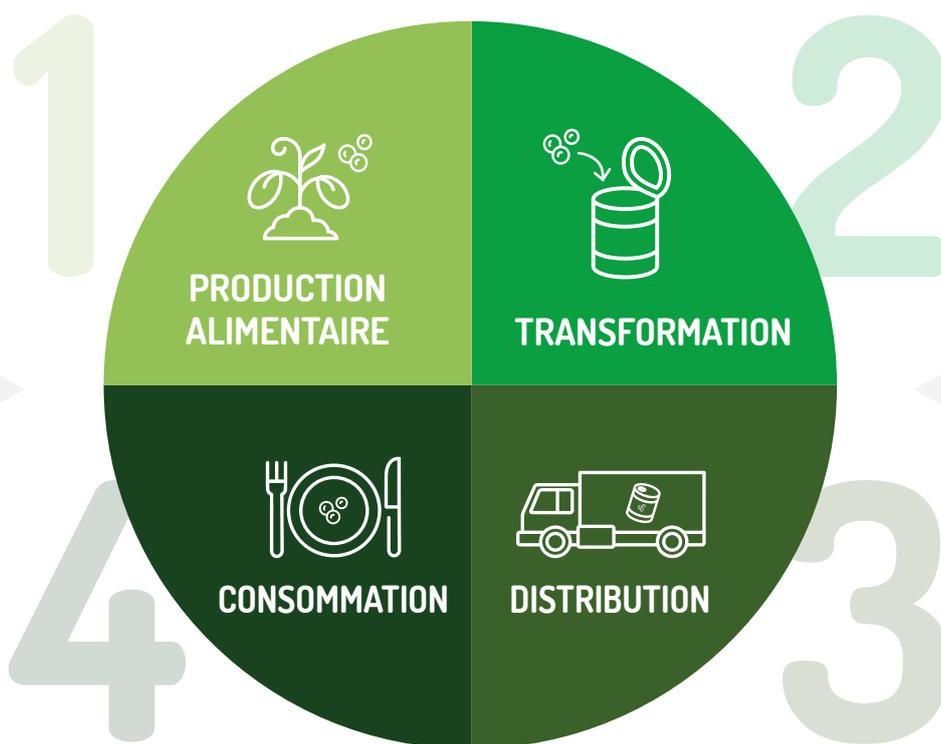


5 ACTIONS CITOYENNES POUR UN SYSTÈME ALIMENTAIRE PLUS DURABLE

Pour espérer pouvoir nourrir correctement toute la population, les systèmes alimentaires doivent impérativement évoluer vers des systèmes plus durables. Les citoyens, en tant que consommateurs, ont le pouvoir de contribuer à cette transition.

Le système alimentaire couvre le **parcours des aliments** de la ferme jusqu'à l'assiette, englobe les **produits non alimentaires** qui constituent les moyens de subsistance, les **personnes**, ainsi que les **activités**, les **investissements** et les **choix** qui jouent un rôle dans l'obtention de ces aliments et produits agricoles¹.





1

ACHETEZ PLUS D'ALIMENTS SAINS ET PEU TRANSFORMÉS

- Fruits
- Légumineuses
- Légumes
- Fruits à coque et graines
- Céréales complètes
- Poissons issus de la pêche durable



LIMITEZ L'IMPACT CARBONE DE VOS ACHATS

- Privilégiez les sources de protéines végétales aux sources de protéines animales
- Privilégiez le local (dans un rayon de 250 km)
- Évitez les produits suremballés



2



3

CRÉEZ VOTRE (MICRO)POTAGER

Vous avez un jardin ou même une terrasse ? Commencez par faire pousser quelques légumes



LIMITEZ LE GASPILLAGE

- Planifiez vos achats de manière à acheter les quantités adaptées
- Organisez-vous en cuisine pour limiter le gaspillage, réutilisez les restes...



4



5

LIRE LES ÉTIQUETTES

- Privilégiez les produits avec un Nutri-Score A ou B
- Recherchez des informations concernant la façon dont est produite la denrée et/ou sur une politique de rémunération des producteurs

