

ENSEMBLE WORKING TOGETHER

VERS UNE ALIMENTATION BAS CARBONE... TOWARDS A LOW CARBON DIET

25%

des Gaz à Effet de Serre (GES) en France viennent de notre alimentation

25% of our greenhouse gases comes from our food

3 repas par jour
↓
+1000
opportunités par an d'agir pour notre planète !

3 meals a day means more than 1000 opportunities a year to do something for our planet

INFO

GES KEZAKO ?

What are GHGs?

Les gaz à effet de serre (GES) issus de notre alimentation contribuent tout au long de leur cycle de vie au réchauffement climatique. Unité de mesure kg eqCO₂

Greenhouse Gases produced by food contribute to global warming throughout the entire gas life cycle. Unit of measurement kg CO₂e

ET BIEN SÛR

and of course



On cuisine maison : c'est moins cher, sans additifs, moins de CO₂ et plaisant à plusieurs !

cooking at home is fun, cheaper, additive-free and produces less CO₂



Et sans gaspillage : sur la planète, nous gaspillons l'équivalent du 3^e pays le plus émetteur de CO₂

and without food waste: the amount of food we waste on the planet produces the same amount of CO₂ as that produced by the 3rd highest emitting country

... & UNE ALIMENTATION SAVOUREUSE AND A TASTY DIET

Les recettes de BON POUR LE CLIMAT privilégient :



Le végétal



Des produits de saison



Si possible d'origine locale



Toujours en agroécologie

"Bon pour le Climat" recipes focus on : plant-based food, organic seasonal produce that is sourced locally if possible.

PRIVILÉGIONS LE VÉGÉTAL !

let's opt for plant based foods



PLUS DE

PROTÉINES VÉGÉTALES :
Fruits, légumes, légumineuses & céréales

more protein from fruit, vegetables, pulses and cereals



MOINS DE PROTÉINES ANIMALES

less animal protein

LE CHOIX D'UNE

BONNE VIANDE

choosing good meat :



Respect du bien être animal
respect for animal welfare



Animaux des pâturages
grazing animals

UNE VIANDE MOINS ÉMETTRICE DE GES

meat that emits less greenhouse gases

Poulet
2 kg
eqCO₂
chicken



Veau 14kg
eqCO₂
veal

Pour 1kg de viande
for 1kg of meat



Plus économique
more economical



Meilleur pour la santé
better for your health



SUIVEZ L'EXPOSITION >>  >>  



NOS RECETTES
BON POUR LE CLIMAT

www.bonpourleclimat.org



Conception Agent de Com

ENSEMBLE WORKING TOGETHER

VERS UNE ALIMENTATION BAS CARBONE...

TOWARDS A LOW CARBON DIET

25%

des Gaz à Effet de Serre (GES) en France viennent de notre alimentation

25% of our greenhouse gases comes from our food

3 repas par jour

+1000

opportunités par an d'agir pour notre planète !

3 meals a day means more than 1000 opportunities a year to do something for our planet

... & UNE ALIMENTATION SAVOUREUSE

AND A TASTY DIET

Les recettes de BON POUR LE CLIMAT privilégient :



Le végétal



Des produits de saison



Si possible d'origine locale



Toujours en agroécologie

"Bon pour le Climat" recipes focus on : plant-based food, organic seasonal produce that is sourced locally if possible.

MANGEONS DES PRODUITS DE SAISON !

let's eat seasonal produce

INFO

GES KEZAKO ?

What are GHGs?

Les gaz à effet de serre (GES) issus de notre alimentation contribuent tout au long de leur cycle de vie au réchauffement climatique. Unité de mesure kg eqCO₂

Greenhouse Gases produced by food contribute to global warming throughout the entire gas life cycle. Unit of measurement kg CO₂e

LE SAVIEZ-VOUS ?

Presque tous les produits ont une saison :

Did you know? Almost every product has a season



viandes,
selon cycle
des naissances

For meat, it's according to animal birth cycles



poissons,
selon cycle
des naissances

For fish, it's according to fish birth cycles



fromages,
selon la nourriture
des animaux :
pâture ou
fourrage.

For cheese, it's according to animal grazing or forage

UN LÉGUME DE SAISON FRAIS
CULTIVÉ LOCALEMENT GÉNÈRE :

20x

moins de gaz à effet de serre (GES) qu'un légume frais hors saison importé

a locally-grown fresh vegetable in season generates 20 times less GHG than an out-of-season imported vegetable and 7 times less GHG than a frozen one

7x

moins de GES qu'un légume surgelé



ATTENTION AUX PIÈGES

beware of pitfalls



Tomates sous serre
greenhouse-grown tomatoes



Raisins d'Amérique Latine
Latin American grapes

C'EST MEILLEUR EN PLEINE SAISON

Seasonal produce is best



Plus économiques car disponibles en nombre

more economical because it's available in large quantities



C'est bon car **cueilli à maturité**
tasty because it's picked when ripe



Meilleurs pour votre santé : ils contiennent **plus de nutriments**

better for your health: retains more nutrients



SUIVEZ L'EXPOSITION >>



>>



CALENDRIER
DES FRUITS & LÉGUMES
DE SAISON

www.bonpourleclimat.org



Conception Agent de Com

ENSEMBLE WORKING TOGETHER

VERS UNE ALIMENTATION BAS CARBONE... TOWARDS A LOW CARBON DIET

25%

des Gaz à Effet de Serre (GES) en France viennent de notre alimentation

25% of our greenhouse gases comes from our food

3 repas par jour

+1000

opportunités par an d'agir pour notre planète !

3 meals a day means more than 1000 opportunities a year to do something for our planet

... & UNE ALIMENTATION SAVOUREUSE AND A TASTY DIET

Les recettes de BON POUR LE CLIMAT privilégient :



Le végétal



Des produits de saison



Si possible d'origine locale



Toujours en agroécologie

"Bon pour le Climat" recipes focus on : plant-based food, organic seasonal produce that is sourced locally if possible.

INFO

GES KEZAKO ?

What are GHGs?

Les gaz à effet de serre (GES) issus de notre alimentation contribuent tout au long de leur cycle de vie au réchauffement climatique. Unité de mesure kg eqCO₂

Greenhouse Gases produced by food contribute to global warming throughout the entire gas life cycle. Unit of measurement kg CO₂e

MANGEONS DES PRODUITS LOCAUX ISSUS DE L'AGROÉCOLOGIE

let's eat local agro-ecological produce



DES PRODUITS LOCAUX

local products

> cultivés ou élevés dans votre région agricole, à moins de 200 km

> et/ou des espèces du terroir gastronomique

grown or raised in your farming region less than 200 km away and/or specialty local produce



ET UN MODE DE PRODUCTION SAIN, MÊME S'ILS SONT UN PEU PLUS ÉLOIGNÉS

L'agroécologie, inspirée de la nature : respect du sol, diversité des cultures, intégration de la biodiversité

Biologique : absence de pesticides, engrais, désherbants de synthèse

and using a healthy production method, even if the produce is a bit further away agro-ecology inspired by nature: respect for the soil, crop diversity, biodiversity, etc. organic: no synthetic pesticides, fertilisers or weedkillers

C'EST MEILLEUR !

it's better



Plus économique : moins de km et de chambres froides. Plus de revenus pour les producteurs locaux

more economical: fewer kilometers and less cold storage. More income for local producers



Meilleur pour la santé : des produits riches en nutriments, cueillis à maturité, sans intrants chimiques

better for health: nutrient-rich produce, picked when ripe, chemical-free

MOINS DE GES

GRÂCE À

Less GHGs due to



Absence d'intrants issus de la pétrochimie

No added petrochemicals



Rotation de cultures longues, respect de la biodiversité, élevage de plein air

Long crop rotation, respect for biodiversity, outdoor livestock farming

Une touche d'épices ? C'est l'exception Marco Polo : quelques grammes en poudre auront peu d'impact CO₂

A touch of spice? It's the Marco Polo exception: a few grams of powder will have little impact on CO₂



SUIVEZ L'EXPOSITION >>



NOS RECETTES
BON POUR LE CLIMAT

www.bonpourleclimat.org



Conception Agent de Com