



CONSOMMER MIEUX

Juliette Jeannet, *présentatrice, fondation Zoéin*

Les gars, c'est la crise ! On mange n'importe quoi, à n'importe quelle saison et des trucs qui viennent de l'autre bout du monde. Salut, c'est Juliette de la fondation Zoéin. C'est difficile de s'y retrouver quand tu vas faire tes courses et ça prend tellement de temps de choisir les bons produits. Je sais qu'il faut consommer de saison, mais c'est quoi les fruits et légumes de saison ? J'essaie de manger moins de viande, mais je connais juste pas de bonne recette végétarienne. Je suis consciente que les océans se vident, mais est-ce qu'il y a des poissons que je peux encore manger ? Il existe plein de labels pour nous aider, mais lesquels choisir ? Et sur quoi ils se basent ? Il existe l'application *Guide du WWF* où il y a plein d'informations. T'as, par exemple, un guide des légumes de saison : en janvier, on a les carottes, les courges, les choux, les panais. Ou encore un guide des poissons : entre le thon, le saumon, le cabillaud, tu deviens un expert des conditions de pêche. Y a aussi un guide des labels ; ce qui est cool, c'est que tu trouves tous les labels de tes supermarchés et puis ils sont classés de « excellent » à « partiellement recommandé ». Et finalement, t'as des idées de recettes. Donc, essayons d'être conscients de ce qu'on mange et développons notre créativité pour adapter notre alimentation à ce qui est de saison, à de nouveaux poissons et à des repas avec moins de viande, mais de meilleure qualité.