

PENSÉES À CROQUER



L'AGRICULTURE SOCIALEMENT RESPONSABLE, C'EST...

- Une approche en agriculture qui respecte l'environnement, traite les animaux humainement, soutient les communautés locales et est financièrement viable pour les fermiers.
- L'agriculture biologique est basée sur des principes de santé, d'écologie, d'équité et de soins et elle est certifiée selon des normes strictes. Aucune utilisation d'organismes génétiquement modifiés, d'antibiotiques ou les hormones).
- La gestion holistique assure que les pâturages, l'utilisation des terres et les décisions financières produisent des terres saines et productives et une qualité de vie positive.
- La certification sans cruauté garantit que les animaux ont été élevés conformément à des normes humaines strictes. Les étiquettes comme Certifié sans cruauté sont reconnues par les spécialistes du bien-être des animaux.
- Les animaux élevés en pâturage ne sont pas confinés à l'intérieur de fermes industrielles ou de parcs d'engraissement. L'élevage des animaux dans des pâturages leur permet de se comporter naturellement.

Saviez vous? L'élevage d'animaux peut contribuer à la viabilité économique de la petite ferme en aidant à contrôler les mauvaises herbes et les ravageurs, en encourageant la biodiversité et en améliorant la fertilité du sol.

Pense-bête de l'alimentation conscientieuse

N'encouragez pas la production industrielle des aliments (y compris la viande, les produits laitiers, le soja et légumes).

Sachez d'où viennent vos aliments.

Informez-vous à propos des méthodes de production de vos aliments.

Appuyez les producteurs locaux et socialement responsables.

Partagez vos connaissances sur l'alimentation avec les autres.

Célébrez la nourriture et soyez fiers de participer au changement!

Au-delà de l'agriculture industrielle

Joignez-vous au mouvement en visitant les sites

www.beyondfactoryfarming.org

et www.eatwellguide.org

Appelez-nous sans frais au

1-877-955-6454



RÉFLÉCHISSEZ MANGEZ AGISSEZ

MANIFESTE DE LA SAINTE ALIMENTATION

EN TANT QUE MANGEURS ET MANGEUSES CONSCIENCIEUX, NOUS PARTAGEONS DES VALEURS ET UN BUT : CELUI DE CHANGER LE SYSTÈME ALIMENTAIRE INDUSTRIEL QUI DÉTRUIT NOTRE ENVIRONNEMENT, NOTRE SANTÉ ET NOS COMMUNAUTÉS RURALES. NOUS SOMMES TOUS UNIS DANS UN MOUVEMENT POUR UN SYSTÈME ALIMENTAIRE QUI ENCOURAGE UNE AGRICULTURE SOCIALEMENT RESPONSABLE, DES ALIMENTS SANTÉ QUI NE PRÉSENTENT AUCUN DANGER ET DES COMMUNAUTÉS RURALES PROSPÈRES. NOUS LEVONS NOS FOURCHETTES POUR LA PRODUCTION RESPONSABLE ET À CEUX ET CELLES QUI CHOISSENT DE BIEN MANGER.

Au-delà
de l'agriculture industrielle



www.beyondfactoryfarming.org

RAPPROCHEZ-VOUS DES ALIMENTS

Il existe une multitude de manières d'influer sur la production des aliments. Faites votre choix!

- Devenez membre d'un jardin communautaire.
- Cultivez vos propres aliments.
- Achetez une part de la récolte des paysans locaux en participant à un programme d'agriculture soutenue par la communauté (ASC).
- Adhérez à un programme de paniers de légumes bio et recevez chez vous des aliments locaux frais.
- Faites connaissance avec vos paysans et achetez directement de la ferme.
- Consultez les répertoires alimentaires locaux pour trouver les points de vente d'aliments de qualité dans votre milieu (www.eatwellguide.org).



COMMENT MANGER SAINEMENT?



Une mangeuse de viande conscientieuse

Rébecca Huot

Mon mari et moi, nous réfléchissons beaucoup à propos de nos actions et de leurs répercussions; nous nous préoccupons de l'avenir de nos enfants. En tant qu'omnivores, nous mangeons de la viande quelques fois par semaine. Nous connaissons bien les producteurs et nous savons comment leurs animaux sont élevés. L'achat de produits locaux constitue un élément important de l'économie et pour nous et renforce notre appartenance à la communauté.



Une végétarienne conscientieuse

Natalie Gerum

Je suis une végétarienne qui adore les carottes, le tofu, les produits laitiers et les fraises! La production des aliments végétaux nécessite moins de ressources que la production de viande conventionnelle. Je veux également que tous les animaux d'élevage, y compris les mammifères, les volailles et les poissons, vivent bien. Et la production industrielle de viande et de poisson ne peut leur procurer ce minimum vital. Achetez des aliments biologiques produits localement. Un geste à la fois, aidons à développer une révolution alimentaire durable!



Un végétalien conscientieux

Chris Maxfield

Les fermes industrielles sont très dommageables pour l'environnement, les animaux, les travailleurs et travailleuses et les populations rurales. Ce fut facile pour moi d'éliminer tous les produits d'origine animale de mon alimentation. Le rôle néfaste des fermes industrielles dans la crise alimentaire actuelle n'a fait que confirmer que j'avais fait le bon choix. J'ai perdu 12 kg, ma tension artérielle et mon taux de cholestérol ont diminué et je me sens en grande forme.

Conseils alimentaires – Bien choisir pour manger mieux!

La plupart des animaux destinés à l'alimentation élevés au Canada vivent confinés et reçoivent systématiquement des antibiotiques et des hormones de croissance. Les fermes d'élevage industrielles polluent l'environnement et constituent une menace pour la sécurité alimentaire. Cessons de consommer la viande provenant des fermes industrielles.

La monoculture maraîchère intensive (la plantation d'une seule espèce de plante à la fois) menace la biodiversité et épuise les nutriments essentiels du sol. Le sol a besoin de diversité et nous aussi, alors appuyons les petites fermes diversifiées qui favorisent la santé du sol et la biodiversité.

La production de soja industrielle contribue à la déforestation massive et augmente à cause du développement des biocarburants. Le soja est souvent génétiquement modifié, ce qui présente des menaces pour l'environnement et comporte des effets inconnus sur la santé humaine. Consommez et achetez du soja biologique certifié.