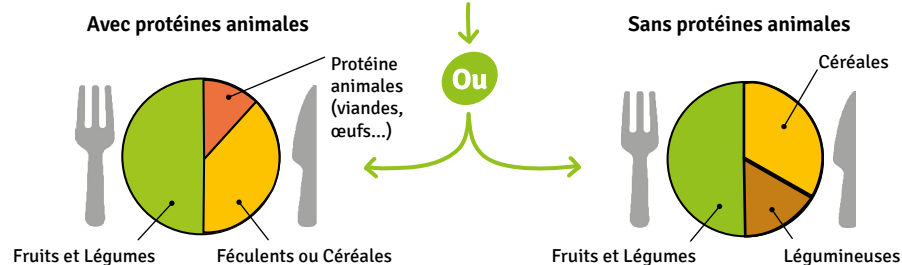


Une économie
locale, c'est plus de
producteurs locaux

TROMPERIE SUR LA MARCHANDISE !
Attention les mentions « fabriqué en
France » et transformé en France » ne
garantissent pas une origine française des
ingrédients !

MANGER ÉQUILIBRÉ

Alterner des repas équilibrés



VIVE LES LÉGUMINEUSES !

Haricot sec, pois chiche, lentille, soja Leur production consomme moins d'eau et d'énergie que la viande et elles préservent aussi la santé !

- + Préférer les légumes crus ou cuits à la vapeur
- + Diversifier les aliments et éviter les produits ultra-transformés
- + Limiter la consommation de la viande rouge (moins de 500 g / semaine) et de la charcuterie (moins de 150g / semaine)

MANGER DE QUALITÉ

Des labels pour se repérer

Pour soutenir des modes de production plus durables, il existe plusieurs signes officiels : AOP/AOC/IGP, Agriculture Biologique et Label Rouge.

Ces 5 labels possèdent un processus de contrôle certifié. Chacun se soucie d'une thématique particulière.



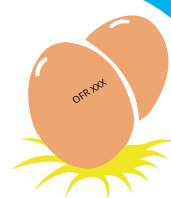
Savoir-faire / origine / terroirs



Protection de l'environnement

Caractéristique sensorielle

SAVOIR LIRE UN ŒUF



Le chiffre 0 au début du code imprimé sur un œuf indique que la poule est élevée en agriculture biologique, 1 en plein air, 2 au sol, 3 en cage

S'APPROVISIONNER

En circuit-court

C'est un circuit de distribution dans lequel intervient **au maximum un intermédiaire** entre le producteur et le consommateur. Il inclut donc la **vente directe** qui n'accepte pas d'intermédiaire (au **marché** par exemple...).

Un maximum des bénéfices pour le producteur et un paiement le plus immédiat possible !

Grâce au commerce équitable

C'est un système d'échange dont l'objectif est de parvenir à une meilleure **égalité** que dans le commerce conventionnel en veillant à la juste **rétribution** des producteurs.

Ce n'est pas seulement pour les aliments qui viennent de loin mais aussi pour les producteurs de chez nous !



ET BOUGER ! Jardiner, faire son compost.

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE

Economiser les aliments

- + Connaître sa faim et se servir en conséquence / Emporter ses restes.
- + Cuisiner les restes et les « moches » en tartes, gratins, purées, soupes, salades
- + Ne pas éplucher ses fruits et légumes s'ils sont bio.



Eviter les emballages

- + Dire non aux gobelets et emballages inutiles.
- + Avoir sa gourde et boire de l'eau du robinet (200 fois moins chère que l'eau en bouteille !)
- + Préférer les produits sans emballage, apporter un sac...

