

# L'ALIMENTATION

CE QUI EST SAIN DANS L'ASSIETTE  
L'EST AUSSI POUR LA PLANÈTE



*Etre attentif à ce que l'on mange est primordial pour rester en bonne santé.*

## REPÈRES

> un français  
consomme en moyenne

**770 kg**

de nourriture par an

dont **20 kg**  
sont gaspillés

le tout contenu dans

**160 kg**

d'emballages.



> un aliment  
parcourant en moyenne

**2500 km**

jusqu'à notre assiette,

un repas génère environ :

**3 kg** de **CO2**



Dans la poubelle on trouve :

**24 %** de restes de repas

**24 %** de fruits et légumes

**20 %** de produits entamés

**18 %** de produits non déballés

**14 %** de palm



**FFBAD**

Fédération Française  
de Badminton

**éco**

label ECOBAD

**DEVELOPPEMENT  
DURABLE**

Réduisez l'impact carbone de vos repas  
en privilégiant les circuits courts.

Encouragez l'agriculture biologique  
pour préserver les sols et la biodiversité.

Renseignez-vous sur l'origine des aliments  
et les conditions de production et d'élevage.

Participez à l'économie de votre territoire  
en consommant des produits locaux.

Choisissez des produits de saison.