LES INFORMATIONS CLÉS À RETENIR

Un réfrigérateur bien rangé, c'est du gaspillage évité

Pensez à la congélation quand c'est possible pour éviter de jeter

Pour une consommation plus locale et de saison, pensez **aux producteurs locaux et aux casiers en libre-service**

Moins de viande dans l'assiette, c'est moins d'impact carbone

QUELQUES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- Le livre « Le Guide de l'alimentation durable : s'engager pour la planète sans se prendre la tête » d'Aline Gubri
- La fiche « Un frigo bien rangé : mieux conservés, les aliments sont moins gaspillés » du ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire
- La méthode « Ma recette anti-gaspi » de l'ADEME et du gouvernement

Sources :
1. ADEME, Enjeu planétaire : l'alimentation durable, 2022
2. ADEME, Ma recette anti-gaspi, 2022
3. ADEME, outils Impact CO_2

Nestlé Nutri Pro.

ACCÉLÉREZ VOTRE TRANSITION VERS UNE ALIMENTATION DURABLE !

COMPRENDRE LA DURABILITÉ ALIMENTAIRE ET SES IMPACTS

Nestlé Nutri Pro.

DES CHIFFRES CLÉS POUR COMPRENDRE QUE CHAQUE GESTE COMPTE !

25 %

de notre **empreinte carbone** en France est due à notre alimentation[1]

30 kg

de nourriture gaspillée et jetée par an et par personne en France[2]

6,5 x

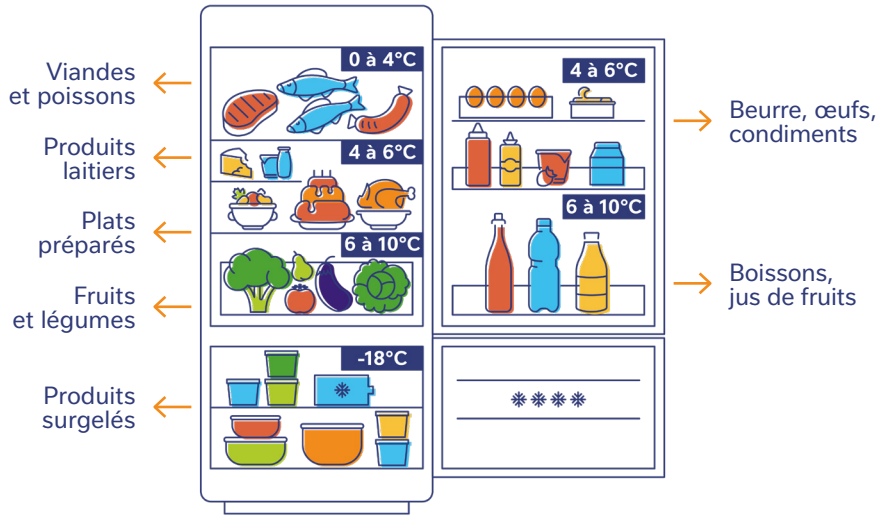
moins de CO_2 émis pour un repas à base de poisson gras comparé à un repas à base de bœuf[3]

VOS PETITES ACTIONS ONT DE L'IMPACT

ACTIONS	IMPACT
Manger local et si possible bio en privilégiant les commerces de proximité aux grandes surfaces	Contribution au **soutien de l'économie locale** et au renforcement des liens entre les consommateurs et les producteurs
Organiser son garde-manger	**Réduction de l'empreinte environnementale** liée au gaspillage alimentaire
Trier les emballages alimentaires	**Favorisation du recyclage** et de l'économie circulaire
Remplacer, quand on le peut, **la viande rouge** par du poisson ou des aliments source de protéines végétales	**Diminution de l'empreinte environnemental** et effet positif sur la santé

UN RÉFRIGÉRATEUR ORGANISÉ POUR OPTIMISER LA CONSERVATION DES ALIMENTS

CHAQUE FAMILLE D'ALIMENTS A SA PLACE



- Ne pas laisser trop longtemps les **produits réfrigérés** hors du réfrigérateur
- **Mettre en avant les produits** dont les dates limites de consommation sont les plus proches
- **Congeler les aliments adéquats** avant leur arrivée à la date limite de consommation

DES PRODUITS LOCAUX TOUS LES JOURS ? C'EST POSSIBLE !

GRÂCE À UNE VENTE DIRECTE, EN CIRCUIT COURT

Des **casiers libre-service** proposent aux consommateurs des fruits, légumes, produits laitiers, viandes et/ou produits secs.

L'association pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP) organise des **ventes en direct et des livraisons de paniers de produits locaux**.