



~~Écologique~~
c'est juste logique

LE POUVOIR DE NOS CHOIX ALIMENTAIRES, FAUT Y VOIR!

Trois fois par jour, sous nos yeux, nous trouvons la planète dans nos assiettes. C'est-à-dire que toutes les personnes, peu importe où elles se trouvent sur la planète qui cultivent, récoltent, transforment, emballent ou vendent des aliments que l'on achète, ont un lien avec ce qui se trouve dans nos plats. Puisque le rythme de vie accéléré d'aujourd'hui nous incite à consommer rapidement, il est difficile de prendre conscience des conséquences qu'engendrent nos choix alimentaires. Comment faire de bons choix écologiques lorsqu'on va à l'épicerie? C'est tout simple! Je vous propose au menu les 3NJ.

Premier N : NU, Je choisis un produit avec un minimum d'emballage.

L'emballage nécessite énormément de ressources naturelles, souvent non renouvelables, ce qui génère une masse de déchets. Je commence alors par réduire mes déchets à la source en achetant en vrac, en apportant mes sacs réutilisables et en préférant les gros formats, par exemple, privilégiez l'achat d'un gros contenant de jus à plusieurs petits contenants qui seraient enveloppés individuellement. Je vous propose au menu les 3NJ.

Deuxième N : Naturel J'achète en respectant la terre et ma santé.

Il est prouvé qu'après de multiples transformations, les aliments raffinés perdent leur valeur nutritive. Et les ajouts artificiels, en avons-nous vraiment besoin? Pour démystifier les bons des mauvais aliments, quoi de mieux que le naturel. La production alimentaire d'aujourd'hui attribue un plus grand intérêt à l'économie qu'à la santé. De mon point de vue, la santé est de loin plus importante que l'argent. Je consulte les étiquettes, afin de choisir les aliments les moins transformés et ceux certifiés biologique. Ainsi, je m'assure de minimiser la présence de pesticides, d'engrais chimiques et d'organismes génétiquement modifiés (OGM) dans mes aliments. De manière à nous faciliter la tâche lors de nos emplettes, il existe des logos qui identifient les produits bio, en voici des exemples :



Troisième N : Non loin Je consomme des produits locaux

La majorité des produits que l'on trouve à l'épicerie auront parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver sur les étales. Il est toujours préférable d'acheter le plus localement possible afin d'encourager les producteurs de la région en plus de réduire la pollution due au transport. Par exemple, pourquoi ne pas congeler les bonnes fraises sucrées du Québec lorsque vient le temps de la belle saison.

J = Juste : Je fais des choix justes et équitables pour tous

La provenance des aliments est de plus en plus éloignée ce qui coupe le contact direct entre le producteur et le consommateur. Par conséquent, comment savoir si le producteur est payé et traité à sa juste valeur? Habituellement, nous préférons consommer à moindre coût, sans prendre en considération le rôle de l'agriculteur. Les produits équitables s'avèrent plus dispendieux puisque le producteur et le distributeur

en tirent profit équitablement. Par contre, ce petit surplus peut se traduire en une amélioration de la qualité de vie des producteurs. Heureusement, de plus en plus d'organismes s'unissent afin d'offrir un marché équitable. Mais mieux encore, nous pouvons acheter directement des producteurs. Soyez à l'affût des ecolabel.



Il n'est pas toujours évident en région d'avoir accès à des produits biologiques ou à des produits en vrac. Par contre en favorisant l'achat de ces produits, on contribue à l'augmentation de l'offre de ces aliments. En s'informant, nous pouvons faire des choix en harmonie avec notre terre nourricière, car que serions nous sans elle? Consommer **NU, NATUREL, NON-LOIN ET ÉQUITABLE C'EST JUSTE LOGIQUE!**

NOUS
AVONS
DE TOUT
POUR
TOUS
LES
GOÛTS!



metro

BER-JAC

PROFESSION : ÉPICIER

27, Principale, Gracefield Tél.: 463-3490