



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

**40% de
la production
mondiale de
nourriture
est gaspillée**

Le gaspillage alimentaire est un véritable problème de société. L'industrie alimentaire et les consommateurs jettent des fruits et légumes pourtant consommables : fruits de trop petite taille, légumes à la forme « hors calibre », date de péremption dépassée, invendus, assiettes trop copieuses au restaurant, buffet des cantines trop fourni, frigo des familles mal géré...

PRODUITE POUR ÊTRE JETÉE...

40% de la production mondiale de nourriture est gaspillée. Cela représente 80.000 kg, c'est-à-dire le poids de 13 éléphants adultes, que l'on jette chaque seconde ! Si on compare cela avec des assiettes, cela fait 278.000 assiettes jetées chaque seconde ! Dans les pays peu développés ce gaspillage se passe principalement lors des transports ou au moment de conserver les aliments récoltés. Par contre dans nos pays, qui est responsable de ce gaspillage ?

D'après l'ONU, 60 % des aliments jetés proviennent des ménages, 18 % des restaurants, cantines et traiteurs, et 12 % des magasins via leurs invendus.

A Bruxelles, on estime que le gaspillage au sein des familles équivaut à 19 kg / habitant / an.

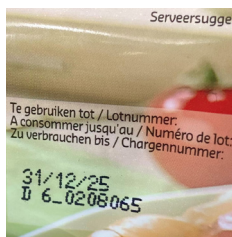
FAUT-IL ABSOLUMENT RESPECTER LES DATES LIMITES DE CONSOMMATION ?

Très souvent, on se retrouve à jeter un produit qu'on pense périmé mais qui reste pourtant consommable. Afin d'éviter le gâchis inutile, on fait la différence entre la date limite de consommation et la date de durabilité minimale.

La date limite de consommation (à consommer jusqu'à : date) porte généralement sur les produits frais. Ces produits sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé. Si la date est dépassée, mieux vaut ne pas le manger.

LA DATE DE DURABILITÉ MINIMALE

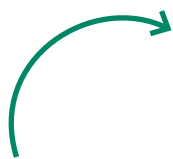
La date de durabilité minimale (à consommer de préférence avant le : date) s'applique à des produits de plus longue conservation. Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la consommation. Dans tous les cas, il est essentiel de consommer prioritairement les produits dont les dates de péremption sont proches pour éviter tout gaspillage alimentaire.



© Bruxelles Environnement

A l'expiration de la DDM, fais appel à tes sens

feux
tricolores



Le produit a bon aspect, sent bon et a bon goût.
Tes yeux, ton nez et ta bouche te donnent le feu vert,
tu peux manger ce produit sans risque.



Tu détectes **une légère altération** au niveau de l'aspect, de l'odeur, de la consistance ou du goût. Le produit a l'air un peu différent Tu n'as toutefois pas besoin de t'inquiéter pour ta santé.
Tu peux consommer le produit en l'état.



Tes yeux, ton nez et ta bouche t'indiquent que **tous les voyants sont au rouge** ! Tu constates d'importantes altérations, peu engageantes, au niveau de la couleur, de l'odeur, de la consistance ou du goût ; **ne consomme pas ce produit** !

FAIS CONFIANCE À TES SENS !

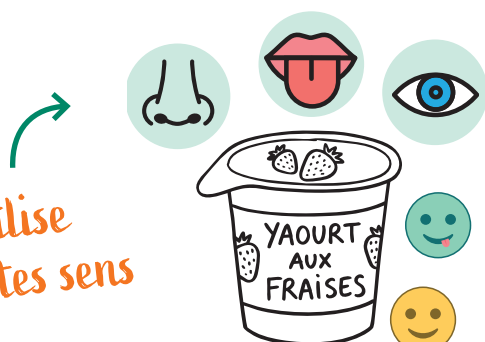
Fait appel à tes yeux, à ton nez et à ton palais une fois la durabilité minimale passée. En effet, environ 10 % du gaspillage alimentaire est généré parce que de nombreuses personnes jettent des aliments dont la date de durée de conservation minimale est dépassée alors qu'ils sont généralement encore intacts.

Apprends à te fier à tes sens et à éviter le gaspillage inutile de nourriture.

« A consommer de préférence avant le » :

LE PLUS SOUVENT CONSOMMABLE AU-DELÀ DE LA DATE

utilise
tes sens



LE SAVAIS-TU ?

L'emballage ne sert pas seulement à transporter les aliments : il les protège et peut même éviter qu'ils soient jetés trop vite. Certains formats permettent aussi de mieux gérer les quantités consommées.

Cependant, lorsqu'un produit n'est pas consommé, son emballage devient lui aussi un déchet inutile.

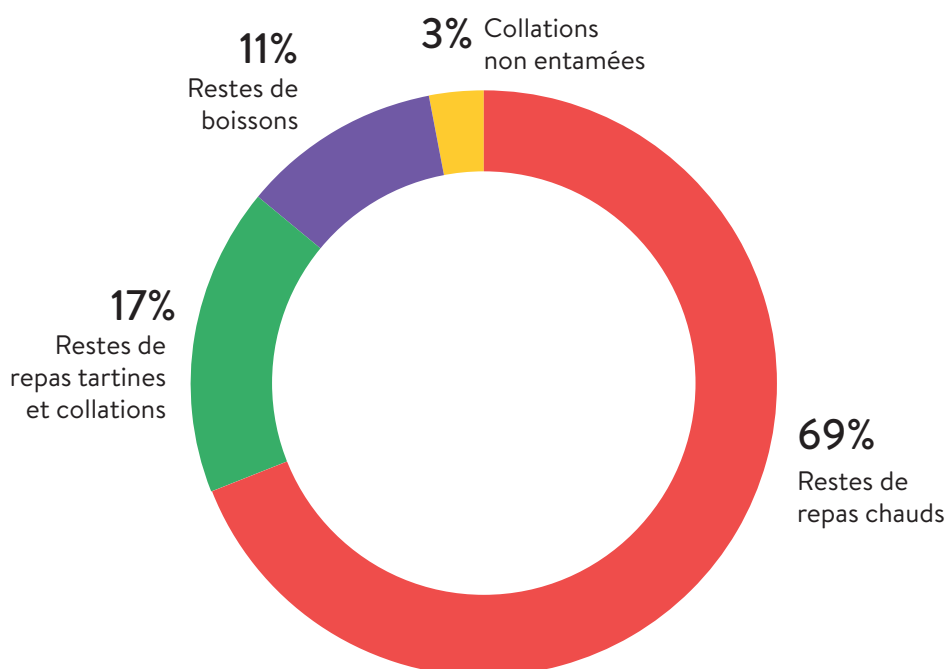
Une autre solution existe : le vrac ! Les produits vendus sans emballage, au poids ou à la pièce, permettent d'acheter exactement la quantité dont on a besoin. Résultat : moins d'emballages et moins de risque de gaspiller de la nourriture.

¹ WWF, 2021, https://files.worldwildlife.org/wwfcmprod/files/Publication/file/6yoepbekgh_wwf_uk_driven_to_waste_the_global_impact_of_food_loss_and_waste_on_farms.pdf

DANS LA POUBELLE DE L'ÉCOLE

Plats chauds à peine touchés, tartines entamées, restes de fruits ou de biscuits et même collations intactes ... Le gaspillage alimentaire représente 1/5^e de la poubelle des écoles bruxelloises, soit 7kg par élève et par an !

DÉCHETS ALIMENTAIRE DANS LA POUBELLE DE L'ÉCOLE



QUAND ON A VU ON NE PEUT PLUS IGNORER

Jeter est devenu un automatisme, on n'associe pas le geste à tout ce qui se passe avant que la nourriture n'arrive dans notre assiette : les animaux qui ont été élevés et tués, les personnes qui ont travaillé, l'eau qui a arrosé les champs, le gasoil nécessaire pour les camions et les tracteurs, l'électricité pour les frigos des supermarchés, ...

Le gaspillage alimentaire « de tous les jours » passe inaperçu. Mais quand on commence à s'y intéresser, on comprend toutes les ressources et toute l'énergie qui ont été dépensées pour terminer à la poubelle.

On ne peut plus ignorer ce gaspillage, on doit changer nos habitudes.

69% du
gaspillage
alimentaire
des écoles est
dû au repas
chaud

ET SI ON OUVRAIT LES YEUX ?

Peser, c'est déjà réduire ! Dans certaines écoles, on a proposé de peser le gaspillage alimentaire. Rien qu'en faisant cela, les élèves et le personnel de la cantine prennent conscience de ce qui est jeté, et diminuent le gaspillage. Ensuite, d'autres actions peuvent être ajoutées : ajuster les portions au moment de se servir, proposer des plats plus variés pour plaire à tout le monde, etc.

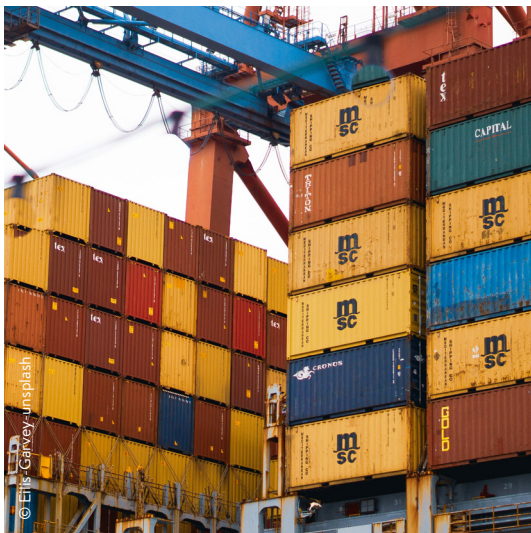
COMMENT FAIRE LE LIEN ENTRE ÉCOLE ET MAISON ?

Il est aussi utile d'intégrer vos parents à la réflexion ! Par exemple, une école de Schaerbeek a inventé l'« opération smiley ». Lors du repas de midi, un smiley souriant est distribué à ceux qui ont tout mangé et, quand il y a des restes, un smiley triste est distribué. Grâce aux smileys, jour après jour, avec l'aide des enfants et de leurs parents, le gaspillage a diminué.

OUPS Aujourd'hui j'avais trop à manger



² "Analyse de la poubelle des écoles en Région de Bruxelles-Capitale." Étude réalisée par RDC&SITA pour Bruxelles Environnement, 2004
et "Evaluation des flux de déchets dans les écoles secondaires de transition". Étude réalisée par RDC&SITA pour Bruxelles Environnement, 2008.



↓ **TROP DE PRODUITS IMPORTÉS**

Les produits que nous consommons ont souvent beaucoup voyagé. En moyenne, un produit parcourt entre 2500 et 4000 km avant d'arriver dans notre assiette ! Le transport des aliments consomme énormément d'énergie et pollue beaucoup. Sans parler de l'énergie nécessaire pour conserver les aliments durant ce transport et leur stockage.

DES MILLIERS DE KILOMÈTRES

Autrefois, on n'avait accès qu'à la nourriture cultivée autour de chez nous. Aujourd'hui, nous avons découvert des produits cultivés ailleurs tels que le café, le chocolat, la banane, etc. Mais le commerce international est tel que nous en venons même à importer des choses que nous savons produire en Belgique !

Nous mangeons donc des pommes du Chili, des poires du Japon, des haricots du Kenya ou des carottes d'Afrique du Sud. Ce qui représente une pollution considérable pour le transport de ces marchandises.

Cela pollue mais est très rentable ! Entre 2000 et 2021, l'argent que rapportent les ventes de nourriture dans le monde a été multiplié par 5 !



MONDIALISATION OU PRODUCTION LOCALE ?

Dans un système alimentaire mondialisé comme le nôtre, l'**agriculture intensive** s'est développée pour permettre aux agriculteurs d'être plus compétitifs. Ils produisent donc beaucoup d'une seule sorte de légumes -par exemple des carottes- et les revendent à bas prix. Nous importons donc ces carottes qui ne coutent pas cher, alors que des agriculteurs belges en produisent également. Choisir des produits fabriqués chez nous, c'est éviter des kilomètres de transport et les émissions de CO₂ qui y sont liées. Cela permet bien sûr de découvrir avec plaisir les spécialités locales, mais c'est aussi soutenir l'emploi en Belgique pour continuer à avoir une production locale !

Steak argentin, fromage de Savoie, agneau d'Irlande, ... Des produits venus du monde entier ont envahi nos grandes surfaces. Partout, dans les pays industrialisés, on pourrait faire un repas avec exactement les mêmes ingrédients !

S'il y a 50 ans, quelques rares épiceries proposaient un rayon « exotique », aujourd'hui nos supermarchés sont à ce point remplis de produits importés qu'il existe désormais des rayons « produits locaux ».

L'agriculture intensive c'est faire pousser beaucoup de plantes -comme du blé, du maïs, ou des légumes- ou élever beaucoup d'animaux -comme des vaches, des poules ou des cochons- **sur une petite surface et en peu de temps.**

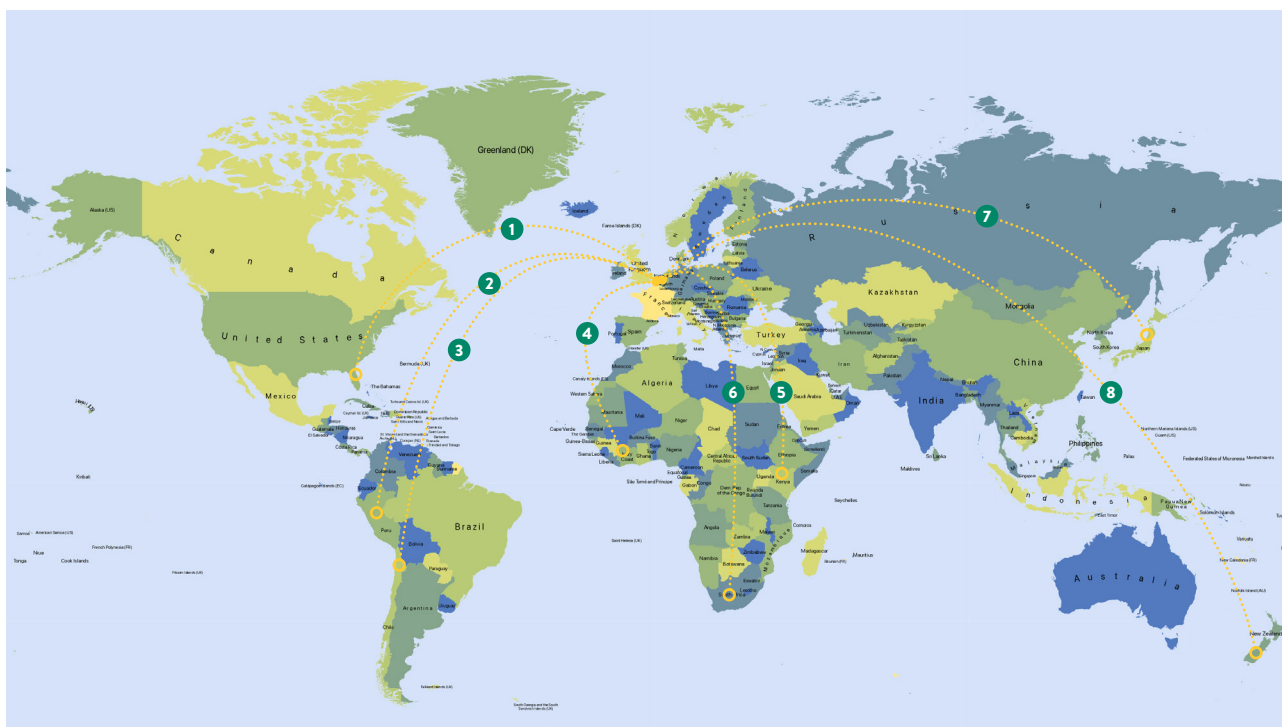


En moyenne,
un produit parcourt
entre 2500 et 4000 km
avant d'arriver
dans notre assiette



DES KILOMÈTRES POUR ARRIVER DANS NOTRE ASSIETTE

Nous nous sommes habitués à avoir dans nos assiettes des produits qui proviennent du monde entier :



Pourtant, avec un peu de créativité, beaucoup de recettes pourraient être adaptées en mode « 100% belge » ! Faire un « guacamole » à base de brocoli, transformer son cous-cous avec des butternuts pour remplacer les aubergines en hiver, ... A vous de jouer !

	1 Orange (Floride)	7 400 km
	2 Avocat (Pérou)	10 200 km
	3 Pomme (Chili)	11 600 km
	4 Chocolat (Côte d'Ivoire)	7 200 km

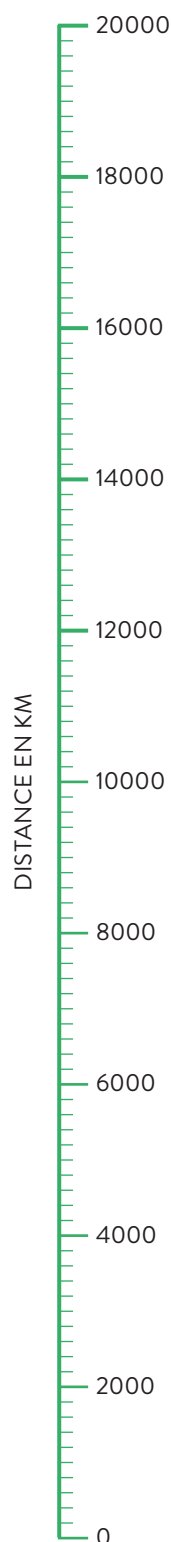
	5 Haricots verts (Kenya)	6 400 km
	6 Carottes (Afrique du sud)	9 200 km
	7 Poire (Japon)	13 200 km
	8 Kiwi (Nouvelle-Zélande)	18 200 km

Illustrations © Shutterstock

JEU : KILOMÈTRE-LIGNE

Consignes du jeu: Regarde les aliments suivants. Sais-tu d'où ils viennent ?

A tour de rôle, montre sur la flèche le nombre de kilomètres parcourus par les aliments suivants avant d'arriver dans ton assiette quand ils ne sont pas de saison chez nous.



Bananes (Équateur)



Ananas (Costa Rica)



Mangue (Brésil)



Avocat (Mexique)



Orange/Mandariner (Maroc)



Kiwi (Nouvelle-Zélande)



Raisin (Chili)



Tomates (Espagne)



Courgettes (Espagne)



Poivrons (Espagne)



Concombres (Espagne)



Ail (Chine)



Haricots verts (Kenya)



Asperges (Pérou)



Pignon de pin (Chine)



Noix de cajou (Inde)



Thé (Chine)



Café (Amérique du Sud)

RÉPONSES

Banane	→ 9500 km (Équateur)
Ananas	→ 9000 km (Costa Rica)
Mangue	→ 8800 km (Brésil)
Avocat	→ 9100 km (Mexique)
Orange / Mandarine	→ 2250 km (Maroc)
Kiwi	→ 18 200 km (Nouvelle-Zélande)
Raisin	→ 11 600 km (Chili)
Tomates	→ 1350 km (Espagne)
Courgettes	→ 1350 km (Espagne)
Poivrons	→ 1350 km (Espagne)
Concombres	→ 1350 km (Espagne)
Ail	→ 7700 km (Chine)
Haricots verts	→ 6400 km (Kenya)
Asperges	→ 10 200 km (Pérou)
Pignon de pin	→ 7700 km (Chine)
Noix de cajou	→ 7000 km (Inde)
Thé	→ 7700 km (Chine)
Café	→ 9000 km (Amérique du Sud)

Illustrations © Shutterstock



TROP DE PROTEINES ANIMALES

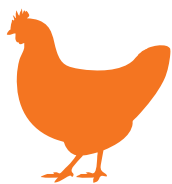
Dans de nombreux pays du monde, on mange beaucoup de viande, de poisson, d'œufs et de produits laitiers. Ces aliments apportent des protéines, qui sont importantes pour faire grandir nos muscles et rester en bonne santé. Mais quand on en mange trop, cela pose des problèmes. Cela peut nuire à notre santé, mais aussi à la planète, à cause de la pollution et des gaz à effet de serre produits par les animaux d'élevage. Dans cette fiche, tu vas découvrir pourquoi on parle de surconsommation de protéines animales, quels sont ses effets, et comment on peut manger plus équilibré pour protéger notre santé et l'environnement.

TROP DE VIANDE ... ET DE PRODUITS LAITIERS !

Depuis la seconde guerre mondiale, les humains mangent de plus en plus de viande.

En Belgique, on en mange en moyenne **220 grammes par jour et par personne**¹. C'est **2,5 fois trop** d'après des experts de la santé ! Consommer trop de viande rouge par exemple augmente les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2. Mais ce n'est pas tout : on mange aussi beaucoup de **fromage** et d'autres **produits laitiers**, comme le yaourt ou le lait.

Ce qu'on sait moins, c'est que ces aliments ont aussi un **fort impact sur l'environnement**, car pour les produire, il faut élever des **vaches laitières**, ce qui pollue et demande beaucoup de ressources (comme l'eau et les terres agricoles).



310 millions
de poulets
abattus
en 2024

Entre 1950 et 2000, la population mondiale a doublé mais la consommation de viande a ... quintuplé (x5) !! Selon les dernières prévisions de la FAO² la consommation mondiale de viande devrait encore augmenter de 15 % d'ici à 2031.

90 milliards, c'est le nombre d'animaux terrestres tués chaque année dans le monde pour nourrir les humains. A notre échelle, en Belgique pour l'année 2024, 809.000 bovins, 310,5 millions de volailles et 9,4 millions de porcs ont été abattus. Cela représente une moyenne de 27 millions d'animaux abattus par mois³.

LA SOJATISATION DU MONDE

Manger plus de viande ou de produits laitiers implique de nourrir plus d'animaux, ce qui se fait souvent avec des aliments bon marché comme le soja ou le maïs. Plus de 2/3 des superficies agricoles de la planète sont ainsi monopolisées pour l'élevage. L'Amérique du Sud, mais aussi les pays émergents comme l'Inde et la Chine, sont en voie de « sojatisation » pour assurer la consommation mondiale de viande. Les conséquences sont désastreuses : déforestation massive, expulsion des populations indigènes, ruine des petits paysans, pollution des sols et atteinte à la santé.

25 000 km² de forêt amazonienne sont abattus chaque année au profit du soja.
25 000 km² = 3500 terrains de foot.

En Belgique,
on consomme
2,5 fois trop
de viande
d'après
les experts de
la santé.



QU'EST-CE QU'ON MANGE ALORS ?

Réduire sa consommation de viande, on l'a vu, est bénéfique pour la santé et l'environnement. Mais comment avoir suffisamment de protéines dans son alimentation ? Comme souvent le mot clé est DI-VER-SI-FIER ! Un peu de protéines animales (viande, œufs, laitages, poissons ...) mais aussi veiller à intégrer petit à petit des protéines végétales (légumineuses, céréales complètes, oléagineux (noix) ...). On découvre ces fameuses protéines végétales dans la note qui accompagne cette fiche.

Illustrations © Shutterstock



¹ Indicators.be - https://indicators.be/fr/i/G02_MEA/Consommation_de_vie_%28i10%29

² FAO - l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture - FAO Openknowledge Repository <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/51ac79f8-ded8-4195-89cd-e272f36e9c66/content>

³ Statbel, <https://statbel.fgov.be/fr/nouvelles/abattages-en-2024-augmentation-pour-les-bovins-et-les-poulets-stabilisation-pour-les>

CHOISIR MES PROTÉINES

IMPACT DES PROTÉINES SUR L'ENVIRONNEMENT

Pour comparer cet impact, on utilise différents calculs : on peut calculer par exemple les quantités de gaz à effet de serre (GES) que l'élevage, la culture ou le transport nécessitent par kilo d'aliment produit.

La valeur précise de ces impacts n'est pas très importante. Ce qui est surtout intéressant, c'est de comparer l'impact entre les différentes sources de protéines afin de nous aider à choisir comment remplir notre assiette Good Food.

De façon générale, la production de protéines d'origine animale est plus dommageable pour l'environnement, car il faut tenir compte des GES émis par toutes les étapes de l'élevage, et donc aussi la culture de plantes pour nourrir les animaux. Celle-ci prend de la place et des ressources.

L'impact sur l'effet de serre de 1kg de bœuf est 40 à 50 fois plus important que 1 kg de légumineuses. Réduire notre consommation de produits animaux est donc un levier super efficace pour diminuer la pollution qui y est liée.

Comparer
l'impact entre
les sources
de protéines
nous aide
à composer
notre assiette
Good Food.



COMMENT VARIER MES SOURCES DE PROTÉINES ?

Les protéines sont essentielles à une nourriture équilibrée. Mais comment font les végétariens pour être en bonne santé alors ? Où se cachent les protéines ? Uniquement dans le steak ?

Voici un tableau qui t'aidera à découvrir de nouvelles sources de protéines.

EN MANGEANT 100G DE	VOUS AVEZ	GRAMMES DE PROTÉINES
 Parmesan		35
 Fèves de soja		34,5
 Agneau		28,1
 Lentilles corail (sèches)		27,7
 Bœuf (steak)		27,6
 Thon		26,8
 Poulet		25,9
 Poisson (moyenne)		23,1
 Pois cassés (secs)		22,8
 Haricots rouges (secs)		22,5
 Pois chiches (secs)		20,5
 Œuf dur		13,5
 Tofu		13,4
 Quinoa		13,2
 Pâtes complètes		11,8

Illustrations © Shutterstock



© daniel le-claude belanger-unsplash

RENTABILITÉ À TOUT PRIX

Le système alimentaire est mondialisé : aujourd'hui, tous les pays vendent et achètent de la nourriture entre eux. Cela crée de la concurrence : les pays et entreprises qui vendent un produit vont tout faire pour le vendre moins cher que les autres afin qu'on leur en achète plus qu'aux autres. Cela se fait souvent au détriment d'autres facteurs. Regardons cela de plus près :

Ce mode de production pose des problèmes au niveau de la pollution, du bien-être animal et des travailleurs.

Après la seconde guerre mondiale, dans l'optique de garantir de la nourriture en suffisance pour tous, l'**agriculture intensive** s'est développée. C'est une façon de faire pousser beaucoup de plantes (comme du blé, du maïs, ou des légumes) ou d'élever beaucoup d'animaux (comme des vaches, des poules ou des cochons) **sur une petite surface**. Le but est de produire **le plus possible en peu de temps et avec peu d'espace**. C'est aujourd'hui devenu un modèle qui permet aux agriculteurs d'être plus compétitifs.

Quel est le problème ? Ce mode de production présente des avantages en terme de productivité sur le court terme mais également de nombreux inconvénients qui malheureusement perdurent dans le temps.

- **Pollution de l'eau, de l'air**, pollution et appauvrissement **des sols**. Pour produire davantage, les agriculteurs utilisent parfois des **OGM** (Organismes Génétiquement Modifiés), des **pesticides** et **des engrais chimiques**. Ces produits aident les plantes à pousser plus vite et à éviter les maladies, mais ils nuisent à la biodiversité, polluent les nappes phréatiques et posent des risques pour la santé humaine.



© bernd dittrich-unsplash



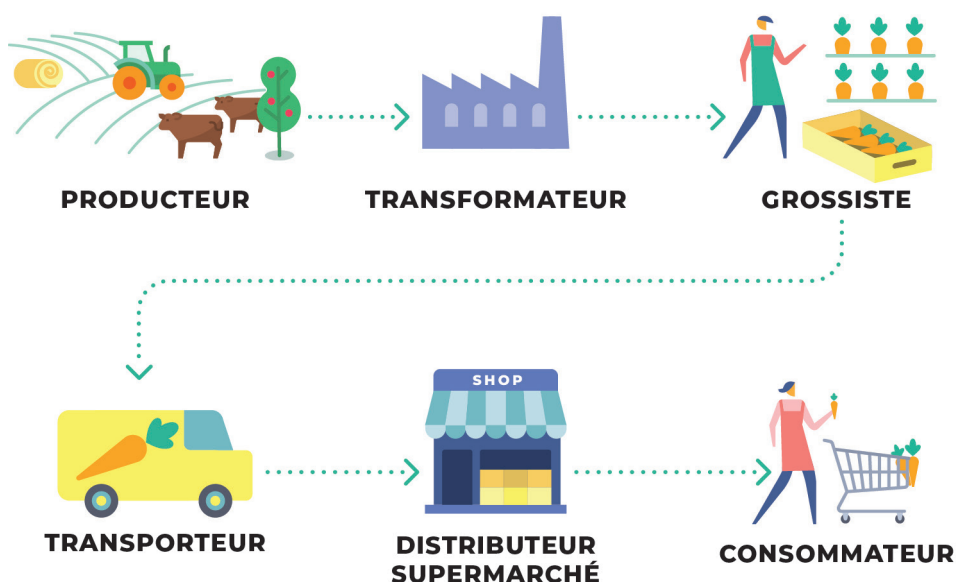
- **L'élevage intensif ne respecte pas le bien-être des animaux.** Pour produire beaucoup de viande à bas prix et rapidement, les animaux sont souvent élevés dans de mauvaises conditions : peu d'espace, pas de prairie, et une croissance forcée.
- **Impact sur les travailleurs :** Tous les pays n'ont pas les mêmes lois pour protéger et encadrer le travail. Les conditions de travail des travailleurs agricoles sont difficiles. Ils sont souvent exposés aux pesticides et aux produits toxiques qui sont déversés sur les productions et cela a une implication directe sur leur état de santé.



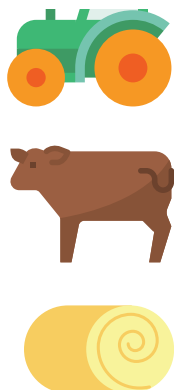
L'agriculture biologique privilégie des méthodes de production plus respectueuses de l'environnement, en limitant fortement l'utilisation de produits chimiques de synthèse et en favorisant la biodiversité.

CHAÎNE DE PRODUCTION :

Les salaires des travailleurs agricoles sont bas et ils doivent souvent vendre leur production à bas prix. Pourquoi ? D'une part, ce ne sont pas eux qui fixent les prix de vente de leur production, cela se joue parfois même au niveau mondial. De plus, entre le producteur et le consommateur, la chaîne comprend de nombreux acteurs — transformateurs, transporteurs, distributeurs, etc. — qui ajoutent chacun leurs coûts et marges. Tous ces éléments impliquent un prix plus élevé pour le consommateur en fin de chaîne.



Bien que le travail agricole joue un rôle essentiel dans notre alimentation, il est souvent mal reconnu.



PLUS DE JUSTICE SOCIALE

LA JUSTICE SOCIALE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La justice sociale, c'est l'idée que tout le monde devrait être traité de la même manière, avoir les mêmes droits, peu importe son origine, sa couleur de peau, son sexe, ou sa situation économique (combien d'argent ta famille a pour vivre chaque mois). Cela signifie que chaque personne, qu'elle soit riche ou pauvre, doit avoir accès aux mêmes chances pour réussir dans la vie.

Lorsqu'on parle de justice alimentaire, il s'agit du même principe mais appliqué à l'alimentation : s'assurer que tout le monde puisse manger de la nourriture saine et bonne, et que les gens qui travaillent pour produire cette nourriture soient traités de manière correcte.

Concrètement, une meilleure justice alimentaire, cela passe par :

- **L'accès à une alimentation saine, nourrissante et abordable**
- **Le respect des droits des travailleurs agricoles**
- **Le soutien à l'agriculture durable et locale**

COMMENT Y ARRIVER ?

A Bruxelles et ailleurs dans le monde, des personnes développent et essayent de nouvelles idées pour améliorer l'accessibilité de l'alimentation durable. Voici quelques exemples qu'on trouve à Bruxelles :

- **Un supermarché coopératif et participatif** : les clients de ces supermarchés participent à son fonctionnement. Chaque mois pendant quelques heures, ils travaillent à la caisse, organisent les rayons, découpent les fromages, etc. et en échange, ils peuvent profiter de tarifs préférentiels lorsqu'ils font leurs courses dans le magasin.
- **Des magasins ou des restaurants à prix différenciés** : Ces établissements proposent 3 prix différents : un prix de soutien (plus cher), un prix moyen (c'est le juste prix) et un prix solidaire (moins cher). Les clients paient donc en fonction de leur budget.
- **Des achats groupés collectifs** : En achetant à plusieurs, on peut acheter de plus grandes quantités et donc bénéficier de prix avantageux.

Accès à une
alimentation
saine,
nourrissante
et abordable
pour tous.



Certaines personnes veulent aller beaucoup plus loin, et réfléchissent à développer une **sécurité sociale de l'alimentation**.

Ce concept propose de garantir à tous l'accès à une alimentation saine et suffisante, comme la sécurité sociale garantit l'accès aux soins de santé. L'idée est que tous ensemble, on cotise selon ses moyens pour créer une caisse financière dédiée à l'achat de produits alimentaires durables et que le contenu de cette caisse soit ensuite redistribué équitablement entre tous.





Y A PLUS DE SAISONS

Quand on parle de fruits et légumes de saison, on parle bien sûr des saisons du lieu où l'on vit. S'il y a des fraises chez nous en hiver, elles viennent probablement de loin et/ou ont été produites sous serre chauffée et ont donc consommé bien plus d'énergie que les fraises qu'on trouve au printemps et cultivées chez nous ! C'est pourquoi il est important de manger des fruits et légumes de saison et donc produits localement.

Plus d'un
Bruxellois
sur deux
consomme
des tomates
en hiver

IMPORTÉ OU SOUS SERRE CHAUFFÉE

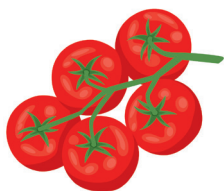
Chicons en juillet ? Fraises à Noël ? Tomates en toute saison ? Plus rien ne nous étonne ! Mais pour offrir aux Belges une large gamme de fruits et légumes, quelle que soit la saison, on importe ou on produit sous serre, souvent chauffée ! Or, il faut 20 fois plus d'énergie pour cultiver des fraises en hiver qu'au printemps. Sans compter que les cultures sous serre nécessitent non seulement beaucoup d'énergie, mais souvent plus d'intrants agricoles (engrais, pesticides, ...). Ça détruit la nature, les animaux qui y vivent... et ce n'est pas bon pour notre santé non plus.

DE SAISON ... ET LOCAL

Le comble du comble : si on prend l'habitude de regarder l'origine présente sur l'étiquette des aliments, on peut se rendre compte qu'on vend des pommes en provenance d'Argentine au mois d'octobre ... en pleine saison des pommes chez nous ! En plus d'éviter l'impact environnemental du transport, consommer local et de saison permet de soutenir les agriculteurs belges.



¹ Ademe- <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/manger-local-de-saison-pourquoi-c-est-essentiel>



Par exemple :

- Une tomate produite hors saison : génère 4 fois plus de kg CO₂ qu'une tomate produite à la bonne saison.
- 1 kg de fraises produit en hiver génère 40% d'émissions de gaz à effet de serre de plus que la même quantité produite en saison.¹

A Bruxelles, le respect de la saisonnalité est peu suivi. Plus d'un Bruxellois sur deux consomme des tomates, des concombres et des courgettes en hiver².

DES FRUITS ET LÉGUMES MEILLEURS POUR LA SANTÉ ET AVEC PLUS DE GOÛT !

Quand on mange des fruits et légumes qui poussent dans leur vraie saison, ils ont tout pour plaire : ils ont plus de goût, de jolies couleurs et beaucoup plus de vitamines !

En été, par exemple, une tomate cueillie au soleil est bien meilleure qu'une tomate qui pousse en hiver dans une serre.

La nature nous donne ce dont on a besoin au bon moment : des fruits et légumes frais et juteux quand il fait chaud, des légumes qui réchauffent quand il fait froid. Ils gardent toutes leurs bonnes propriétés : les vitamines, les minéraux et d'autres éléments qui aident notre corps à rester en forme.

PLUS ÉCONOMIQUE

En saison, l'abondance fait baisser les prix. Les produits sont plus abordables. Un panier bien rempli sans vider son porte-monnaie, que demander de mieux ?



² Sondage Baseline auprès de la population bruxelloise dans le cadre de la Stratégie GF2 - https://goodfood.brussels/sites/default/files/inline-files/Sondage_GoodFood_Result_AQR-IBGE_2023.pdf

= récolte

= conservation

© Tartines et compagnie



LES ALIMENTS ULTRA- TRANSFORMÉS

Les aliments ultra-transformés industriellement subissent de fortes transformations tout au long de leur fabrication, ce qui entraîne une perte de goût, de texture, de coloration ... Pour compenser ces inconvénients, l'industrie chimique utilise des sucres de synthèse, graisses peu chères, arômes, exhausteurs de goût, colorants ... Le recours à ces additifs pour remplacer ou compléter des ingrédients de base de bonne qualité nutritive aide les fabricants à être plus rentables, même si certains additifs sont mauvais pour notre santé.

Prenons l'exemple d'un burger prêt à manger : pour que les consommateurs les achètent, il faut s'assurer que nos burgers sont plus appétissants que les autres. Pour cela, une solution est d'ajouter un colorant ou un exhausteur de goût (un produit qui fait ressortir les saveurs). Comme ils seront envoyés un peu partout sur la planète, il faudra aussi ajouter à ces burgers des conservateurs. Ce serait trop dommage qu'ils pourrissent en route. Tous ces additifs alimentaires sont les produits identifiés par un numéro commençant par E dans la liste des ingrédients.



De plus en plus de gens veulent mieux manger, mais les infos nutritionnelles sont parfois difficiles à comprendre. Le Nutri-Score, soutenu par les autorités belges, aide simplement à comparer les produits pour faire des choix plus équilibrés.

Le Nutri-Score est un logo qui classe les aliments de A à E et du vert au rouge pour montrer rapidement leur qualité nutritionnelle.

Plus un aliment a de sucre, sel ou graisses, plus il va vers le rouge.
Plus il a de fibres, protéines, fruits et légumes, plus il va vers le vert.

A (VERT) = TRÈS BON POUR LA SANTÉ

B (VERT CLAIR) = BON

C (JAUNE) = MOYEN

D (ORANGE) = PAS TRÈS BON

E (ROUGE) = PAS BON DU TOUT

→ C'est comme un feu tricolore qui aide à voir rapidement si un aliment est bon pour toi ou non.



MALBOUFFE ET OBÉSITÉ

A Bruxelles, 1 enfant sur 5 est en situation de surpoids ou d'obésité¹.

Le surpoids augmente beaucoup le risque de maladies (cardiovasculaires, diabète, certains cancers ...). Au-delà du manque d'exercice physique et l'alimentation trop riche (grasse, sucrée, salée ...), il y a aussi d'autres facteurs qui sont en cause : marketing, publicité, fast-foods, influenceurs, etc.

POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE DE RÉSISTER AUX ALIMENTS SUPER TRANSFORMÉS ?

En magasin, les aliments super transformés sont durs à refuser parce que les entreprises utilisent plein d'astuces pour nous donner envie : couleurs, pubs, emplacement, et l'idée que « tout le monde en mange ». On croit choisir librement, mais en fait, notre cerveau est influencé par ces pièges.

1 enfant sur 5
est en situation de surpoids
ou d'obésité



¹ HBSC 2022 – SIPES - https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-surpoids-5_1716970845224-pdf

ON MANGE QUOI ALORS ?

Faire les bons choix pour la santé en matière d'alimentation n'est pas toujours simple. Le plus efficace, c'est de cuisiner à la maison. Ça permet de savoir exactement ce qu'on met dans nos assiettes. Si ce n'est pas possible, alors lire les étiquettes peut grandement aider à faire le meilleur choix :

PIZZA INDUSTRIELLE



PIZZA FAITE MAISON



Les conseils généraux sont : essayer de trouver la liste d'ingrédients la plus courte possible, avec des ingrédients que l'on comprend. Savais-tu que les ingrédients sont indiqués par ordre décroissant de quantité ? Si une étiquette commence par sucre, cela veut dire que le sucre est l'ingrédient principal du produit.

Un autre outil peut t'aider à savoir quoi mettre dans ton assiette : la pyramide alimentaire. Elle précise quels aliments sont indispensables à une alimentation équilibrée, et en quelles proportions.

Pour rappel, le corps a besoin d'aliments pour fonctionner : un peu de graisse, un peu de sucres rapides, mais surtout des sucres lents (comme par exemple le pain complet, le riz ou les pommes de terre), de vitamines et de fibres présents dans les fruits et légumes, et de protéines (on les trouve dans les viandes, les poissons, les produits laitiers, le blanc d'œuf et les légumes secs tels que soja, lentilles, pois, pois chiches, haricots secs, etc.)

BON POUR MOI



BON POUR MA PLANÈTE

PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS (6-12 ANS)

