

consommez responsable

ce prospectus vous est proposé par l'association ekolo[geek]

www.ekologeek.com

- Choisissez les produits avec peu ou pas d'emballage.
- Faites vos courses à pied, à vélo ou en transports en commun.
- Consommez responsable et économique : consommez moins de viande et équilibré.

fruits & légumes



Légumes	PRIN.	ÉTÉ	AUT.	HIV.
Carotte	▲	●	●	▼
Choux	●	●	●	●
Concombre		●		
Courgette	▲	●	●	
Endive			▲	●
Haricots		●	●	
Salade	●	●	●	●
Poireau		●	●	●
Pomme de terre	▲	●	●	▼
Tomate		●	▼	

Fruits	PRIN.	ÉTÉ	AUT.	HIV.
Abricot		●		
Cerise	▲	▼		
Citron				●
Clémentine			▲	●
Fraise	▲	●		
Orange				●
Pêche		●		
Poire		▲	●	▼
Pomme		▲	●	▼
Raisin		●	●	

- Privilégiez des produits cultivés localement, bio, de saison et frais.



boucherie

- Réduisez votre consommation de viande.
- Choisissez plutôt de la volaille ou du porc.
- Privilégiez les races françaises ou de producteurs locaux.
- Achetez moins et frais plutôt que trop et surgelé.
- Sélectionnez une viande bio.
- Pour réduire encore plus votre impact, accumulez les conseils ci-dessus.

poissonnerie



label MSC

PRÉFÉREZ

Lieu - Atlantique
 Maquereau - Atlantique
 Bar de ligne - Atlantique
 Crevette grise - Atlantique
 Dorade grise de ligne - Atlantique
 Crustacés, mollusques... - Atl., Méd.

ÉVITEZ

Sole - Atlantique N_Est
 Flétan - Atlantique Nord
 Saumon - Atlantique Nord
 Thon rouge - Méditerranée
 Merlu (Colin) - Atlantique N_Est
 Cabillaud (Morue) - Atlantique Nord

- Choisissez des poissons issus d'une pêche durable (label MSC) ou d'élevages bio.



produits frais

- Privilégiez les gros conditionnements et évitez les mini-portions.
- ! Ne surdosez pas votre consommation. Repérez la date limite de consommation.

épicerie



- Préparez vos plats avec des produits frais, locaux et de saison.
- Choisissez les gros conditionnements avec peu ou pas d'emballage.
- Préférez les produits bio et/ou équitables.



boissons

- Buvez l'eau du robinet (adoucisseur si nécessaire) ou de source locale.
- Préférez les grandes quantités (5 litres) ou en vrac (thé, café...).
- Utilisez des gourdes ou réutilisez les bouteilles jetables.
- Sélectionnez des produits bio et/ou équitables.

hygiène & entretien



- Préférez des produits artisanaux et/ou à base végétale et/ou bio : savon noir, d'Alep, de Marseille, vinaigre blanc, bicarbonate de soude...
- Optez pour des produits "écologiques" labellisés.
- Utilisez des produits rechargeables, durables et multi-usages.

surgelés

- Évitez les produits surgelés (surconsommation d'électricité...).
- Préférez les produits à l'air libre ou frais.

œufs



- Préférez les œufs à la viande. Chaque œuf comporte un chiffre placé avant les lettres FR. Il spécifie le mode d'élevage des poules :

- 0. : en plein air (bio).
- 1. : en plein air.
- 2. : au sol.
- 3. : en cage.

