

## MAI : Alimentation

*Le mois de mai rime avec le retour de l'alimentation locale. C'est le temps de planter quelques légumes à la maison, de s'abonner à un panier de légumes biologiques offert par un maraîcher local ou de recommencer à cuisiner des salades pleines d'ingrédients frais de saison. Ce mois-ci, on vous invite à réfléchir sur votre alimentation et sur différentes façons de mieux consommer. Une alimentation saine est bénéfique pour l'environnement, mais aussi pour votre santé.*

### Niveau 1 : Je veux réduire l'empreinte environnementale de mon alimentation, mais par où commencer?

1. [S'informer](#) est toujours un bon point de départ.
2. Réduire sa consommation de viande est souvent un geste significatif pour limiter l'impact environnemental de son assiette. Pourquoi ne pas commencer par une ou deux journées par semaine sans manger de la viande ?
3. Consommer de plus petits poissons se trouvant plus bas dans la chaîne alimentaire comme la sardine ou le maquereau, et privilégier les produits de la mer [certifiés de pêche durable](#).

**Saviez-vous que la production d'un seul kilogramme de bœuf génère 32,5 kg de CO2 comparativement à 0,1 kg pour le soya?**

### Niveau 2 : J'essaie déjà de diminuer ma consommation de viande, qu'est-ce que je peux faire de plus?

1. [S'informer](#) sur l'impact des pesticides sur la santé et l'environnement et opter pour des produits biologiques lorsque possible!
2. Faire ses courses dans une [épicerie zéro déchet](#) ou un commerce acceptant les contenants réutilisables.
3. [Fabriquer](#) ou acheter des emballages alimentaires écoresponsables.

### Niveau 3 : Je crois avoir des habitudes alimentaires écoresponsables, comment puis-je aller encore plus loin?

1. Une fois par semaine, préparer un repas 100 % zéro déchet en utilisant seulement des ingrédients non transformés.
2. Visiter un maraîcher local pour se procurer des plants et faire pousser mes propres légumes pendant l'été!
3. Acheter des [produits équitables](#) pour s'assurer du respect des travailleurs du secteur agroalimentaire.

**Bravo!**

**Sans aucun doute, vos efforts portent fruit!**

Vous avez des questions? Nous sommes là pour vous aider : 450 263-0141.