

# COMMENT MANGER MIEUX SANS DÉPENSER PLUS ?

## DES REPAS MEILLEURS POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

**boissons sucrées et alcools**, riches en calories

**viande** en privilégiant la qualité et le local

**produits ultra-transformés**

**eau du robinet** pour moins d'emballages !

**céréales, légumes secs, fruits et légumes** qui fournissent de nombreux nutriments

**fruits et légumes de saison et locaux** pour réduire les transports et soutenir l'économie locale

**bio**

Les **légumineuses** (lentilles, pois, haricots secs...) sont riches en protéines et en fibres

**La chasse au gaspillage**, en surveillant les dates de péremption, en cuisinant les bonnes quantités ou en accommodant les restes

**= 100 € économisés par an et par habitant**

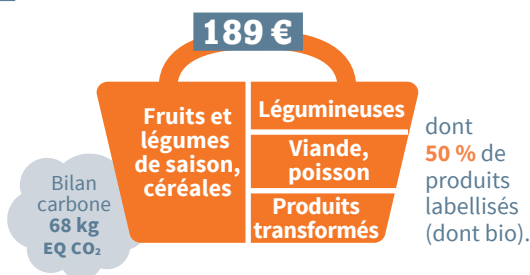
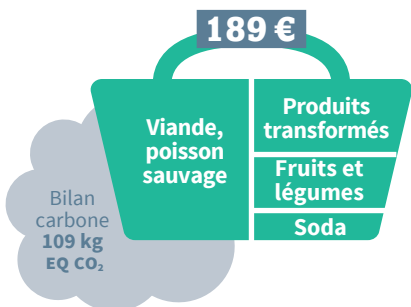
## POURQUOI CHANGER NOS HABITUDES ?

- 1 Pour garder la santé :** une bonne alimentation réduit le risque de développer de nombreuses maladies (cancer, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète de type 2...).
- 2 Pour réduire l'empreinte environnementale :** en France 1/4 des émissions de gaz à effet de serre sont dues à l'alimentation.
- 3 Pour soutenir l'emploi local :** acheter des produits du terroir valorise des métiers ancrés dans les territoires. En France, 10 % des emplois sont liés à l'alimentation.

## MIEUX MANGER NE COÛTE PAS FORCÉMENT PLUS CHER

Pour une famille de 4 personnes pour une semaine

le prix d'un panier standard = le prix d'un panier responsable



L'ADEME vous recommande les meilleurs labels environnementaux sur le café, les fruits et légumes, le vin, la viande de bœuf : [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)

**POUR ALLER PLUS LOIN**

Profitez des informations et conseils du guide de l'ADEME « Manger mieux, gaspiller moins »  
Site de Santé publique France : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)