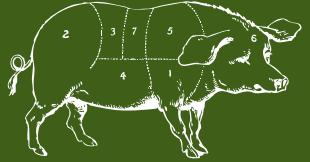


# MANGER RESPONSABLE



Saviez-vous que manger des aliments qui viennent de près de chez nous est une bonne idée ? Lorsque l'on mange local, on aide les fermiers de notre région. Les aliments n'ont pas à voyager très loin pour arriver dans notre assiette. Cela signifie moins de pollution due aux camions ou aux avions qui les transportent quand ils viennent de loin. La prochaine fois que vous mangez une pomme, demandez-vous d'où elle vient !

# MANGER RESPONSABLE



L'élevage des animaux pour la viande nécessite beaucoup d'eau (pour faire pousser la nourriture qu'ils mangent, l'eau qu'ils boivent...) et de terre (il faut beaucoup de surface pour les élever. On doit souvent couper des forêts pour créer des pâturages ou des champs pour cultiver leur nourriture, ce qui réduit les espaces naturels), et cela pollue l'environnement (Les animaux d'élevage produisent des gaz à effet de serre, comme le méthane, qui contribuent au réchauffement climatique) Essayons de manger moins de viande et découvrons des plats avec plus de légumes et de légumineuses !

# MANGER RESPONSABLE

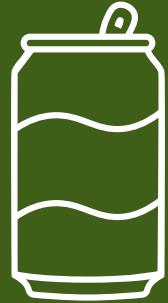


Chaque fruit a une saisonnalité. Ce qui signifie qu'il ne pousse qu'à un moment particulier de l'année.

Hors de leur saison, les fruits et légumes ont besoin de serres chauffées pour pousser (ce qui utilise beaucoup d'énergie) ou alors ils viennent de loin (pays chauds). Leur transport (camion, bateau, avion) polluent l'air avec des gaz d'échappement.

Manger des aliments de saison encourage la diversité des cultures. Les agriculteurs sont encouragés à planter une variété de plantes tout au long de l'année, ce qui est bon pour la santé du sol et pour les insectes.

# MANGER RESPONSABLE



Les aliments transformés sont modifiés avant d'arriver dans notre assiette. La transformation des aliments nécessite beaucoup d'énergie. (Pour les mélanger, cuire, refroidir, emballer, transporter). Ces aliments sont souvent emballés dans du plastique, qui finit parfois dans les décharges ou océans. Produire ces emballages utilise aussi des ressources.

Pour conserver ces aliments, on y ajoute des conservateurs et produits chimiques qui peuvent libérer des polluants dans l'air et l'eau.

En choisissant de manger des fruits frais ou légumes non emballés, nous aidons à réduire la consommation d'énergie, de déchets et la pollution chimique.