

10 CONSEILS

pour aller vers une alimentation saine et durable



1

Limiter le gaspillage alimentaire :
à ce jour, un tiers de la nourriture produite dans le monde termine à la poubelle.



2

Préférer les légumes secs
(2 fois par semaine minimum)
et les produits céréaliers
complets plutôt que raffinés.



Octobre

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sab	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Novembre

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sab	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Décembre

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sab	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Opter pour des produits de saison
si consommés frais et congeler
des portions pour les déguster
hors-saison.

4



Éviter
les produits
contenant
de **l'huile
de palme.**



5



Éviter
**les aliments
ultra-transformés**
et privilégier
les produits « bruts ».

6



**Prêter attention à l'origine des aliments
et privilégier la qualité à la quantité :**
petites fermes locales, animaux élevés
en liberté ou en pâturage, élevages certifiés
bio.

7



Privilégier les aliments d'origine végétale
**et limiter la consommation de viande
de ruminant** (2 fois par semaine) au profit des
**viandes blanches peu grasses, des oeufs
et des produits laitiers et des légumineuses.**

8



**Éviter les emballages (surtout plastiques) et le suremballage
et privilégier les produits en vrac, ou en bocaux en verre (à réutiliser).**
Réutiliser autant que possible les sacs en kraft et investir dans une boîte
d'œufs réutilisable, des tote-bags, etc. Les bouteilles d'eau en plastique
génèrent des déchets, **mieux vaut donc privilégier l'eau du robinet
et acheter une gourde.** Ce constat vaut également pour les sodas,
boissons sucrées et alcools : mieux vaut limiter leur consommation,
pour la santé et pour l'environnement.

9



Limiter la consommation de poissons à 2 fois par
semaine (dont une fois du poisson gras). Privilégier les
petits poissons et ceux issus de la pêche durable.

10



Privilégier les aliments « locaux », c'est-à-dire ceux dont la provenance
géographique est proche, que ce soit à l'échelle provinciale, régionale ou même
dans son propre jardin !

Les bénéfices à consommer local et de saison sont nombreux :

- une **fraîcheur** exceptionnelle et des **saveurs** incomparables ;
- un **soutien des producteurs locaux** et de la préservation de leurs savoir-faire ;
- un **contact** avec les producteurs ;
- une diminution des kilomètres alimentaires et des **impacts négatifs du transport** des aliments ;
- une **diminution du besoin d'agents de conservation** et d'emballages.

Pour toute question sur l'adaptation de votre alimentation
demandez conseil à votre médecin ou à un diététicien.

www.federationdesdiabetiques.org