

# N'alimentons plus le changement climatique

## Quelques actions alimentaires pour protéger notre climat

En changeant légèrement nos habitudes alimentaires, nous pouvons réduire facilement et rapidement l'inutile besoin de surconsommation en bon sens et anti gaspillage. En tant que citoyen responsable, il est de notre devoir d'interpeller les collectivités, les écoles et les entreprises pour avoir dans nos assiettes des aliments moins gourmands... en énergie.



Alain Alexanian  
Chef de cuisine

- **Consommer** des aliments produits localement
- **Acheter des fruits et légumes de saison** : moins polluant, moins cher
- **Eviter les emballages inutiles** (de l'eau du robinet aux aliments en vrac, le seul emballage qui ne pollue pas est celui qui n'est pas utilisé)
- **Acheter des produits non-calibrés** (l'esthétiquement parfait génère un pourcentage élevé de déchets dans les champs)
- **Réduire sa consommation en viande** (trois fois par semaine suffisent pour une alimentation équilibrée)
- **Limiter** la consommation de plats congelés et préparés (dévoreurs d'énergie)
- **Faire ses courses** au plus près de chez soi (c'est toujours un transport de moins pour l'aliment, pourquoi pas en transport en commun ou dans la mesure du possible... à pied)
- **Apprendre des éco-gestes** :
  - Dégivrer régulièrement son congélateur et couvrir ses casseroles = 30% d'économie d'énergie



Nous pouvons tous agir à notre niveau pour réduire notre impact sur le climat, l'écologie, rendre notre avenir moins pollué, plus durable.