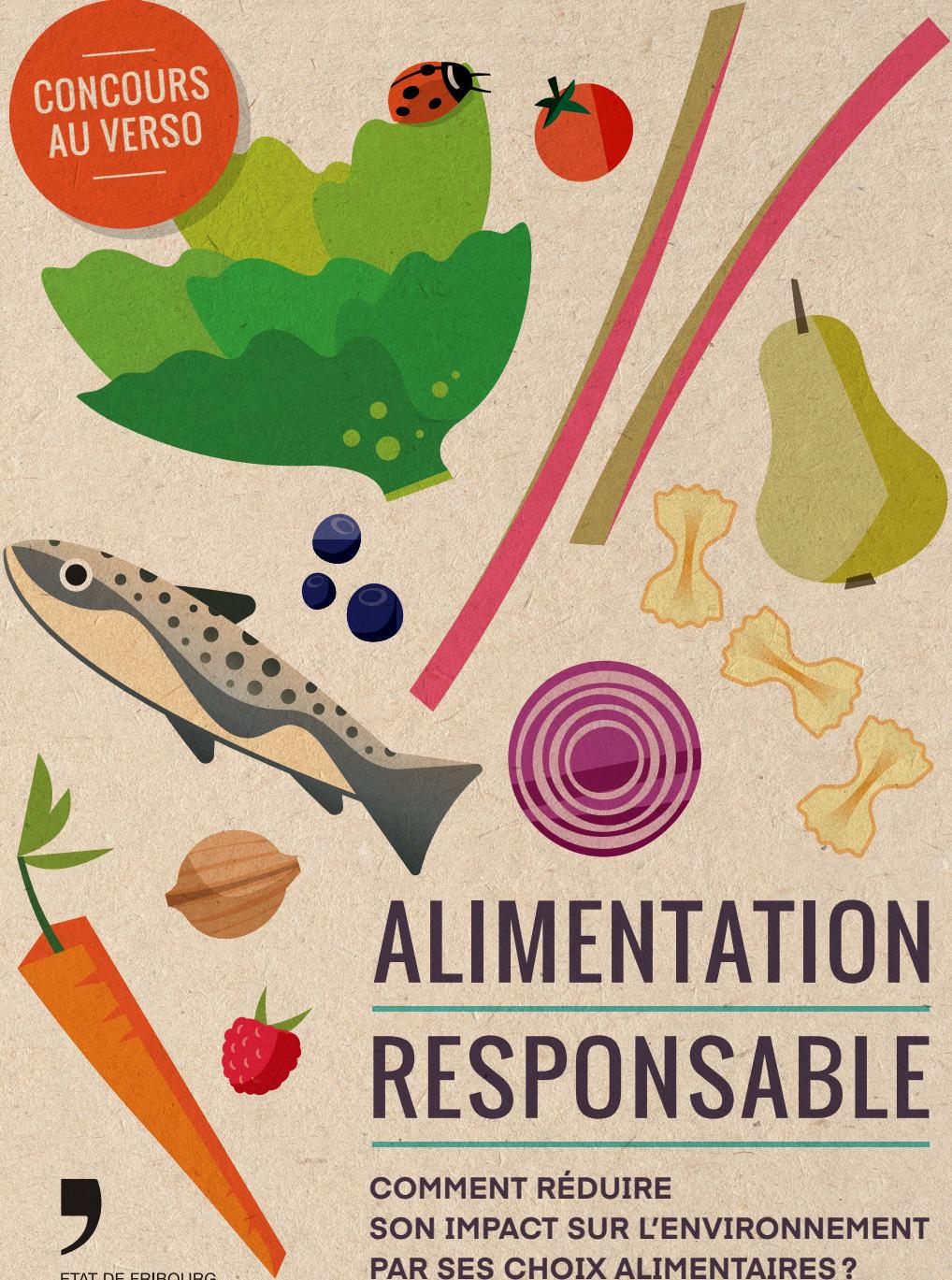


CONCOURS  
AU VERSO



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service de l'environnement SEn  
Amt für Umwelt AfU

# MA LISTE DE COURSES

## POUR PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

- Je choisis des produits locaux et de saison.
- Je réduis ma consommation de viande.
- Je mange davantage de légumes et de légumineuses riches en protéines.
- J'achète du poisson d'élevage durable (ASC), de pêche durable (MSC) ou bio.
- Je redécouvre les variétés anciennes et diversifiées de fruits, légumes et céréales.
- J'achète des légumes hors standard : gros, petits, « pas beaux ».
- J'achète des produits frais et je renonce aux produits surgelés ou congelés.
- Je fais mes courses près de chez moi, à pied, à vélo, en transports publics ou en auto-partage et je renonce au maximum à ma voiture.
- Je bois l'eau du robinet.
- J'achète et je cuisine les quantités dont j'ai besoin.
- Je composte les épluchures.
- Je privilégie des produits sans emballage alimentaire.



En optimisant tous ces choix, le potentiel de réduction de son impact sur l'environnement est globalement de 50%. Entre le minimum et le maximum, à chacun de choisir selon ses préférences, ses envies et ses contraintes.

## CONCOURS

Participez au concours et gagnez un abonnement au panier bio pendant un an ou d'autres prix. Plusieurs tirages au sort entre septembre 2017 et août 2018.

Liste de courses complète et concours : [www.fr.ch/alimentation](http://www.fr.ch/alimentation)

Renseignements: [www.fr.ch/alimentation](http://www.fr.ch/alimentation) ou [alimentation@fr.ch](mailto:alimentation@fr.ch)