

## L'ALIMENTATION LOCALE ET DURABLE, QU'EST-CE QUE C'EST?

La nourriture locale doit avoir été produite non loin du lieu de consommation, réduisant ainsi la distance parcourue jusqu'à notre assiette. La nourriture responsable n'est pas forcément produite localement. Elle est cependant produite selon des méthodes socialement responsables permettant de minimiser les impacts sur l'environnement.

## POURQUOI EST-CE MEILLEUR POUR LA PLANÈTE?

Choisir des aliments issus de culture locale et responsable vous permet de réduire votre empreinte environnementale. Ainsi, vous réduisez vos émissions de gaz à effet de serre et vous vous assurez d'un usage responsable des ressources naturelles.

## POURQUOI WWF-CANADA EST-IL IMPLIQUÉ?

Nous travaillons à l'échelle locale et internationale afin de préserver nos ressources naturelles. Nous travaillons sans relâche afin de sensibiliser les Canadiens à l'importance d'adopter des comportements plus respectueux vis-à-vis la planète, comme par exemple, choisir l'achat local et responsable. Ensemble, nous pouvons contribuer à réduire notre empreinte écologique et permettre aux générations futures de vivre dans un environnement sain.

Imprimé en septembre 2009.

## 4 CONSEILS PRATIQUES POUR VOS ACHATS :

1. *Acheter des produits locaux et responsables.* S'il n'est pas possible d'atteindre ces deux critères en même temps, choisissez en premier lieu des produits locaux, puis des importations de produits responsables.
2. *Quand c'est possible, soutenez le commerce équitable.* Si vous achetez des produits non disponibles localement, préférez ceux produits de manière équitable.
3. *Lisez les étiquettes.* Celles-ci fournissent des informations importantes sur les modes et les lieux de production de la nourriture.
4. *Choisissez les produits le moins emballés.*

Visitez [wwf.ca/fr](http://wwf.ca/fr) pour d'autres conseils et recettes!

## CE QUE VOUS DEVEZ SURVEILLER :

Certifications Biologiques



Certification Locales



Pêches durables



Certifications Équitables



## MERCI À NOS PARTENAIRES



GUIDE POUR UNE  
ALIMENTATION LOCALE  
ET RESPONSABLE  
WWF-CANADA



[wwf.ca/fr](http://wwf.ca/fr)

## QUOI ACHETER SELON LES SAISONS

### Printemps

#### FRUITS ET LÉGUMES

asperges, brocolis, laitue, pois,  
rhubarbe, framboise

#### VIANDE ET PRODUITS LAITIERS

produits laitiers, bœuf, œufs,  
poulet, agneaux, porc

#### PRODUITS DE LA MER

poissons et coquillages locaux  
(idéalement certifiés MSC)

#### AUTRES

miel, sirop d'érable, céréales

### À essayer

poulet grillé avec des asperges,  
et tarte à la rhubarbe en dessert!



### Été

#### FRUITS ET LÉGUMES

cerises, nectarine, haricots,  
betterave, chou-fleur

#### VIANDE ET PRODUITS LAITIERS

produits laitiers, bœuf, œufs,  
venaison, poulet, porc

#### PRODUITS DE LA MER

poissons et coquillages locaux  
(idéalement certifiés MSC)

#### AUTRES

miel, soja, quinoa

### À essayer

saumon grillé, chou-fleur avec une sauce  
au fromage et un gâteau au fromage et  
cerises en dessert!



### Automne

#### FRUITS ET LÉGUMES

aubergines, citrouilles, maïs,  
raisins, melons

#### VIANDE ET PRODUITS LAITIERS

produits laitiers, bœuf, poulet,  
chèvre, dinde, porc

#### PRODUITS DE LA MER

poissons et coquillages locaux  
(idéalement certifiés MSC)

#### AUTRES

huile de canola, orge, graines de lin, blé

### À essayer

roti de bœuf avec du maïs et tarte  
aux citrouilles en dessert!



### Hiver

#### FRUITS ET LÉGUMES

courges, pommes de terre, oignons,  
pommes, canneberges

#### VIANDE ET PRODUITS LAITIERS

produits laitiers, bœuf, poulet,  
chèvre, dinde, porc

#### PRODUITS DE LA MER

poissons et coquillages locaux  
(idéalement certifiés MSC)

#### AUTRES

huile de canola, céréales,  
graines de chanvre, riz sauvage

### À essayer

soupe à l'oignon et  
tarte aux pommes en dessert!