

consommez responsable

ce flyer vous est proposé par l'association ekolo[geek]

www.ekolo[geek].com

- Choisissez les produits avec peu ou pas d'emballage.
- Faites vos courses à pied, à vélo, sinon en transports en commun ou covoiturage.
- Consommez responsable et économique : consommez moins de viande et équilibré.

fruits & légumes



Légumes	PRIN.	ÉTÉ	AUT.	HIV.
Carotte	●	●	●	●
Céleri		●	●	●
Concombre	●	●	●	●
Courgette	●	●	●	●
Haricot		●	●	●
Melon		●	●	●
Poireau		●	●	●
Pomme de terre	●	●	●	●
Salade - Chou	●	●	●	●
Tomate - Poivron		●	●	●

Fruits	PRIN.	ÉTÉ	AUT.	HIV.
Agrumes	●	●	●	●
Cerise	●	●	●	●
Fraise	●	●	●	●
Framboise		●	●	●
Kiwi		●	●	●
Pastèque		●	●	●
Pêche		●	●	●
Pomme - Poire	●	●	●	●
Prune		●	●	●
Raisin		●	●	●

- Préférez des produits cultivés localement, bio, de saison et frais.

Pays + département de dernière transformation



boucherie

- Réduisez votre consommation de viande.
- Choisissez plutôt de la volaille ou du porc.
- Préférez les viandes produites en France (label "Viandes de France" ou estampille).
- Achetez moins, de qualité, sans OGM, frais, peu ou pas transformé plutôt que trop et surgelé.
- Sélectionnez des viandes bio.
- Pour réduire encore plus votre empreinte écologique, cumulez ces conseils.

poissonnerie



Poisson d'élevage



Label MSC - poisson sauvage

PRÉFÉREZ

Lieu - Atlantique
 Bar de ligne - Atlantique
 Crevette grise - Atlantique
 Maquereau, sardine - Atlantique
 Dorade grise de ligne - Atlantique
 Crustacés, mollusques... - Atl., Méd.

ÉVITEZ

Sole - Atlantique N-Est
 Flétan - Atlantique Nord
 Saumon - Atlantique Nord
 Thon rouge - Méditerranée
 Merlu (Colin) - Atlantique N-Est
 Cabillaud (Morue) - Atlantique Nord

- Achetez des poissons de pêches durables (MSC) et locales ou d'élevages bio, sans OGM.

Voir au recto →



produits frais

- Prêfêrez les produits locaux, sans OGM, en vrac ou peu d'emballage mais recyclable.
- Choisissez les produits en gros conditionnement, ne surévaluez ni ne surdosez pas votre consommation et repêrez la Date Limite de Consommation (DLC).

œufs



- Prêfêrez les œufs à la viande.
- Identifiez le 1^{er} chiffre inscrit sur l'œuf. Il indique le mode d'élevage des poules :

- 0 : en plein air (bio)
- 1 : en plein air
- 2 : au sol
- 3 : en cage



surgelé - épicerie

- Évitez les produits surgelés (surconsommation d'électricité).
- Prêfêrez les produits locaux, en vrac ou peu d'emballage mais recyclable.
- Choisissez-les à température ambiante sinon réfrigérêz plutôt que surgelés.
- Optez pour les produits sans OGM, bio et/ou équitables.
- Évitez les produits contenant de "l'huile ou de la matière grasse végétale" (ex. huile de palme ou de coprah).

boissons



- Buvez l'eau du robinet (adoucisseur si nécessaire), sinon de source locale.
- Sinon, prêfêrez les grandes quantités (5-8 litres) ou en vrac (thê, café...).
- Utilisez des gourdes ou réutilisez les bouteilles jetables quelques jours.
- Sélectionnez les boissons bio et/ou équitables voire locales.



hygiène - entretien

- Prêfêrez des produits artisanaux, à base végétale voire bio : savon noir, de Marseille, vinaigre blanc, bicarbonate et cristaux de soude...
- Optez pour des produits éco-labellisés et en gros conditionnement (1L, 5L...).
- Utilisez des produits durables, rechargeables et/ou multi-usages.

- PARTENAIRES -



RÉGION AQUITAINE



ORIGREEN

Information lue ? Ne me jetez pas, faites passer !

pour plus d'infos et aller plus loin :

ekolo[geek].com

c'est simple mais fallait le savoir !