



## 5 idées pour améliorer son empreinte écologique

Eau du robinet

Choisir des aliments peu transformés, privilégier le "fait-maison"

Opter pour 1 ou 2 repas par semaine sans viandes (œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Limiter le gaspillage alimentaire (utiliser les restes, cuire la juste portion)

Choisir des aliments locaux et de saison