



ECO-AMBASSADEURS DE LA RÉGION SUD



Biodynamique par nature.

**UNE ALIMENTATION RESPONSABLE
POUR UNE PLANÈTE DURABLE.
DES LABELS PEUVENT VOUS AIDER
À FAIRE VOTRE CHOIX.**



NATURE &
PROGRES





ECO-AMBASSADEURS DE LA RÉGION SUD

INTENSITÉ CO₂ ÉLEVÉE

E



> à 960 g CO₂ / 100 g

Produits à fort contenu animal : viandes rouges brutes

D



741 à 960 g CO₂ / 100 g

Produits à fort contenu animal : poisson sauvage ou produits contenant de la viande rouge en quantité moyenne... / Beurre au lait de vache

C



491 à 740 g CO₂ / 100 g

Produits mélangés à base de protéines animales en quantité moyenne : conserves de poisson, pâtés... / Fromages au lait de vache, porc, poisson d'élevage

B



371 à 490 g CO₂ / 100 g

- Riz, chocolat
- Poulet, fromage de chèvre

B⁺



251 à 370 g CO₂ / 100 g

Café, oléagineux

A



de 130 à 250 g CO₂ / 100 g

- Produits à base de végétaux avec transformation : farines, pâtes, huiles, sauces, crèmes...
- Œufs

A⁺



< à 130 g CO₂ / 100 g

- Végétaux bruts ou peu transformés : fruits, légumes, légumineuses, purées, soupes, pur jus...

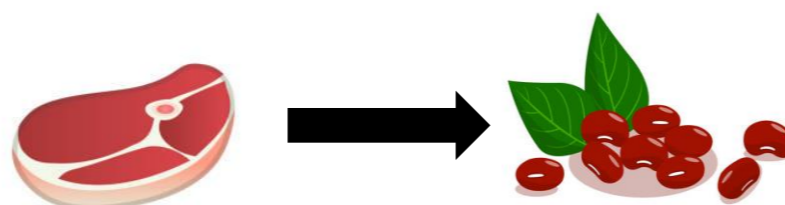




ECO-AMBASSADEURS DE LA RÉGION SUD



MANGER DES PRODUITS DE SAISON



REPLACER LES PROTÉINES ANIMALES PAR CELLES VÉGÉTALES



MANGER D'AVANTAGE DE FRUITS ET DE LÉGUMES

7 CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE



BOIRE DE L'EAU DU ROBINET



ÉVITER DE CONSOMMER DES PRODUITS TRANSFORMÉS



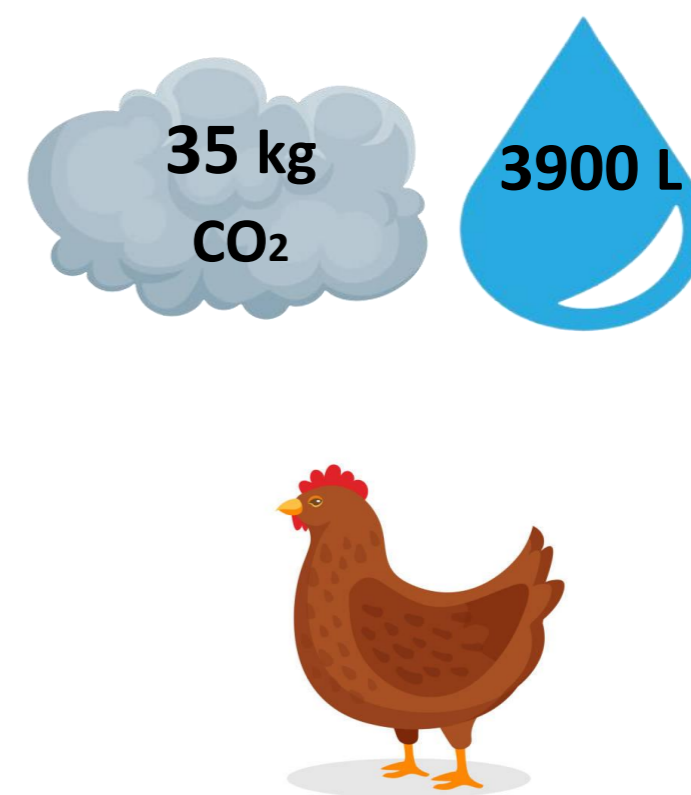
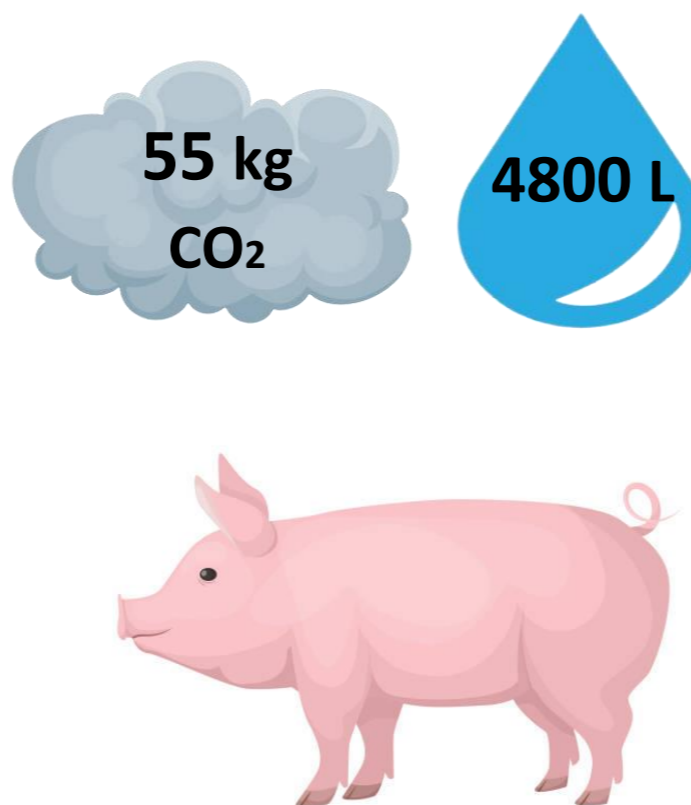
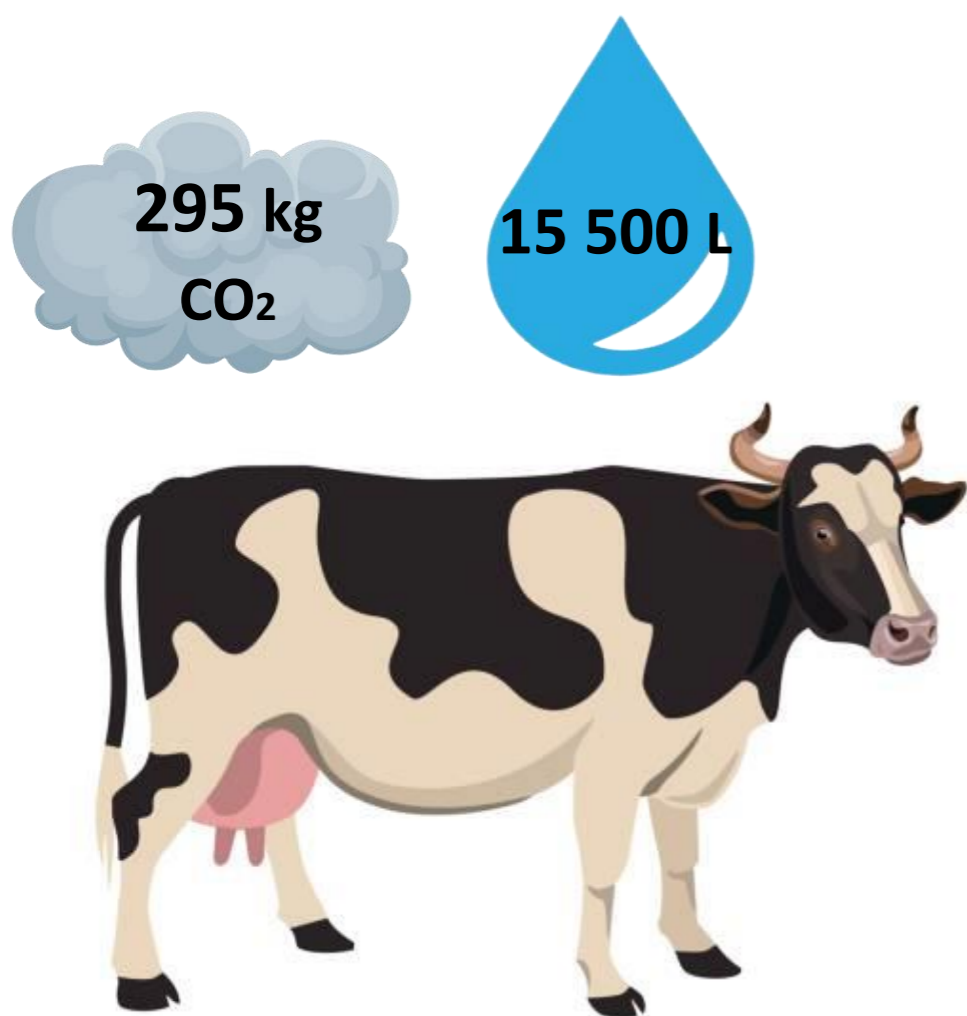
OPTER POUR DES POISSONS ET DES FRUITS DE MER PROVENANT DE RESSOURCES DURABLES



ÉVITER LES EMBALLAGES SUPERFLUS



ECO-AMBASSADEURS DE LA RÉGION SUD



**QUANTITÉ D'EAU UTILISÉE ET DE CO₂ ÉMIS POUR
1 KG DE VIANDE.**

GASPILLAGE ALIMENTAIRE UN VRAI CALVAIRE !

**10
millions
de tonnes**

de nourritures jetées
chaque année.



**16
milliards**

€

Chaque Français jette par an

29 Kg



108 €



Soit par semaine

**1
REPAS**



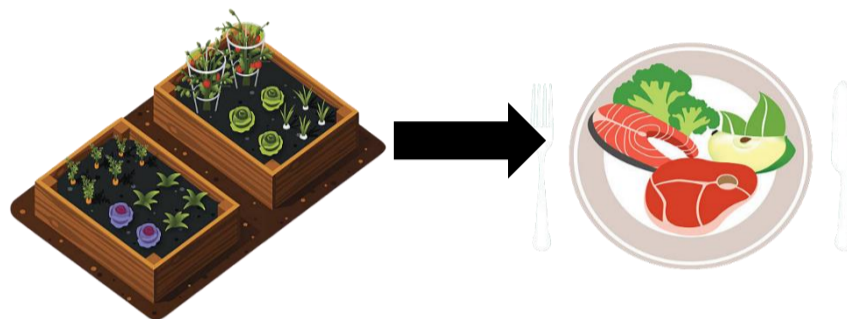


ECO-AMBASSADEURS DE LA RÉGION SUD

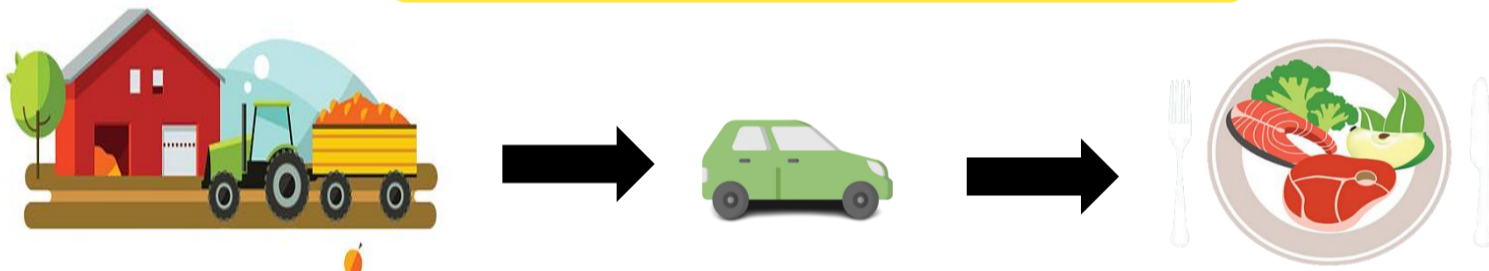


MOINS IL Y A D'INTERMÉDIAIRES, PLUS JE PRENDS SOIN DE MA PLANÈTE!

POTAGER



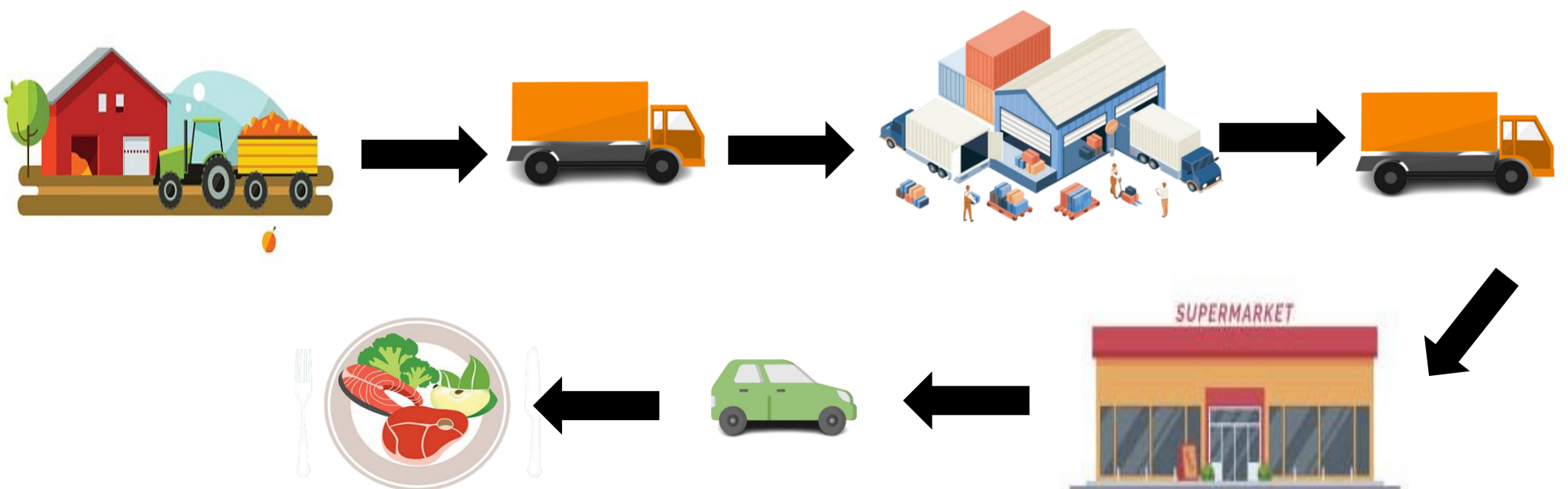
CHEZ LE PRODUCTEUR



AU MARCHÉ



AU SUPERMARCHÉ



CONTENU DE NOTRE POUBELLE



Triés dans les bacs ou points d'apport volontaire, ils sont recyclés en nouveaux produits.



Compostés ou déposés dans la poubelle organique, ils sont valorisés en engrais et/ou en biogaz.

En ajoutant les mouchoirs et autres papiers souillés, on peut même monter à 33 %.



Rapportés aux bons endroits, ils sont valorisés ou traités de manière adaptée.

- vêtements, linge et chaussures dans les bornes textiles,
- petits électroménagers, piles et ampoules, dans les magasins,
- médicaments à la pharmacie...

COMMENT FAIRE MIEUX ?



RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE.



CONSOMMER AUTREMENT EN LIMITANT LES PRODUITS JETABLES.



RÉPARER, RÉUTILISER CERTAINS OBJETS.