

3 ASSEZ D'EMBALLAGES !

Quoi que l'on achète, l'emballage peut être réduit, voir disparaître !

Choisir des produits :

- Non-périssables en grands formats.
- Ayant le moins de couches d'emballages possible.
- Avec le logo « recyclable »

Faire ses achats « en vrac » !

- Au marché
- Au rayon « vente en vrac » des supermarchés
- En magasins spécialisés



4 PRODUCTEURS LOCAUX

Où les trouver ? Un peu partout !

Sur le marché, au sein de coopératives et dans des magasins que l'on trouve aisément sur internet, en se promenant dans la rue... Où encore tout simplement à la ferme ! C'est l'occasion de découvrir des saveurs oubliées, et d'explorer ce qu'il se fait de mieux dans nos terroirs. Sans oublier que l'achat en direct au producteur permet de faire quelques économies !

6 FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Consommer des produits de saisons cultivés localement évite de devoir acheter des denrées importées et limite l'impact du transport. Cela évite également de consommer des produits cultivés sous serres ou hors sols, très consommateurs d'énergie et d'engrais.

Calendrier des fruits et légumes

Pleine saison ● Moyenne saison ●

Légumes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Artichaut												
Asperge blanche												
Aubergine												
Bette												
Brocoli												
Carotte botte												
Céleri vert et blanc												
Choux Bruxelles												
Chou-fleur												
Chou rouge et blanc												
Concombre												
Courgette												
Épinard												
Fenouil												
Haricot vert												
Laitue												
Mais doux												
Navet												
Oignon												
Poireau												
Petit pois												
Poivron												
Pomme de terre												
Radis												
Tomate												

5 PRODUITS BIOLOGIQUES

Qualité du produit, respect de l'environnement et de la santé... Soyons exigeants ! Des logos (voir tableau) permettent de les identifier en magasin.

Pensez paniers bios !

Livrés directement à la maison, ces fruits et légumes cultivés par les producteurs locaux sont de saison et répondent à des critères stricts. Il est possible de les commander en ligne ou en s'informant auprès de l'épicerie bio du coin.

Fruits	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Abricot												
Cerise												
Citron												
Fraise												
Framboise												
Kiwi												
Mandarine												
Melon												
Mirabelle												
Mûre												
Myrtille												
Orange												
Pamplemousse												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Raisin												
Rhubarbe												

Source : Ademe

Maud Fontenoy Foundation

Oceans Are Humanity's Future

L'appétit responsable

Des logos pour s'y retrouver

Ces logos se basent sur des critères environnementaux et équitables

Logos	Fruits, légumes	Produits laitiers et miel	Viande, œufs	Poissons, crustacés	Sucre, cacao, thé
AB, Bio Suisse	X	X	X	X	X
Nature & Progrès, Demeter	X	X	X		X
Bio Cohésion	X	X	X	X	X
Équitable & Écocert	X	X			X
AB Solidarité, Équitable	X	X			X
Certifié, Fairtrade	X	X			X
Logo végétarien					X
Fiche Durable MSC				X	

7 ALIMENTS ÉQUITABLES

Comment faire pour les produits venant d'ailleurs ?

Le café, le chocolat, le riz, les épices... Nombreux sont les aliments du quotidien produits à l'étranger, parfois dans des conditions de vie difficiles pour les producteurs. Des processus de labellisation permettent de favoriser l'émergence d'un commerce équitable pour les populations et respectueux de la nature. Pour repérer ces produits, utilisez le tableau « des logos pour s'y retrouver ».

8 MADE IN HOME

Un véritable art de vivre.

Des aliments cultivés avec amour, un moment de détente et d'apprentissages en famille... et des économies ! Même si l'on ne dispose pas d'un jardin permettant d'aménager un potager, il reste plein de possibilités, y compris en appartement.

- Faire pousser des aromates, poivrons, radis, tomates-cerises... Dans un potager d'intérieur, ou dit « hydroponique ».
- Faire son propre compost à partir de ses déchets.
- Recycler ses emballages en matériaux créatifs.

Maud Fontenoy Foundation
Oceans Are Humanity's Future

Nos partenaires officiels :

Avec le soutien de :

Contact pédagogique
contact@maudfontenoyfoundation.com

Contact presse
presse@maudfontenoyfoundation.com

Maud Fontenoy Foundation
La Maison Champs-Élysées : 8, rue Jean Goujon - 75008 Paris

www.maudfontenoyfoundation.com

Retrouvez-nous sur facebook



1 SHOPPING ÉCOLO

Commerces de proximité. Éviter la voiture, faire connaissance avec le voisinage commerçant, favoriser l'économie locale et apprendre où trouver les meilleurs produits... Il y a de multiples avantages à bien connaître ses commerces de proximité !

Les sacs réutilisables : finissons en avec tous ces sachets plastiques qui finissent dans la nature et dans les océans. En tissu ou en toile, sacs à roulettes... et pourquoi pas un joli panier pour le marché ? Pratiques pour les achats en vrac, ils allient l'utile et le durable à l'esthétique.

Savoir lire les étiquettes : origine du produit, composition, et parfois caractéristiques environnementales sont des informations fournies par l'étiquette d'un produit.

Quid des informations écologiques ?

- L'étiquetage carbone : sur certains produits, l'impact carbone est indiqué.
- Les logos : biologique, recyclable, équitable... Ils indiquent le mode de production d'un produit et son impact écologique.
- Le lieu de provenance : permet de privilégier les aliments ayant fait le moins de kilomètres.
- La liste des ingrédients : permet de connaître la présence d'additifs, d'OGM ou de composants animaux.
- Les règles de consommation et de conservation : permettent de limiter le gâchis en jetant un produit périmé ou mal conservé.

La « marelle » des grands, en 8 étapes toutes simples !

2 L'EAU

Préférer une carafe filtrante aux bouteilles en plastique : la production de ces dernières à un important coût environnemental (plastique, transport...). Plus chères et encombrantes, l'usage des bouteilles en plastiques occasionne également un important volume de déchets, pas toujours recyclables !

Conception : Cyril Petit

Ce poster pédagogique est utile à la maison comme à l'école. Il peut servir de base aux enseignants pour mobiliser leur classe autour des thématiques de l'alimentation responsable grâce au "jeu de la marelle de Fofu" proposé dans le "Livre du professeur".



Coin **gastronomie** : une découverte de différents chocolats, les yeux bandés permettra d'apprendre à reconnaître les **saveurs** (sucré, amer, fin moelleux, croquant, aromatique, doux...) préalablement enseignées en classe.

Le chocolat a ensuite été **transporté en camion** jusque dans les **magasins**. On peut désormais le **choisir** et **l'acheter**. Il se présente sous différentes formes : il y a le chocolat noir, le chocolat au lait, avec des noisettes... Il y en a pour tous les goûts !

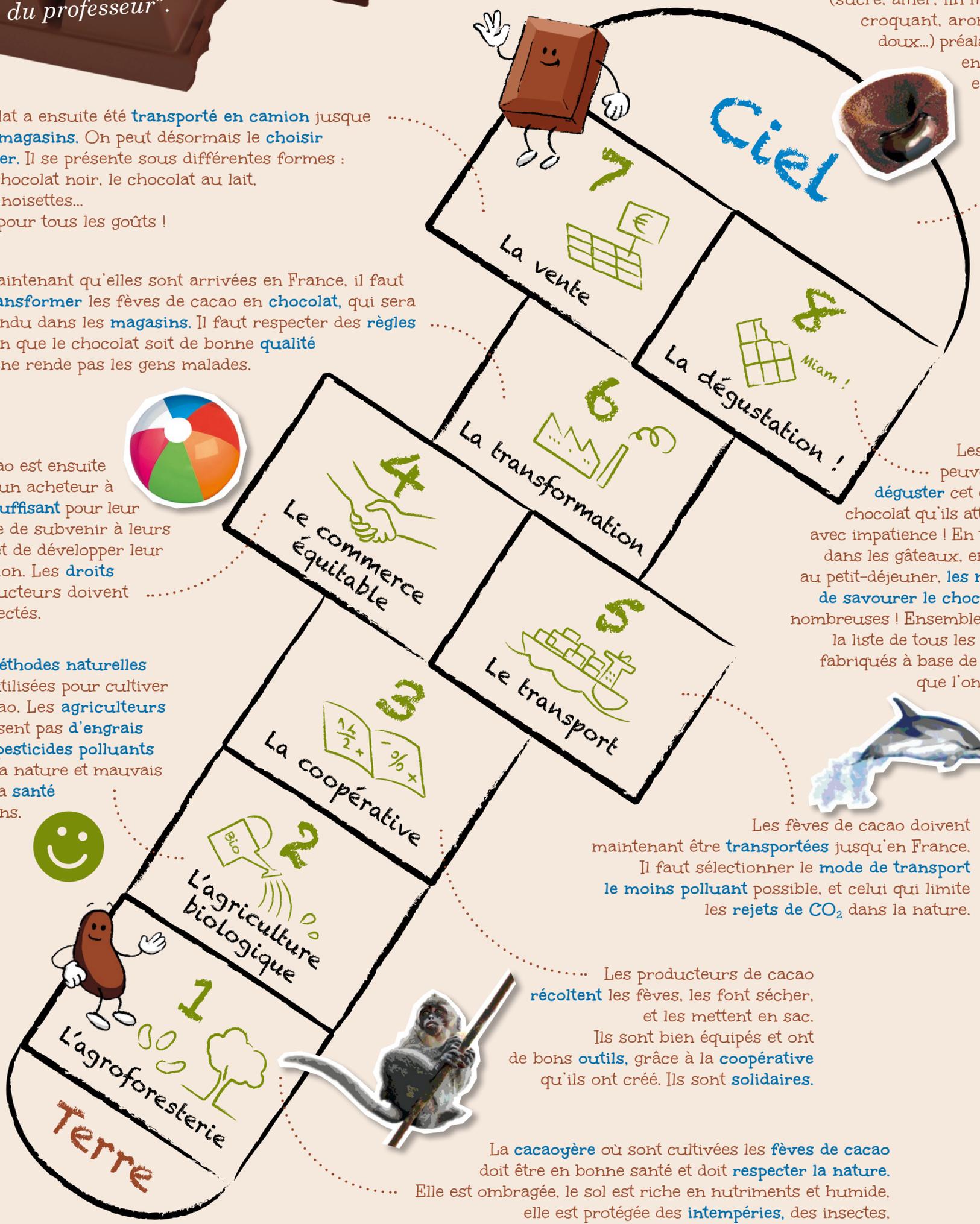
Maintenant qu'elles sont arrivées en France, il faut **transformer** les fèves de cacao en **chocolat**, qui sera vendu dans les **magasins**. Il faut respecter des **règles** afin que le chocolat soit de bonne **qualité** et ne rende pas les gens malades.

Leur cacao est ensuite **vendu** à un acheteur à un **prix suffisant** pour leur permettre de subvenir à leurs besoins et de développer leur exploitation. Les **droits** des producteurs doivent être respectés.

Des **méthodes naturelles** sont utilisées pour cultiver le cacao. Les **agriculteurs** n'utilisent pas **d'engrais** ni de **pesticides polluants** pour la nature et mauvais pour la **santé** des gens.

Les producteurs de cacao **récoltent** les fèves, les font sécher, et les mettent en sac. Ils sont bien équipés et ont de bons **outils**, grâce à la **coopérative** qu'ils ont créée. Ils sont **solidaires**.

La **cacaoyère** où sont cultivées les **fèves de cacao** doit être en bonne santé et doit **respecter la nature**. Elle est ombragée, le sol est riche en nutriments et humide, elle est protégée des **intempéries**, des insectes, et elle fournit un abri à la **biodiversité**.



Les enfants peuvent enfin **déguster** cet excellent chocolat qu'ils attendaient avec impatience ! En tablettes, dans les gâteaux, en poudre au petit-déjeuner, **les manières de savourer le chocolat** sont nombreuses ! Ensemble, faisons la liste de tous les **aliments** fabriqués à base de chocolat que l'on connaît.

Les fèves de cacao doivent maintenant être **transportées** jusqu'en France. Il faut sélectionner le **mode de transport le moins polluant** possible, et celui qui limite les **rejets de CO₂** dans la nature.

