



## 4 trucs santé pour vous et pour la planète.

**Vous êtes à la recherche de façons de réduire l’empreinte environnementale de votre alimentation? Voici quelques trucs concrets à mettre en pratique.**

### RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Planifiez mieux vos achats, passez les légumes défraîchis dans les soupes et les sauces, conservez vos aliments dans les meilleures conditions et congelez vos surplus. Gardez vos restes pour le repas du lendemain au lieu de les jeter. Lorsque vous mangez à l’extérieur, rapportez les restes à la maison. Éviter le gaspillage alimentaire est un des gestes les plus importants à appliquer pour diminuer l’impact environnemental de votre alimentation.

### MANGER SELON VOTRE APPÉTIT ET VOTRE SANTÉ

Mangez la bonne quantité d’aliments pour répondre à vos besoins, ni plus ni moins. En consommant les aliments dont vous avez besoin (avec des écarts occasionnels, bien sûr !), on mobilise moins de ressources agricoles, comme la terre, l’eau ou le bétail et on favorise un meilleur approvisionnement alimentaire planétaire.

### ACHETER DES ALIMENTS PRODUITS ICI

Favorisez les aliments de chez nous, cultivés et produits ici en raison de leur fraîcheur et n’hésitez pas à poser des questions au producteur pour qu’ils vous informent sur les pratiques qu’il utilise pour protéger l’environnement ! Vous ferez votre part non seulement pour l’environnement mais vous obtiendrez ainsi des aliments plus frais et savoureux, en plus d’appuyer l’économie locale.

### PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE

Une alimentation durable doit avant tout combler vos besoins nutritifs ! Limitez votre consommation d’aliments hautement transformés peu nutritifs (comme des gâteaux, des boissons sucrées ou des croustilles) car ils contribuent à votre empreinte environnementale sans pour autant fournir d’avantages nutritionnels. Choisissez plus souvent des aliments de base nutritifs comme les fruits, les légumes, les aliments à grains entiers, le lait, le yogourt, le fromage, la viande, la volaille et le poisson. Optez pour un équilibre sain comprenant une variété d’aliments protéinés nutritifs et remplissez la moitié de votre assiette de fruits et légumes. Réduire l’impact environnemental de votre alimentation passe d’abord et avant tout par une approche saine et équilibrée.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Les émissions de gaz à effet de serre (GES) associées à la chaîne de production de lait canadien représente seulement 1% du total des GES au Canada. L’adoption de stratégies optimales quant à l’alimentation des vaches, de nouvelles technologies et des investissements majeurs dans la recherche et l’innovation ont contribué à réduire de façon substantielle l’impact de la production laitière canadienne. De 1990 à 2019, l’empreinte carbone d’un litre de lait produit au Canada a réduit de 24 % et les producteurs laitiers recherchent constamment des façons de réduire leur impact environnemental !



CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES

POUR PLUS DE RECETTES, VISITEZ  
[MONALIMENTATION.CA](http://MONALIMENTATION.CA)

