

ÉCO-MENU

10 CONSEILS POUR DES CHOIX ALIMENTAIRES QUI RESPECTENT LE CLIMAT

1- FRUITS ET LÉGUMES



CHOISISSEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES **DE SAISON, PRODUITS LOCALEMENT ET DE MANIÈRE BIOLOGIQUE SI C'EST POSSIBLE, SANS RÉSIDUS DE PESTICIDES ET DONT LA PRODUCTION N'AFFECTE PAS L'ENVIRONNEMENT**

	FRUITS	LÉGUMES
PRINTEMPS	Pommes, rhubarbe	Asperges, betteraves, carottes, céleris-raves, champignons, choux rouges, herbes, chicorées, épinards, pommes de terre, laitues et tomates de serre, oignons jaunes, panais, radis, rutabagas
ÉTÉ	Cerises, groseilles, rhubarbe, fraises, pommes, bleuets, raisins, nectarines, pêches, poires, prunes, framboises, pastèques, cantaloups, abricots	Ail, asperges, artichauts, aubergines, bettes à cardes, betteraves, brocolis, carottes, céleris, céleris-raves, champignons, choux chinois, choux de Bruxelles, choux-fleurs, concombres, cornichons, courges, courgettes, échalotes, endives, épinards, fenouil, herbes, haricots jaunes et verts, kale, laitues, maïs sucré, oignons, panais, persil, pois, pois mange-tout, piments, poireaux, poivrons, pommes de terre, radis, rutabagas et tomates
AUTOMNE	Cerises, canneberges, raisins, pommes, poires, bleuets, cantaloups, prunes, fraises, pastèques	Ail, aubergines, betteraves rouges, brocolis, carottes, céleris, céleris raves, champignons, choux de Bruxelles, choux chinois, choux verts et rouges, citrouilles, courges, échalotes, chicorées, kale, laitues, oignons, panais, piments forts, poireaux, pommes de terre, rabioles, rutabagas, tomates des champs et de serre, topinambours
HIVER	Pommes, poires, canneberges	Betteraves, choux de bruxelles, choux frisés, carottes, céleris raves, champignons, choux verts et rouges, courges d'hiver, chicorées, kale, laitues et tomates de serre, oignons, panais, poireaux, pommes de terre, navets, radis noir, rutabagas, topinambours, rabioles, patates douces

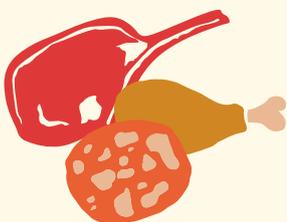
À SAVOIR

CERTAINS FRUITS ET LÉGUMES SONT DISPONIBLES PENDANT DES PÉRIODES PLUS OU MOINS LONGUES. LA DISPONIBILITÉ DÉPEND:

La disponibilité dépend de la région où vous vivez. Les saisons de production varient selon les provinces de l'Ouest, les provinces de l'Est et les provinces de l'Atlantique. Veuillez vérifier les saisons de production dans votre région.

Certains fruits et légumes sont disponibles pendant des périodes plus longues. Les pommes de terre et autres tubercules, par exemple, se conservent longtemps. Les carottes peuvent être semées et récoltées à différentes périodes de l'année, en fonction de la nature du sol et des températures.

2- VIANDE



RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE PRODUITS CARNÉS INDUSTRIELS. SI VOUS NE VOULEZ PAS ARRÊTER COMPLÈTEMENT LA VIANDE, LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION À UNE OU DEUX PORTIONS PAR SEMAINE. CHOISISSEZ DES VIANDES PRODUITES LOCALEMENT ET SELON DES STANDARDS ÉCOLOGIQUES.

GREENPEACE SOUTIEN LES ACTIVITÉS DE CHASSE PAR LES PREMIÈRES NATIONS ET INUITS, SOCLE DE NOMBREUSES CULTURES ET CONNAISSANCES AUTOCHTONES, CONFORMÉMENT À L'ENSEMBLE DES DROITS ÉNONCÉS DANS LA DÉCLARATION DES NATIONS UNIES SUR LES DROITS DES PEUPLES AUTOCHTONES, EN PARTICULIER CONCERNANT LA SURVIE CULTURELLE.

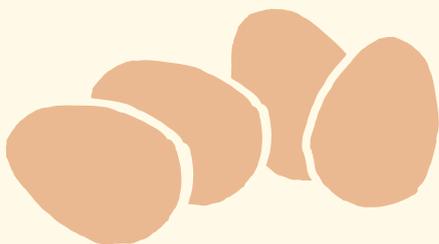
ATTENTION !

"PRODUIT CANADIEN // CULTIVÉ AU CANADA"

Ce type de libellé fait référence à l'origine géographique du produit, mais n'offre aucune garantie quant aux méthodes d'élevage.

Préférez des producteurs biologiques certifiés et ayant des pratiques respectueuses des animaux et de l'environnement.

3 - OEUFS



CHOISISSEZ DES OEUFS BIO DE POULES ÉLEVÉES EN EXTÉRIEUR ET EN LIBERTÉ

DES INFORMATIONS CONCERNANT LE TYPE D'ÉLEVAGE ET D'ALIMENTATION DES POULES FIGURENT HABITUELLEMENT SUR LES BOÎTES D'OEUFS. UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE ET ISSUE DE SOUS-PRODUITS EST PRÉFÉRABLE.

ATTENTION !

SACHEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE:

OEUFS PROVENANT D'ÉLEVAGE TRADITIONNEL EN CAGE.



Les poules vivent toute leur vie dans des cages métalliques de 67 pouces carrés. Elles ne peuvent ni marcher, ni déployer leurs ailes.

OEUFS PROVENANT DE POULES EN LIBERTÉ.



Les poules sont logées sur le plancher du poulailler sans avoir accès à l'extérieur.

OEUFS PROVENANT DE POULES EN LIBRE PARCOURS.



Les poules sont logées sur le plancher du poulailler et ont un accès quotidien à l'extérieur.

OEUFS BIOLOGIQUES.



Les poules sont logées sur le plancher du poulailler et ont un accès quotidien à l'extérieur. L'alimentation est certifiée biologique.

4 - PRODUITS LAITIERS



MODÉREZ VOTRE CONSOMMATION DE LAIT ET DE PRODUITS DÉRIVÉS. SI POSSIBLE, **CHOISISSEZ DU LAIT ET DES PRODUITS LAITIERS PROVENANT DE SOURCES ÉCOLOGIQUES.**

À SAVOIR

COMMENT RECONNAÎTRE UN ÉLEVAGE ÉCOLOGIQUE

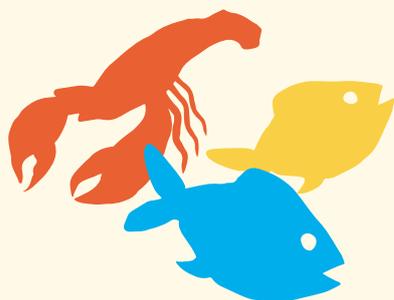
Les animaux sont élevés en plein air, avec respect et sans souffrance.

La nourriture des animaux provient essentiellement des pâturages à proximité; elle est produite sans pesticides.

L'élevage bénéficie aux communautés et aux producteurs locaux, non aux méga-compagnies. Il respecte les droits des travailleur-ses.

Les méthodes d'agriculture sont biologiques afin de maintenir la santé des sols.

5 - POISSONS ET FRUITS DE MER

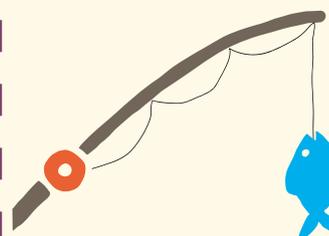


CHOISISSEZ LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER LOCAUX ET SAISONNIERS CAPTURÉS À L'AIDE DE MÉTHODES À FAIBLE IMPACT ENVIRONNEMENTAL. ÉVITEZ LES PRODUITS DE LA MER ISSUS DE MÉTHODES DE PÊCHE DESTRUCTRICES, TELLES QUE LES FERMES AQUICOLES ET LE CHALUTAGE DE FOND.

À SAVOIR

VOUS AVEZ LE DROIT DE SAVOIR D'OÙ PROVIENT VOTRE POISSON

L'étiquette vous indique-t-elle où le poisson a été pêché, ainsi que la méthode de pêche et son impact sur les espèces menacées **ou les réserves marines?** Les étiquettes doivent être claires et contenir ce type d'informations afin que vous puissiez faire des choix éclairés.



6- PRODUITS À BAS PRIX



NON MERCI !

FAITES PRIMER **LA QUALITÉ SUR LA QUANTITÉ**. CHAQUE PRODUIT A UNE HISTOIRE, ET SOUVENT, DANS LE CAS DES ALIMENTS À BAS PRIX, CELLE-CI À UN GOÛT D'EXPLOITATION DE TRAVAILLEUR·SES, D'ENCHÈRES SUR LES PRIX ET D'UTILISATION MASSIVE D'HERBICIDES, D'INSECTICIDES ET DE FERTILISANTS CHIMIQUES.

ATTENTION !

CERTAINS OBSTACLES LIMITENT L'ACCÈS À DE LA NOURRITURE SAINNE.

Chacun·e a droit à une alimentation saine et culturellement appropriée. Mais des obstacles systémiques, tels que les inégalités de revenus et les discriminations, limitent l'accès à des aliments sains à des prix abordables.

Nous avons besoin de politiques alimentaires qui garantissent l'accès à une alimentation de qualité pour tou·tes

JUSTICE CLIMATIQUE
=
JUSTICE ALIMENTAIRE

7- ALIMENTS LOCAUX



SI POSSIBLE, ACHETEZ DES FRUITS ET LÉGUMES CULTIVÉS PRÈS DE CHEZ VOUS. LE TRANSPORT D'ALIMENTS SUR DE GRANDES DISTANCES, QUI REQUIERT SOUVENT DE LONGUES PÉRIODES DE RÉFRIGÉRATION, AUGMENTE L'EMPREINTE CARBONE DE CE QUI SE TROUVE DANS VOTRE ASSIETTE.

L'ACHAT DE PRODUITS PROVENANT DE L'AGRICULTURE À PETITE ÉCHELLE SIGNIFIE ÉGALEMENT QUE VOUS POUVEZ ÉVITER DE CONTRIBUER AUX DOMMAGES ENVIRONNEMENTAUX ASSOCIÉS À L'AGRICULTURE INDUSTRIELLE.

À SAVOIR

LES ALIMENTS CULTIVÉS LOCALEMENT SONT MEILLEURS POUR LES GENS ET POUR LA PLANÈTE.

Les petits producteurs utilisant des matières premières locales et naturelles pour produire des aliments de haute qualité encouragent une approche systémique de l'agriculture qui est plus diversifiée et résiliente aux changements climatiques, aux conditions météorologiques défavorables, aux maladies et aux parasites.

Suivez le rythme des saisons et découvrez les produits locaux (**voir la première section**).

8- PROTÉINES VÉGÉTALES



APPRENEZ À CONNAÎTRE LES ALTERNATIVES À LA VIANDE! LES PROTÉINES VÉGÉTALES SONT NOMBREUSES:

- * **LÉGUMINEUSES:** HARICOTS, POIS CHICHES, LENTILLES, POIS
- * **NOIX:** NOIX DE GRENOBLE, NOISETTES, GRAINES DE CITROUILLE
- * **FRUITS:** ABRICOTS SECS
- * **CÉRÉALES:** FLOCONS D'AVOINE, SARRASIN
- * **SOYA:** TOFU, SEITAN, FARINE DE SOYA, GERMES DE SOYA

À SAVOIR

LORSQU'ELLES SONT COMBINÉES CORRECTEMENT, LES PROTÉINES VÉGÉTALES SONT TOUT AUSSI BONNES QUE LES PROTÉINES ANIMALES.

Associez ces aliments pour **des protéines complètes:**

- * pâtes et légumineuses
- * salade et noix
- * maïs et haricots

... et **pour le fer:**

noix, citrouille, chanvre, noisettes



9- DÉCHETS ALIMENTAIRES



RÉDUISEZ VOTRE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

SOYEZ CONSCIENT·E DE LA QUANTITÉ DE NOURRITURE QUE VOUS JETEZ:

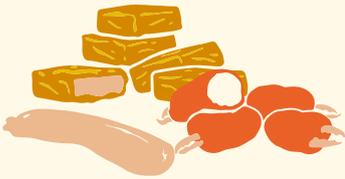
- * ACHETER EN "FORMAT FAMILIAL" SEMBLE AVANTAGEUX, JUSQU'À CE QUE LA MOITIÉ FINISSE PAR POURRIR DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR. N'ACHETEZ QUE CE QUE VOUS POUVEZ CONSOMMER!
- * PLANIFIEZ VOS REPAS ET FAITES DES LISTES. N'ACHETEZ QUE CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR LA SEMAINE.
- * CONGEEZ LES RESTES (N'OUBLIEZ PAS DE LES ÉTIQUETER!) ET LES FRUITS ET LÉGUMES QUE VOUS RISQUEZ DE PERDRE.
- * CUISINEZ TOUT, DE LA RACINE JUSQU'À LA TIGE!
- * UTILISEZ DES APPLICATIONS POUR TROUVER DES RECETTES AVEC LES ALIMENTS QUI ARRIVENT À EXPIRATION.
- * COMPOSTEZ LES RESTES QUI SONT PÉRIMÉS.

ATTENTION !

1/3 DES ALIMENTS PRODUITS DANS LE MONDE SONT GASPILLÉS CHAQUE ANNÉE. CE CHIFFRE MONTE À 58% POUR LE CANADA.

Lorsque les aliments finissent dans les décharges, ils libèrent du méthane, un gaz nocif qui emprisonne 28 fois plus de chaleur que le dioxyde de carbone dans l'atmosphère. Les déchets alimentaires représentent **8% des émissions mondiales**, une quantité comparable au transport routier global et **quatre fois plus importante que les émissions liées au transport aérien dans le monde.**

10- ALIMENTS TRANSFORMÉS



N'OUBLIEZ PAS QUE LES ALIMENTS PRODUITS DE MANIÈRE INDUSTRIELLE, ULTRA TRANSFORMÉS ET EMBALLÉS ONT SOUVENT UNE FAIBLE VALEUR NUTRITIONNELLE ET UNE HAUTE TENEUR EN SODIUM. **ILS NE SONT BONS NI POUR L'ENVIRONNEMENT, NI POUR VOTRE SANTÉ.** ÉVITEZ AUTANT QUE POSSIBLE DE LES CONSOMMER ET APPRÊTEZ VOUS-MÊME DES ALIMENTS FRAIS LORSQUE VOUS LE POUVEZ.

À SAVOIR

SUIVEZ LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN RÉCEMMENT MIS À JOUR (VOIR CI-DESSOUS)

Le Guide Alimentaire Canadien a été récemment mis à jour pour refléter les avantages d'un régime alimentaire à base de plantes sur la santé et l'environnement.

SUIVEZ LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE DU CANADA:



LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN A ÉTÉ RÉCEMMENT MIS À JOUR

et recommande de consommer plus de fruits et légumes frais et de protéines végétales dans le cadre d'une alimentation saine.



NE LAISSEZ PAS UN PETIT NOMBRE DE PERSONNES AVOIR LA MAINMISE SUR LE SYSTÈME ALIMENTAIRE !

A l'heure actuelle, faire les bons choix alimentaires n'est pas aussi facile qu'il le devrait. Il est temps de reprendre le contrôle.

Ensemble, nous pouvons faire en sorte que notre nourriture soit ce qu'elle aurait toujours dû être: une source de vie, pour tous et toutes.

AGISSEZ AVEC NOUS! DÉCOUVREZ CE QUE VOUS POUVEZ

FAIRE SUR LA PAGE D'ACTION #DÉFIALIMENTATIONCLIMAT