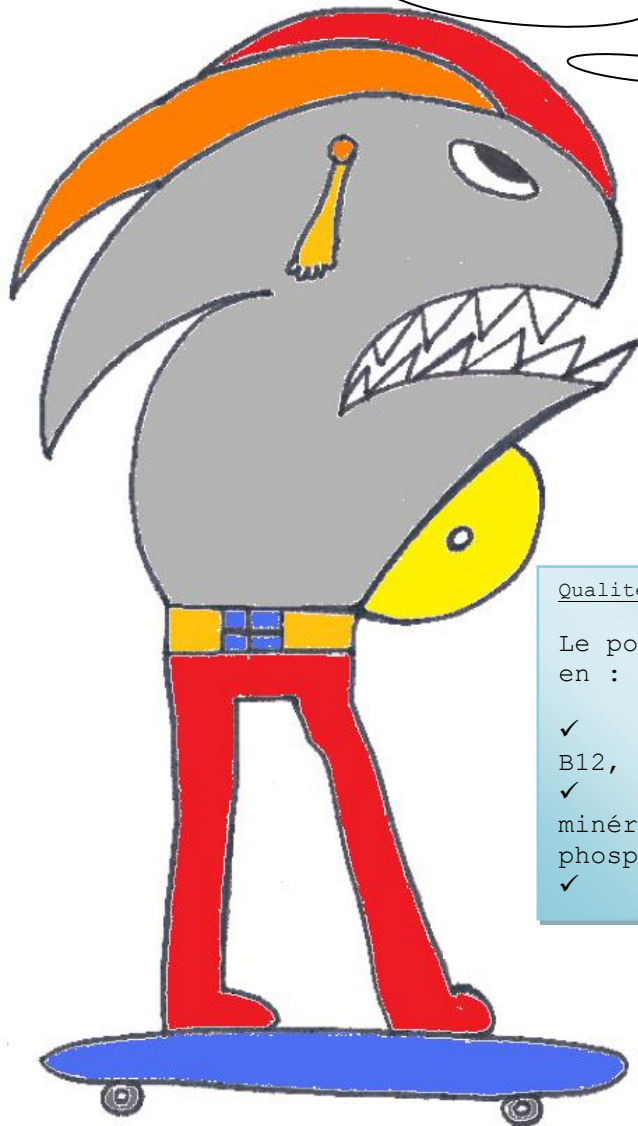


Pourquoi me jette-t-on ?
Le thon, c'est bon !



Qualités nutritionnelles :

Le poisson est riche en :

- ✓ En Vitamines : B12, B6, D, ...
- ✓ En sels minéraux : potassium, phosphore, ...
- ✓ En oméga 3 et 6



Stop au gaspillage alimentaire !



Réalisés par les élèves de 2 Reça: Florian Herbaut, Julien Delsalk



Réduire ses déchets, c'est possible !

Quelques idées

› Éviter le gaspillage alimentaire

Chaque Français jette en moyenne en un an 7 kg de produits alimentaires encore emballés et 13 kg de restes, fruits et légumes abîmés.

Vérifiez les dates limites de consommation, cuisinez les restes...

› Allonger la durée de vie des produits

Préférez la vaisselle réutilisable, les piles rechargeables, les produits qui durent... Réparez ou faites réparer vos appareils pour les utiliser plus longtemps.

› Choisir des produits avec moins d'emballages

On peut ainsi réduire le poids de notre poubelle de 26 kg par personne et par an.

Achetez à la coupe ou en vrac, choisissez des éco-recharges, évitez les mini-doses...

› Limiter le gâchis de papier

N'imprimez que si c'est nécessaire et en recto/verso.

Réutilisez les feuilles inutiles en brouillon.

› Penser au réemploi

Au lieu d'acheter, empruntez ou louez.

Au lieu de jeter, donnez ou vendez.



Plus d'idées et de conseils sur :
www.reduisonsnosdechets.fr
www.mtaterre.fr

