



**UNE ALIMENTATION DURABLE**  
*avec les produits de l'agriculture  
wallonne*



## INTRODUCTION

Aujourd'hui, l'offre en matière d'alimentation est énorme. On trouve toute l'année des fruits et des légumes qui, à l'évidence, ne sont pas produits chez nous parce qu'ils n'y poussent pas tout simplement ou parce qu'ils ne sont pas de saison. Mais qui s'interroge encore sur la provenance des haricots mange-tout vendus en janvier? Ces tomates-cerises que l'on croque à l'apéritif sont-elles espagnoles ou produites en Belgique? Comment cet ananas du Costa Rica est-il parvenu jusqu'à l'étal de votre supermarché? Et quelles sont les conséquences pour l'environnement si je préfère un steak de bœuf argentin à un tendre morceau de Blanc-Bleu Belge?

À moins de vivre sur la planète Mars, plus personne n'ignore que nos réflexes de consommation en matière d'alimentation doivent être modifiés. Le respect de l'environnement relève du devoir de chacun d'entre nous et représente un enjeu majeur pour l'humanité. Un challenge qui se traduira au quotidien dans le contenu de notre assiette. Mais que les gourmands se rassurent, le défi pourra être relevé sans sacrifier les plaisirs de la table.

*Que peut-on, chacun à son niveau, faire pour préserver la planète?  
Cette brochure vous donne de nombreuses pistes pour y parvenir.*



## PETIT LEXIQUE

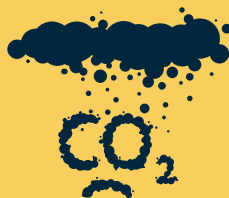
- **BILAN CARBONE:** moyen utilisé pour comptabiliser les émissions de gaz à effet de serre (GES) occasionnées par toute activité
- **EMPREINTE ÉCOLOGIQUE:** mesure virtuelle de la surface de terre et d'eau requise (en hectares globaux) pour produire les ressources nécessaires à un individu, une population ou une activité et pour absorber les déchets générés par cette production
- **IMPACT ENVIRONNEMENTAL:** ensemble des conséquences (négatives ou positives) exercées sur le milieu et sur les espèces qui y vivent
- **ALIMENTATION DURABLE:** alimentation respectueuse de l'environnement, de l'éthique commerciale et de la santé des consommateurs
- **COMMERCE ÉQUITABLE:** système qui vise à offrir des revenus corrects aux producteurs des pays en voie de développement

## PROVENANCE

Il n'est pas difficile de comprendre que plus un aliment vient de loin, plus son transport nécessite de l'énergie. Pour être transporté, il réclame aussi un emballage particulier qui ne sert pas à grand-chose du point de vue du consommateur, mais qui aura des répercussions importantes en raison des déchets ainsi générés. Ce qui revient à dire que le bilan carbone d'un tel aliment (mais c'est valable pour tous les produits non alimentaires) augmente considérablement. D'où l'intérêt de ce que l'on appelle désormais les «circuits courts». Préférer les productions locales (fruits, légumes, viande, poisson...) à celles importées est une évidence, néanmoins, s'y astreindre signifie qu'il faudra aussi se passer de certaines variétés qu'il est impossible de cultiver dans nos contrées. Mais le jeu en vaut certainement la chandelle!

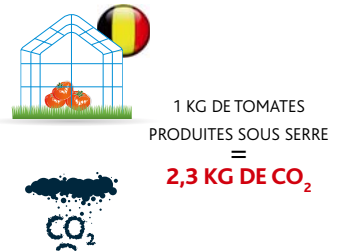
*«Une tonne d'aliments transportée par avion sur une distance d'1 km est source d'émissions de 570 à 1.580 g de CO<sub>2</sub>. Les salades californiennes, par exemple, parcourent environ 9.000 km en avion ou en bateau puis en train et/ou camion. Chaque kilo de salade transporté génère un rejet de 5 kg de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère. Soit 100 fois plus que la salade provenant de nos producteurs belges!»*

Source: Bruxelles environnement (IBGE).



## SAISONNALITÉ

Outre le transport, la culture de denrées alimentaires en dehors de leur saison a aussi des retombées négatives sur l'environnement. La quantité d'énergie nécessaire et dès lors l'impact environnemental pour produire des fruits et des légumes en serres chauffées seraient identiques au transport de ces denrées par avion. D'où l'importance de consommer des fruits et des légumes au cœur de leur saison de production. Leur saveur et leur richesse en nutriments en seront d'autant meilleures!



*Panais, scorsonères, crosne, pâtisson, topinambour... Il n'y a pas que les choux de Bruxelles qui sont bien de chez nous et nul besoin d'aller au bout du monde pour mettre une forme d'exotisme au menu!*



## L'ALIMENT POUR CE QU'IL EST

L'autre aspect important d'une alimentation durable réside dans le fait qu'elle nous permet de renouer avec l'origine de l'aliment: sa saveur naturelle, sa texture originelle, sa richesse en nutriments, sa fraîcheur, etc. Celui qui n'achète que des plats préparés peut-il se rendre compte de la saveur d'une poignée de haricots verts frais avec un peu de persil? Ou de la tomate croquée juste avec un peu de sel? C'est d'ailleurs très tendance de renouer avec la saveur originelle de l'aliment, de nombreux restaurateurs réputés en font aujourd'hui leur fond de commerce!

## UNE QUESTION DE CONFIANCE

Aller à la rencontre des producteurs pour découvrir leurs produits nous assure la qualité, la fraîcheur, la variété ou encore le coût moindre des produits. Mais ce n'est pas tout. Ce contact avec le producteur de nos aliments a aussi quelque chose de rassurant et de convivial qui est quasiment inexistant quand nous faisons nos achats au supermarché. L'été, ce rapport « du producteur au consommateur » est souvent plus aisé: marchés, ventes à la ferme, tourisme local, les occasions sont nombreuses de tisser des liens avec ceux qui travaillent quotidiennement pour nous offrir des produits de qualité. La Wallonie regorge de ces agriculteurs consciencieux et passionnés. Ne ratons pas une occasion de leur rendre visite et de profiter de ce qu'ils peuvent nous apporter, tant pour ce qui est de la qualité des produits que sur le plan humain.

*Bio n'est pas forcément synonyme  
de circuit court !*

## CONSOMMER LOCAL: EN PRATIQUE

Les fruits et les légumes issus de notre terroir ne sont pas les seuls aliments qui répondent à ce souci de consommation durable. Voici quelques exemples:

- **L'EAU:** s'il est agréable de consommer de temps en temps une eau en bouteille particulière pour son goût, ses qualités minérales ou encore pour la légèreté de ses bulles, l'eau la moins chère et la moins nocive pour l'environnement est certainement l'eau du robinet! À condition bien sûr de ne pas la laisser couler pendant de longues minutes pour l'avoir à la température souhaitée. En buvant de l'eau du robinet, on économise à la fois du transport, des déchets et de l'argent.
- **LE LAIT:** c'est sans doute le lait qui symbolise le mieux ce que doit être un aliment naturel, sain et riche en vitamines et minéraux (dont le précieux calcium). Il serait idiot d'aller le chercher ailleurs que chez nous !
- **LES FROMAGES:** il existe une variété de plus de 350 fromages différents en Wallonie, si chacun attendait de les avoir goûtés tous avant de se tourner vers les productions étrangères, les fromagers belges auraient bien du pain sur leur planche...
- **LA VIANDE:** acheter des productions locales et consommer 120 à 150 g par personne c'est déjà faire une démarche pro-active pour la planète... et sans se priver.
- **LES POMMES DE TERRE:** elles constituent un des rares féculents (avec le pain) produits localement.



*Si la viande est souvent pointée du doigt pour son impact sur l'environnement, ne perdons pas de vue que certaines alternatives végétales peuvent avoir traversé l'Atlantique et nécessiter des emballages peu emballants pour l'environnement...*

## RÉSISTER POUR NE PAS GASPILLER!



Tout le monde a déjà fait l'expérience de se rendre dans une grande surface dans le but d'acheter une simple bouteille de lait et d'en ressortir quelques minutes plus tard avec un panier d'achat rempli. Pas facile de résister aux tentations diverses! Pourtant, on a tout à y gagner. Que l'on craque devant la dernière pizza de la marque trucmuche ou que l'on plonge sur un ravier de fraises en janvier, cela aura forcément un impact sur son porte-monnaie et sur l'environnement. Sans compter que la déception sera très probablement au rendez-vous et que  $\frac{3}{4}$  des fraises se retrouveront à la poubelle... Un comble!

### ***Pour éviter de gaspiller, voici quelques petits trucs à garder en mémoire:***

- Faire une **liste d'achat** et s'y tenir, c'est le meilleur moyen de rester dans son budget et de ne pas gaspiller les aliments.
- Vérifier les **dates limite de consommation** pour s'assurer qu'on aura le temps de consommer l'aliment acheté.
- Apprendre à **discerner le réel intérêt des bons de réduction**, notamment pour les achats groupés et en quantité.
- Faire les **achats alimentaires au jour le jour**. 8% de nos poubelles sont composés de produits alimentaires non déballés.
- **Acheter les produits en vrac ou à la découpe** si possible. Sinon choisir les articles emballés dans des matières biodégradables ou recyclables.
- **Ne pas emballer les fruits et légumes** si on peut coller l'étiquette directement dessus comme c'est le cas pour les bananes ou un chou par exemple.
- **Acheter le conditionnement qui convient** (inutile de prendre un pack pour 12 si le ménage se compose de 2 personnes) en gardant à l'esprit que les portions individuelles génèrent toutefois plus de déchets.
- **Eviter les produits bio importés**. En raison du transport, ils ne répondent pas à l'objectif écologique recherché.

Plus d'informations utiles sur:

- [www.notre-planete.info](http://www.notre-planete.info)
- [www.ibgebim.be](http://www.ibgebim.be)
- **10 MINUTES POUR LA PLANÈTE**, Anne Tardy, Editions Flammarion.
- [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

## LES PRODUITS DE QUALITÉ IDENTIFIÉE



### APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE (A.O.P.)

Denrée alimentaire produite, transformée et préparée dans une zone déterminée en utilisant des techniques reconnues garantissant l'existence d'un lien entre le produit et son lieu d'origine (Beurre d'Ardenne et fromage de Herve par exemple).



### INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE (I.G.P.)

Produit pour lequel il existe un lien géographique au moins à l'un des stades de la production, préparation ou transformation.

Le Jambon d'Ardenne et le pâté Gaumais ont reçu cette mention parce que la transformation, réalisée selon des techniques locales, est faite dans une aire géographique précise.



### SPÉCIALITÉS TRADITIONNELLES GARANTIES (S.T.G.)

Produits composés d'ingrédients traditionnels ou fabriqués selon une méthode traditionnelle.

Elle ne fait pas référence à une origine, mais a pour objet de mettre en valeur une composition traditionnelle du produit, ou un mode de production traditionnel. C'est le cas, par exemple, des gueuzes : (vieilles) lambic, kriek, framboise, faro.



### PRODUCTION BIOLOGIQUE

L'appellation «biologique» existe depuis 1993. Pour profiter de cette dénomination «bio», ces productions doivent respecter un cahier des charges relatif à la production, la préparation, l'étiquetage, la commercialisation... et accepter le contrôle par un des deux organismes agréés en Belgique, BLIK et ECOCERT. L'agriculture biologique occupe environ 12000 hectares en Wallonie.

**UNE ALIMENTATION DURABLE**  
*avec les produits de l'agriculture wallonne*

