



MARS – MOIS DE LA NUTRITION 2021

Capsule 4 : Même dans la cuisine, on peut faire sa part pour la planète!

Chaque petit geste compte lorsqu'il est question de réduire notre empreinte sur l'environnement, et ce, même dans la cuisine! Voici quelques trucs concrets à mettre en pratique.

Réduire le gaspillage alimentaire

Éviter le gaspillage alimentaire est le geste le plus facile à appliquer pour diminuer l'impact environnemental de notre alimentation.

- Évitez de jeter des aliments qui sont encore consommables : 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 surplus pour un repas futur, au lieu de les jeter.

Diminuer la surconsommation

Mangez la bonne quantité d'aliments pour répondre à vos besoins, ni plus ni moins. En consommant selon vos besoins (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 frais produits ici

Préférez les aliments de chez nous, cultivés et produits ici, en raison de leur fraîcheur et n'hésitez pas à poser des questions aux producteurs afin qu'ils vous informent des pratiques utilisées pour protéger l'environnement.

Privilégier une alimentation saine et variée

- Une alimentation durable doit avant tout combler nos besoins nutritifs! Limitez votre consommation d'aliments transformés ou peu nutritifs car ils contribuent à votre empreinte environnementale sans fournir d'avantages nutritionnels.
- Optez plus souvent pour des aliments de base nutritifs qui ont subi le moins de transformation possible tel que les fruits, les légumes et le lait. Réduire son impact environnemental passe d'abord et avant tout par une assiette saine et équilibrée.

Diane Sonier, Dt.P.

Diététiste–Nutritionniste en santé publique
Direction de santé publique | CISSS Côte–Nord