

Les 3NJ c'est alimen...terre

# GUIDE ALIMEN...TERRE d'ENVIRONNEMENT JEUNESSE

**Nu**

Moins emballé

**NON-LOIN**

Produit localement



**NATUREL**

Moins de produits chimiques

**JUSTE**

Respectueux des travailleuses  
et des travailleurs

# Les 3NJ c'est alimen...terre

## Nu

Les emballages alimentaires superflus et la surconsommation contribuent à accroître la grande quantité de déchets que nous produisons chaque jour. En achetant des produits nus, c'est-à-dire moins emballés, on met les sites d'enfouissement au régime.

### Ce que je peux faire :

Je réduis à la source en achetant en vrac et en format familial. J'évite les sacs et la vaisselle jetable. Je réutilise en choisissant des contenants à usages multiples. Je recycle, en choisissant des produits aux emballages recyclables et recyclés et en compostant.

*Pourquoi ne pas remplir soi-même sa bouteille de jus à partir d'un grand format?*

## NON-LOIN

Selon une étude du *Conservation Council of New Brunswick*, les aliments que nous consommons voyagent en moyenne 2400 km avant d'arriver à notre table. Le pétrole ainsi brûlé pollue l'air et contribue aux changements climatiques. En achetant des produits régionaux, on encourage l'économie locale et on protège l'environnement.

### Ce que je peux faire :

Je favorise l'achat de produits locaux en cherchant, par exemple, les étiquettes Qualité Québec, en allant aux marchés publics, en cultivant mon jardin ou en prenant part à un projet d'agriculture soutenue par la communauté.

*Penser globalement, c'est manger localement!*

## NATUREL

Nombreux sont les agents chimiques utilisés dans la production et la transformation de nos aliments. Certains pesticides, engrais chimiques et additifs alimentaires peuvent avoir des conséquences négatives sur notre santé, sur celle des utilisateurs(trices) de ces produits et sur notre environnement.

### Ce que je peux faire :

Je consulte les étiquettes afin de choisir des aliments qui contiennent moins d'additifs chimiques. J'achète des aliments frais, moins transformés et, autant que possible, certifiés biologiques.

*Selon le Guide Vert des Consommateurs, 85 % à 95 % de tous les produits chimiques néfastes que nous absorbons nous atteignent par la nourriture que nous mangeons.*

## JUSTE

Les règles de l'économie mondiale ne permettent pas une redistribution équitable des ressources et entraînent, dans bien des cas, l'exploitation des plus démunis(e)s. Dans plusieurs pays du Sud, l'agriculture d'exportation est encouragée au prix de la sécurité alimentaire des populations locales. Chaque année, près de 2 milliards de tonnes de céréales sont utilisées pour nourrir des animaux de boucherie alors que plus de 800 millions de personnes souffrent de la faim.

### Ce que je peux faire :

Je me renseigne sur les pratiques des compagnies multinationales agroalimentaires. J'achète aux compagnies respectueuses de l'environnement et des êtres humains. Je favorise les produits issus d'un commerce équitable. Je diminue ma consommation de viande et j'achète préférentiellement celle de provenance locale.

*Revenu annuel approximatif d'un caféculteur guatémaltèque : 600\$.  
Revenu annuel du président de la compagnie multinationale américaine Phillip Morris, propriétaire, entre autres, de Kraft, Sanka, Nabob et Maxwell House : 2,6 millions \$*

Pour en savoir plus, contactez ENvironnement JEUnesse au (514) 252-3016

Une génération qui pousse...pour une alimentation écologique et socialement responsable!