MON ALIMENTATION

Notre système alimentaire est responsable de 30 % de nos émissions de CO2 (FAO, 2021).

Notre régime a une grande influence sur le climat (et notre santé).

1 REDUIRE SA CONSO DE VIANDE EST L'UNE DES ACTIONS AYANT LE + D'IMPACT SUR TOUS LES THÈMES.

Manger + végétal fait une grande différence:

Et contrairement à la croyance populaire, les émissions dues au transport sont faibles, c'est donc + important de manger végétal que de manger local, même si l'idéal est de manger + végétal ET local !

2 ACHETER DES PRODUITS DE SAISON, LOCAUX ET DE PRÉFÉRENCE BIO

Soutenez vos agriculteurs locaux en achetant leurs produits frais ! Préférez les kiwis suisses aux fraises pas de saison venues de l'étranger en hiver.

3 ESSAYER LES PROTÉINES VEGETALES

Essayez de délicieuses recettes avec des haricots, lentilles, noix, quinoa, tofu,...

Les pesticides polluent nos sols, nos écosystèmes et sont mauvais pour notre santé.

4 ÉVITER LE GASPILLAGE

Optimisez les quantités, faites du pain perdu avec votre vieux pain, utilisez les fruits entiers et achetez raisonnablement.

SWISS YOUTH FOR CLIMATE