

# MANÇER PLUS

## DURABLE,

## PAS À PAS

### Adopter de bonnes habitudes, à son rythme et à sa manière.

#### POURQUOI ?

Parce que chaque action compte,  
pour soi, les autres, la nature,...  
bref, pour la planète !



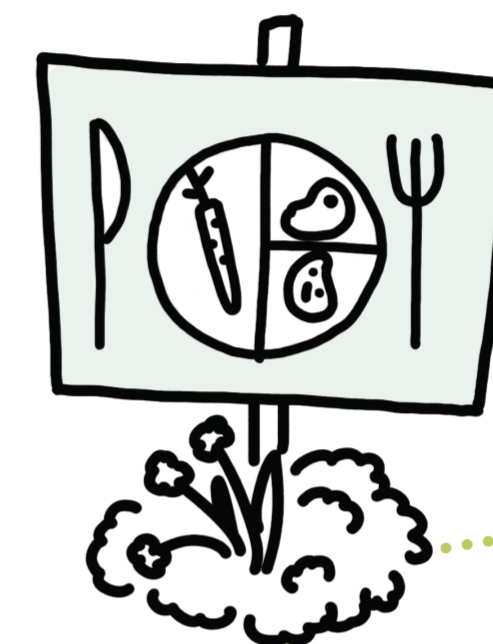
Manger  
selon les saisons



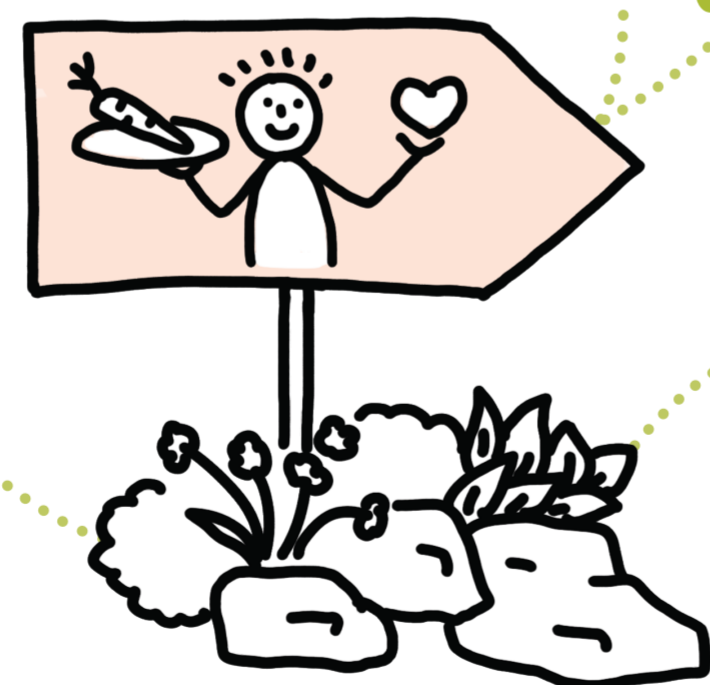
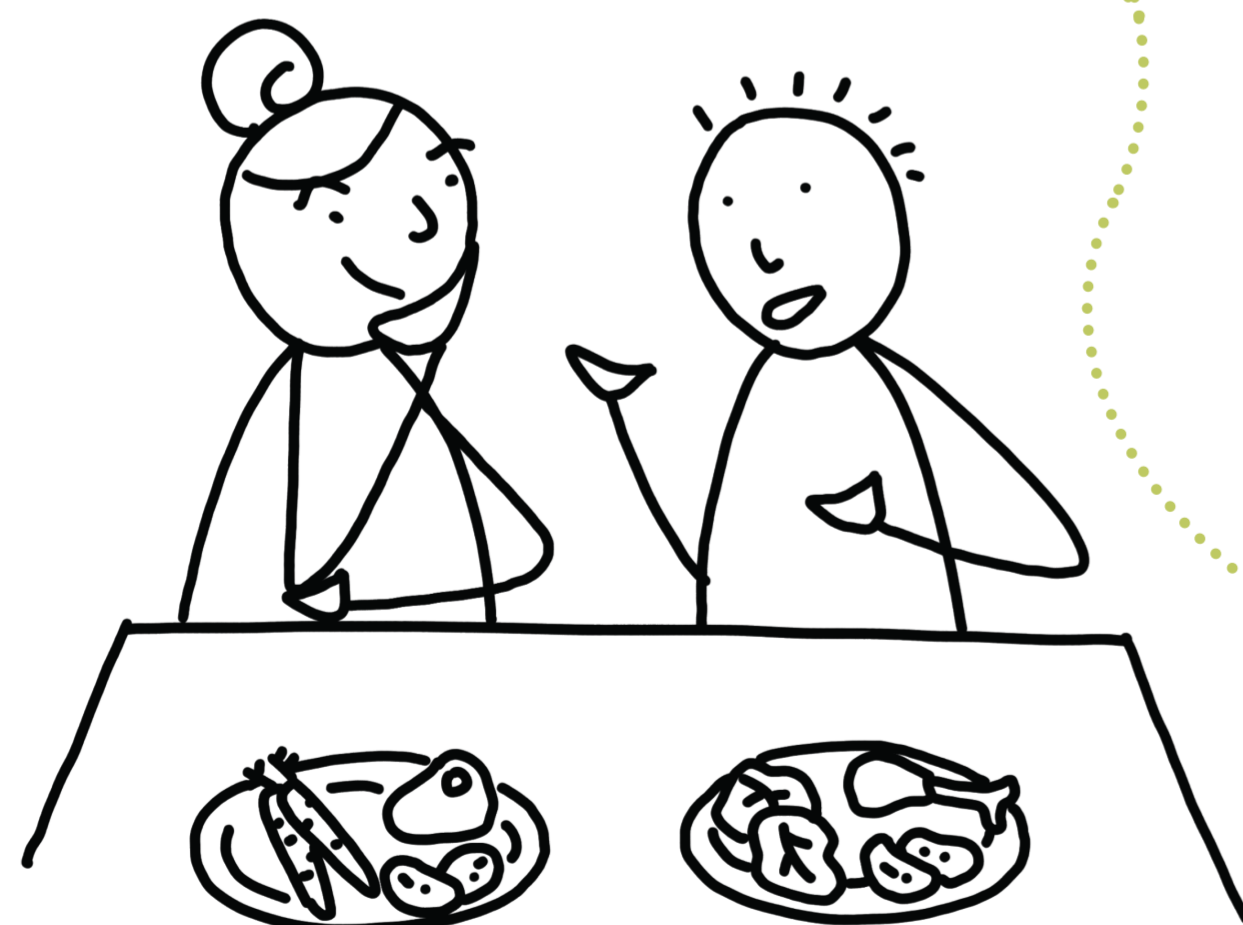
Privilégier  
les produits  
simples, maison  
ou artisanaux.



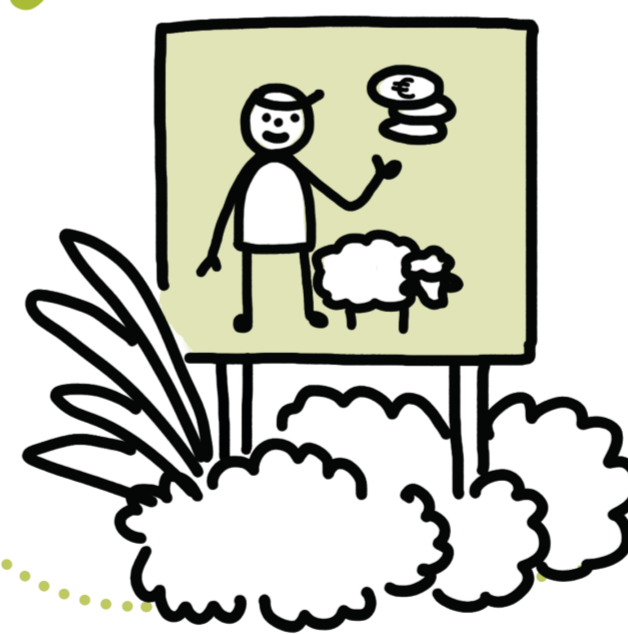
Consommer des  
produits locaux



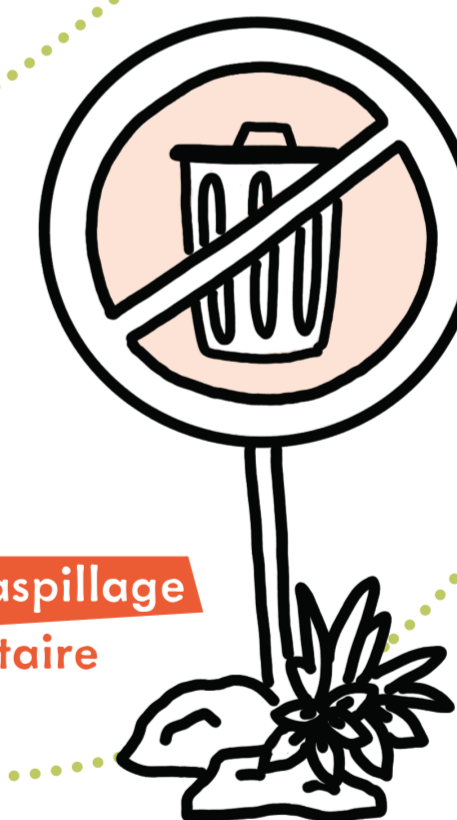
Équilibrer et varier  
l'assiette !



Savourer  
en toute conscience



Acheter en  
circuit court



Éviter le gaspillage  
alimentaire

#### COMME PAR HASARD ?

Chaque jour, petits pas et choix alimentaires  
éclairés mènent à une alimentation plus durable.

POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAIN ET ÉQUITABLE !