

nutrigr^ammes mensuel



Bon pour **vous**,
bon pour la **planète**.

Alors que nous nous préparons à célébrer le Jour de la Terre le 22 avril, nous sommes nombreux à faire des choix qui amélioreront la santé de notre planète. En outre, les stratégies visant à réduire notre empreinte carbone peuvent aussi nous aider à réduire notre tour de taille!



Choisissez davantage d'aliments végétaux

Les aliments végétaux comme les fruits, les légumes et les grains entiers exigent substantiellement moins d'énergie, moins d'espace et moins d'eau que les aliments d'origine animale comme le bœuf et les œufs. Quand vous réduisez votre consommation d'aliments d'origine animale, qui exigent beaucoup de ressources, vous contribuez à une chaîne alimentaire plus durable. En remplaçant certains aliments d'origine animale dans votre alimentation par des aliments végétaux, vous faites un excellent choix pour améliorer votre santé, car vous augmentez votre consommation de bons nutriments comme les fibres et réduisez ceux qui sont associés à des risques de maladie comme les gras saturés.



Concentrez-vous sur la fraîcheur

En choisissant des aliments plus frais et moins transformés, vous réduisez la consommation d'énergie et d'eau nécessaires à la transformation des aliments. De plus, les aliments frais requièrent moins de produits d'emballage, ce qui se traduit par une réduction des déchets. Ces aliments plus frais et moins transformés sont également des choix plus judicieux pour la santé puisqu'ils contiennent généralement moins de sel et de sucre, produits que nous devrions manger en plus petites quantités.



Diminuez vos portions

Lorsque vous commencez par de plus petites portions, vous diminuez la quantité d'aliments ingérés et par conséquent, vous diminuez de façon considérable vos calories. En prenant de plus petites portions, vous mettez moins d'aliments aux rebuts. C'est donc une combinaison gagnante pour la planète puisque, ce faisant, il y a moins de déchets et nous ne produisons pas plus d'aliments que nous en avons besoin.

Références

1. Position of the American Dietetic Association: Food Nutrition Professionals Can Implement Practices to Conserve Natural Resources and Support Ecological Sustainability. *J Am Diet Assoc.* 2007;107:1033-1043.
2. Freedman MR, Brochado C. Reducing portion size reduces food intake and plate waste. *Obesity (Silver Spring).* 2010 Sep;18(9):1864-6. Rédigé par Jennifer M. Ignacio, MS, RD, Compass Group, North America.

