Alimentation et Agriculture

Pistes pour agir au quotidien

#consommation #ville

Auteur **Pôle ESE** *69002 LYON* Réseau d'acteur

Agir en lien avec la production

- Manger local ou équitable, selon les produits
- Manger des fruits et légumes de saison (si besoin, se reporter à un calendrier des saisons)
- Acheter ses produits alimentaires directement chez les producteurs
- S'inscrire à une #Amap (association pour le maintien de l'agriculture paysanne) et en consommer les produits
- Participer à des projets d'#agriculture urbaine
- Manger des aliments issus de l'agriculture biologique ou raisonnée

Agir en lien avec la production et les transports

- Choisir des #circuits courts d'approvisionnement
- Privilégier les aliments en vrac et réutiliser les contenants
- Éviter les aliments avec de multiples emballages
- Repérer la composition de l'emballage
- Éviter les produits surgelés et en boîtes
- Cuisiner au maximum à partir de matières premières (légumes, œufs, farine, céréales, lait, etc.)

Agir en lien avec la consommation

- Éviter le gaspillage alimentaire : faire le point sur ses besoins et acheter le nécessaire
- Lire les étiquettes et choisir les aliments avec le moins de composantes possible
- Éviter les produits contenants conservateurs et additifs alimentaires, notamment ceux estimés « peu recommandables » ou « à éviter » par des associations de consommateurs telle qu'UFC-Que Choisir
- Éviter de grignoter entre les repas
- Apprendre à connaître sa faim, son appétit et à reconnaître la sensation de satiété
- Réduire le temps passé assis dans la journée
- Réduire la consommation de viandes et de céréales raffinés
- Prendre connaissance des recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la #sédendarité proposées par Santé Publique France