



ALIMENTATION RESPONSABLE

COMMENT RÉDUIRE
SON IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT
PAR SES CHOIX ALIMENTAIRES ?



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de l'environnement SEu
Amt für Umwelt AfU

MA LISTE DE COURSES

POUR PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

- Je choisis des produits locaux et de saison.
- Je réduis ma consommation de viande.
- Je mange davantage de légumes et de légumineuses riches en protéines.
- J'achète du poisson d'élevage durable (ASC), de pêche durable (MSC) ou bio.
- Je redécouvre les variétés anciennes et diversifiées de fruits, légumes et céréales.
- J'achète des légumes hors standard : gros, petits, « pas beaux ».
- J'achète des produits frais et je renonce aux produits surgelés ou congelés.
- Je fais mes courses près de chez moi, à pied, à vélo, en transports publics ou en auto-partage et je renonce au maximum à ma voiture.
- Je bois l'eau du robinet.
- J'achète et je cuisine les quantités dont j'ai besoin.
- Je composte les épluchures.
- Je privilégie des produits sans emballage alimentaire.



En optimisant tous ces choix, le potentiel de réduction de son impact sur l'environnement est globalement de 50%. Entre le minimum et le maximum, à chacun de choisir selon ses préférences, ses envies et ses contraintes.

Liste de courses complète:
www.fr.ch/alimentation

Renseignements : www.fr.ch/alimentation ou alimentation@fr.ch