

# FAITES COMME LES CANTINIERS

## CONSOMMACEZ DES PRODUITS **BIO**



Choisissez des produits bio pour prendre soin de vous dedans (on ingère près d'1,5kg d'additifs, pesticides et composés indésirables par an) et dehors (les impacts dus aux pesticides et engrais chimiques sur la biodiversité, les terres et nos eaux sont dévastateurs).

**BIO**

Réalisé par



BIOWALLONIE

avec le soutien de



Wallonie



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

# FAITES COMME LES CANTINIERS

## CONSOMMACEZ DES POISSONS DE LA LISTE VERTE



**Plus de 90% des stocks de poissons de mer sont pleinement exploités et 30% surexploités.**

Les océans pourraient être vidés de leurs ressources halieutiques dès 2048. Optez pour des poissons durables, de chez nous, comme le chinchard, tacaud, lieu jaune et lieu noir, cardine franche...

Réalisé par



# FAITES COMME LES CANTINIERS

# CONSOMMATEZ PLUS EQUILIBRE

En Belgique, on recommande une consommation journalière de **75 à 100g de viande** maximum et d'au moins 400g de fruits et légumes pour un adulte. **Et vous ?**



Réalisé par



# FAITES COMME LES CANTINIERS

## CONSOMMACEZ CE DONT VOUS AVEZ BESOIN



**1/3 des produits alimentaires consommables sont jetés à la poubelle chaque année.**

À l'échelle mondiale, cela représente 1,3 milliard de tonne de nourriture qui finissent à la poubelle. Commandez à l'avance votre repas si possible, servez-vous moins, communiquez avec celui qui vous sert et repassez si besoin.

Réalisé par



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

# FAITES COMME LES CANTINIERS

# CONSOMMACEZ EN SOUTENANT LES PRODUCTEURS



Optez pour des produits équitables ou achetez en direct chez le producteur pour assurer une juste rémunération des acteurs.

Réalisé par



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE