



Une assiette verte!

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas, car on ne dépense ni énergie ni argent pour l'éliminer! Voilà pourquoi il est si important de réduire les déchets à la source! En appliquant ce principe à notre assiette, notre corps et notre environnement seront en santé!

Voici quelques trucs :

- ✓ Favorisez l'achat de produits en vrac. Les épiceries ont souvent une section « Vrac préemballé » pour les fruits séchés, les noix, le chocolat, les pâtes, les épices, etc. Au 690 rue Saint-Jean, la Carotte joyeuse permet également d'acheter de nombreux aliments en vrac.
- ✓ Favorisez les formats familiaux aux formats individuels. Vous pourrez même économiser un bon montant par année en achetant un pot de 750 g de yogourt plutôt que de plus petites portions individuelles !
- ✓ Optez pour des produits réutilisables (tasses, ustensiles, sacs à lunch, nappes, etc.) plutôt que ces mêmes articles en version jetable.
- ✓ Les aliments parcourent en moyenne 2 500 kilomètres en camion, avion ou bateau avant de se rendre dans notre assiette. Comme ces déplacements ont un impact environnemental, on peut miser sur des produits d'ici pour réduire le kilométrage alimentaire! En saison, plusieurs fruits et légumes frais du Québec sont disponibles sur les tablettes et souvent, à moindre coût. L'hiver, tournez-vous vers des produits surgelés ou mis en conserve ici. On encourage alors les producteurs d'ici tout en protégeant l'environnement. Recherchez ce logo pour reconnaître les aliments du Québec.
- ✓ Éliminez les contenants en styromousse et emballage de plastique lors d'achat de nourriture. Faites part à votre marchand de votre désir de réduire ces matières. Certaines épiceries comme le IGA Extra de Sainte-Anne-de-Beaupré ont déjà pris cette initiative!



Joanie Paradis, stagiaire d'Éco-stage de la MRC

Sources : Guide du consommACTEUR : <http://www.scrute.ca/>
et guide DÉCODE ! pour une consommation plus responsable à l'UQAM