

7 suggestions pour une alimentation efficace

- 1 En plein air:** Lors de vos achats de légumes, veillez à ce que qu'ils aient été cultivés en plein air, car ils n'ont eu besoin que de l'énergie solaire exclusivement. Leur impact sur le climat est en moyenne 9 fois moins important que celui des produits cultivés sous serre ou hors sol.
- 2 Indigène:** Préférez les produits régionaux ou indigènes, leur transport est réduit sur de courtes distances. Un exemple: 1 kg de haricots cultivés en plein air, en Suisse, consomme du semis au magasin 0,1 l de pétrole. 1 kg de haricots espagnols demande 2 fois plus de pétrole et ceux du Kenya, pas moins de 48 fois plus.
- 3 Biologique:** La production biologique tient compte des cycles naturels et interdit les fertilisants et les produits phytosanitaires chimiques de synthèse. Acheter des produits biologiques signifie miser sur des produits de haute qualité obtenus dans des conditions quasi naturelles, une préservation durable de la fertilité du sol et des animaux de rente élevés conformément à leurs besoins.
- 4 Équitable:** Le commerce équitable garantit aux productrices et producteurs du Sud un revenu minimum et des droits élémentaires en tant que travailleurs. En achetant des denrées alimentaires commercialisées équitablement, vous soutenez ces objectifs.
- 5 Favorable aux animaux:** Les animaux qui peuvent régulièrement sortir sont plus épanouis et plus sains que ceux qui passent leur vie principalement enfermés dans les étables. La qualité de la viande s'en ressent! Lors de vos achats de denrées d'origine animale, veillez à ce qu'elles proviennent d'élevages respectueux des besoins des animaux.
- 6 Régional:** En choisissant des produits régionaux, vous soutenez les exploitations familiales et le renforcement d'une économie décentralisée.
- 7 MSC:** De nombreux animaux marins sont victimes de surpêche et de méthodes de capture destructrices. Les élevages suscitent de nombreux problèmes et ne représentent pas une alternative valable. Choisissez de préférence les produits marqués du label MSC qui sont pêchés selon des directives strictes, ou du poisson indigène.



WWF Suisse

Chemin de Poussy 14
1214 Vernier

Tél.: 022 939 39 90
Fax: 022 939 39 91
service-info@wwf.ch
www.wwf.ch