

# Pistes pour agir au quotidien

#agriculture #alimentation #circuits courts #Amap #agriculture urbaine #sédentarité

 **Auteur** [Pôle ESE 69002 LYON](#)

---

## Agir en lien avec la production

- Manger local ou équitable, selon les produits
- Manger des fruits et légumes de saison (si besoin, se reporter à [un calendrier des saisons](#))
- Acheter ses produits alimentaires directement chez les producteurs
- S'inscrire à une [#Amap](#) ([association pour le maintien de l'agriculture paysanne](#)) et en consommer les produits
- Participer à des projets d'[#agriculture urbaine](#)
- Manger des aliments issus de l'agriculture biologique ou raisonnée

## Agir en lien avec la production et les transports

- Choisir des [#circuits courts](#) d'approvisionnement
- Privilégier les aliments en vrac et réutiliser les contenants
- Éviter les aliments avec de multiples emballages
- Repérer la composition de l'emballage
- Éviter les produits surgelés et en boîtes
- Cuisiner au maximum à partir de matières premières (légumes, œufs, farine, céréales, lait, etc.)

## Agir en lien avec la consommation

- Éviter le gaspillage alimentaire : faire le point sur ses besoins et acheter le nécessaire
- Lire les étiquettes et choisir les aliments avec le moins de composants possible
- Éviter les produits contenant conservateurs et additifs alimentaires, notamment ceux estimés « peu recommandables » ou « à éviter » par des associations de consommateurs telle qu'[UFC-Que Choisir](#)
- Éviter de grignoter entre les repas
- Apprendre à connaître sa faim, son appétit et à reconnaître la sensation de satiété
- Réduire le temps passé assis dans la journée
- Réduire la consommation de viandes et de céréales raffinés
- Prendre connaissance des [recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la #sédentarité](#) proposées par Santé Publique France