

LA SOLUTION  
EST DANS L'ASSIETTE!  
RÉDUISONS NOTRE CONSOMMATION DE PROTÉINES ANIMALES! #LEDEFI

N°3

## J'ESSAIE D'AUTRES SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES

La viande (bœuf, volaille, agneau, etc.) est aujourd'hui la principale source de protéines animales de notre alimentation.

Pourtant, il existe d'autres aliments riches en protéines animales : c'est le cas des poissons et des œufs, par exemple. Alternier ces aliments avec la viande permet de diversifier notre alimentation.

L'impact de nos aliments sur le climat peut être comparé à l'impact d'un trajet effectué en voiture :



>> 2 œufs = 13 fois moins de GES\* qu'un steak de bœuf

### PASSER À L'ACTION

**# Mettre des œufs dans son panier** Les œufs constituent une très bonne alternative à la viande. Mais attention, les conditions de vie des poules pondeuses sont très différentes selon les types d'élevages. Soyons attentifs aux conditions d'élevage en privilégiant les élevages biologiques ou en plein air qui garantissent un meilleur respect du bien-être animal.

**# Penser aux produits de la mer** Les poissons sont eux aussi riches en protéines. Cependant, 1/3 des stocks de poissons sont aujourd'hui menacés de disparition. Préservons la biodiversité marine en nous renseignant sur les espèces menacées par la surpêche. L'application gratuite Planet Ocean permet d'orienter nos achats en nous aidant à identifier les espèces gérées durablement.

#### BIEN CHOISIR SES ŒUFS !

Un numéro est inscrit sur les œufs afin de nous guider dans nos achats.

Les chiffres 0 et 1 assurent que les poules pondeuses ont été élevées en plein air !



### #LEDEFI DE LA SEMAINE :

Cette semaine, je remplace la viande par d'autres sources de protéines animales comme le poisson ou les œufs !

### ALLER • LOIN

#### #L'INFOBUDGET :

Le poisson a la réputation d'être un produit cher. Pour consommer du poisson sans se ruiner, pensons aux sardines et aux maquereaux en boîtes qui sont économiques, délicieux et qui contiennent souvent les mêmes nutriments que les poissons frais !

\* GES = gaz à effet de serre