

## Faire des courses équilibrées et écologiques : mode d'emploi

### Acheter local et de saison

#### Pourquoi acheter local ?

- Meilleure qualité gustative (goût, odeur)
- Impact carbone faible (peu de transport, pas de maturation sous serre chauffée)

#### Comment ?

- ✓ Évitez d'acheter des aliments importés
- ✓ Consommez au maximum 2 fois par semaine de la viande et/ou du poisson
- ✓ Évitez les aliments emballés ou les plats préfabriqués
- ✓ Buvez l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille
- ✓ Prévoyez les repas avant les achats pour éviter le gaspillage alimentaire
- ✓ Achetez les bas morceaux de viande et consommez toutes les parties des aliments

#### Pour aller plus loin :

**TABULA** →  
Le bilan écologique des aliments

**WWF** →  
Conseils et questions fréquentes sur l'impact environnemental des aliments

### Acheter brut

#### Pourquoi acheter des produits bruts\* ?

- Meilleure qualité nutritionnelle (moins de sel et sucres ajoutés)
- Moins d'additifs (conservateurs, exhausteurs de goûts)

\* Le moins transformés possible

**Exemple :** préférez une purée de pommes de terre maison plutôt qu'une préparation de flocons de pommes de terre.

#### Pour aller encore plus loin :

**REVUE MÉDICALE SUISSE** →  
Impacts environnementaux de la production alimentaire