

Aucun levier n'est plus puissant que l'alimentation pour optimiser notre santé et la durabilité de notre environnement.



Je limite les protéines animales



Je privilégie une alimentation à dominante végétale



Je limite les aliments transformés, les sucres ajoutés, les céréales raffinées



Je privilégie une alimentation locale, de saison, et biologique si possible



J'évite le plastique au contact des aliments



Je bois l'eau du robinet

