



MIEUX MANGER

NOS CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

NOS CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION DURABLE À APPLIQUER CHEZ SOI ET COMME AU RESTAURANT :



ACHETER DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON :

Certains aliments vendus chez nous proviennent de pays lointains ou de cultures sous serres qui nécessitent d'importantes dépenses en énergie. Acheter local est donc meilleur pour la planète, et contribue à l'économie de nos territoires.

Voici quelques astuces :

- 🍓 Visitez les marchés près de chez vous : vous trouverez plus facilement des produits locaux et des fruits et légumes de saison.
- 🍓 Achetez directement chez les producteurs et productrices et favorisez les filières courtes.
- 🍓 Lisez bien les étiquettes : vous pourrez ainsi connaître la provenance des produits et favoriser le local.
- 🍓 Téléchargez l'[application Yuka](#) pour vous aider à décrypter les étiquettes des produits. Yuka analyse l'impact des produits alimentaires et cosmétiques sur votre santé, mais aussi sur l'environnement avec son indicateur écoscore.
- 🍓 Lors de vos achats, munissez-vous d'un [tableau des fruits et des légumes de saison](#).

ACHETER DES PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE :

l'agriculture et l'élevage de types biologiques excluent l'utilisation de produits chimiques comme les pesticides et les herbicides et ne contiennent pas d'OGM. Ils sont donc meilleurs pour la santé, moins polluants, et sont favorables à la biodiversité.



RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE :

L'élevage est responsable de 13,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, nécessite de très larges surfaces agricoles (surtout pour la production d'aliments) et dégrade nos environnements aquatiques. Réduire sa consommation de produits d'origine animale est crucial pour réduire son impact sur la planète !

Vous pouvez :

- 🍊 Diminuez votre consommation de viande ou le poisson et remplacez-la par une association de céréales (blé, maïs, riz, quinoa, etc.) et de légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots rouges, pois cassés, fèves, flageolets, etc.), riches en protéines végétales. Ensemble, elles nous apportent les acides aminés et les protéines nécessaires pour notre santé.
- 🍊 Optez pour de la viande bio ou labellisée pour assurer une bonne qualité et une origine contrôlée.

RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE PRODUITS DE LA MER (POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES) :

Alors que la surexploitation des stocks de poissons ne cesse d'augmenter, l'Union européenne importe trois fois plus de poissons qu'elle n'en exporte... De surcroît, les produits de la mer les plus consommés dans l'UE ne dépendent que d'une poignée d'espèces (thon, morue, saumon, colin d'Alaska et crevettes tropicales), ce qui exerce une pression supplémentaire sur ces espèces.

- 🍊 Consultez le guide du WWF sur les produits de la mer. Choisissez des espèces classées en vert et évitez de consommer des espèces classées en rouge. fr.fishguide.be
- 🍊 Optez pour des espèces qui se situent en bas de la chaîne

alimentaire, qui se rétablissent rapidement (sardines, anchois, harengs), qui sont pêchées selon des méthodes ayant un impact environnemental moindre et, si possible, labellisées MSC (Marine Stewardship Council). La demande pour les poissons à haut niveau trophique (comme le thon, le saumon ou l'espadon) est trop élevée. Ils sont actuellement surpêchés et leurs stocks sont menacés.

- 🍊 Optez pour des espèces d'élevage herbivores (pangasius, carpes, tilapias) qui sont élevées selon des méthodes ayant un impact environnemental moindre. Préférez, si possible, celles labellisées ASC (Aquaculture Stewardship Council). L'élevage de poissons herbivores nécessite moins de nourriture, d'eau et d'énergie que l'élevage de poissons carnivores tels que le saumon. Ils ont une empreinte environnementale plus faible et réduisent la pression de la pêche.

SOUTENIR LE COMMERCE ÉQUITABLE :

Parmi les produits de consommation qui ne peuvent être produits localement, privilégiez les produits issus du commerce équitable. En plus de garantir une juste rétribution des exploitant.es agricoles, il exige aussi souvent une production dans le respect de l'environnement.

Retrouvez les acteurs et actrices du commerce équitable en Belgique ainsi que les labels existants sur le site de [Belgian Fair Trade Federation](http://BelgianFairTradeFederation.be).

GARDER SON BUDGET À L'ŒIL :

L'alimentation durable n'est pas forcément plus chère ! C'est une question d'affectation de budget : en achetant moins de produits d'origine animale (généralement plus chers que ceux d'origine végétale) et en réduisant le gaspillage alimentaire, on peut se permettre d'orienter ses achats vers des produits plus durables (bio, locaux, et de saison). Un win-win pour le portefeuille et la planète !

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE :

33 % des aliments comestibles dans le monde sont perdus ou gaspillés, dont environ 56 % dans les pays développés. Le gaspillage alimentaire a lieu tant au niveau de la production agricole qu'au niveau des commerces et de la restauration que chez les consommateurs et consommatrices directement.

Voici quelques conseils pour éviter le gaspillage alimentaire à votre niveau :

- 🍎 Faites une liste de courses. Avant de faire vos courses, vérifiez dans vos armoires, votre frigo, et votre congélateur ce qu'il vous reste. Cela vous permettra d'acheter les produits dont vous avez besoin et évitera les achats compulsifs qui termineront peut-être à la poubelle.
- 🍎 Achetez des fruits et légumes « moches ». Leur forme n'influe pas sur le goût !
- 🍎 Cuisinez les restes et utilisez votre créativité avec des recettes innovantes. Par exemple, les pommes que vous trouvez trop mûres pour être mangées feront une merveilleuse compote de pommes maison.
- 🍎 Congelez les portions que vous n'aurez pas le temps de consommer avant qu'elles ne périssent.
- 🍎 Utilisez l'application [Too Good To Go](#) en sauvant des paniers d'inventus alimentaires des commerçant.es de votre quartier.

Vous l'aurez compris, opter pour une alimentation durable est un win-win pour la santé humaine et celle de la planète. Produire et manger plus de produits d'origine végétale, moins de protéines animales et de meilleure qualité, nous permet d'être en forme physiquement tout en soutenant une agriculture respectueuse de l'environnement et des producteurs et productrices.

