

S'ALIMENTER EN RESPECTANT L'ENVIRONNEMENT



DÉCHETS



BRUXELLES ENVIRONNEMENT
1866 - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT

10

Conseils

Illustration: J.C. Salemi • Layout: L. Defaweux • Coordination: M. Molitor

10 CONSEILS PRIORITAIRES ...

1. Acheter frais, local et de saison.

C'est éviter la production sous serre et de longs transports aux répercussions lourdes sur l'environnement. Frais et naturels, les fruits et légumes ont souvent meilleur goût.



- + Commandez gratuitement le calendrier des fruits et légumes de saison au 02 775 75 75 ou via info@bruxellesenvironnement.be.
- + Vérifiez la provenance des fruits et légumes que vous achetez : dans un même étal, on peut trouver une pomme belge ou argentine.

2. Manger moins de viande, de meilleure qualité et varier les sortes de viande.

La production de viande représente environ 50% de l'impact de l'alimentation sur l'environnement.



- + Remplacez en partie la viande par d'autres aliments riches en protéines : poissons, céréales (blé, maïs, riz...), légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots rouges, pois cassés...).
- + Évitez les viandes exotiques et importées, qui ont fait un long voyage avant d'arriver dans votre assiette.

3. Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique ou intégrée.

- + Les labels suivants facilitent notre choix :



4. Déguster des poissons issus de la pêche durable.

Près de 80% des stocks mondiaux de poisson sont surexploités et parfois presque épuisés. Pour protéger les espèces en danger, il faut donc choisir des espèces de poissons dont les stocks ne sont pas menacés.



- + Choisissez le label Marine Stewardship Council (MSC).
- + Consultez la « liste rouge » de Greenpeace représentant les espèces à proscrire: www.greenpeace.be.

5. Faire une liste de courses, planifier ses achats pour limiter le gaspillage.

Chaque Bruxellois jette en moyenne 15 kg de nourriture dans le sac blanc par an.



- + Faites une liste de courses pour acheter les bonnes quantités, plus régulièrement et en fonction des besoins réels.
- + Au magasin, consultez les dates de péremption sur les emballages : évitez d'acheter des produits qui seront trop rapidement périmés.
- + La mention « à consommer de préférence avant le... » signifie que le produit peut encore être utilisé après cette date, sauf signes visibles de dégradation. La mention « à conserver jusqu'au... » signifie qu'après cette date, il vaut mieux jeter le produit.

L'ALIMENTATION = UN GRAND IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

SAVIEZ-VOUS QUE...

- Alimentation = 1/3 de l'impact environnemental des Bruxellois.
- Le secteur de l'élevage = 18% des émissions mondiales de CO₂, soit plus que le transport.
- 12% du contenu de nos sacs blancs = des déchets alimentaires, encore parfaitement comestibles. 20% en période de fêtes.
- S'alimenter durable ne coûte pas forcément plus cher. Certains produits de qualité coûtent plus cher, mais diminuer la consommation de viande ainsi que le gaspillage, permet de faire des économies.

6. Accommoder les restes.

Nos restes de repas sont souvent encore parfaitement comestibles. Pourtant, il nous arrive de les jeter, faute de savoir comment leur donner une nouvelle vie.

- + Vous trouverez des idées et recettes pour accommoder vos restes sur notre site internet.
- + Réchauffez toujours bien les restes (au moins à 60°C), ainsi la plupart des bactéries seront détruites.



7. Créer son potager ou participer à un potager collectif.

Partager un potager collectif, c'est cultiver bien plus que des fruits et légumes : lien social, vie de quartier, convivialité, etc. Un jardin d'herbes aromatiques trouve aussi sa place sur un balcon ou un appui de fenêtre.



- + Vous retrouverez ainsi le rythme des saisons, le plaisir de manger frais et vous vous assurerez de la qualité des produits.
- + Des infos pour vous lancer ? www.haricots.org, 02 644 07 77 ; www.auto-nomie.be, 0477 46 31 81.

8. Adhérer à un groupe d'achats solidaires, s'abonner aux paniers bio, fréquenter les marchés paysans.

Ces alternatives concrètes soutiennent des producteurs proches qui gèrent leur exploitation en respectant l'environnement.

- + Adhérer à un groupe d'achats solidaires: www.gasap.be, 0487 90 62 69.



- + Fréquentez les marchés bios à Bruxelles : www.bioguide.be.

9. Manger « durable » à l'extérieur.

Au resto, il est possible de privilégier les aliments savoureux et produits de manière respectueuse de l'environnement.



- + N'hésitez pas à questionner le restaurateur : légumes de saisons, produits bio, alternatives végétariennes ?
- + Découvrez le réseau slow food, qui promeut le respect de l'environnement et de la biodiversité : www.karikol.be, 04 426 20 34.

10. Eviter le suremballage.

De trop nombreux aliments sont emballés de plusieurs couches de matériaux, d'autres sont contenus dans des emballages trop volumineux.



- + évitez les produits emballés individuellement.
- + achetez les produits en vrac ou dans des emballages consignés.



Pour aller plus loin, commandez gratuitement nos autres publications :

- Brochure « Alimentation et environnement ».
- Fiches gourmandes « Alimentation et Environnement ».
- « Le guide de l'alimentation durable à Bruxelles », édité par le CRIOC : 02 547 06 11, www.crioc.be.
- www.bruxellesenvironnement.be > Particuliers > Mon alimentation.

INFOS



02 775 75 75
www.bruxellesenvironnement.be