



CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

Bonjour, nous, les S5L2DEA, avons étudié le thème de la production alimentaire en classe et nous avons vu à quel point elle est parfois contraire à l'éthique et à l'environnement. Nous avons donc réfléchi à ce que nous pourrions faire. Aujourd'hui, nous partageons avec vous quelques conseils à appliquer à la maison qui vous permettront de vous nourrir de manière plus durable et plus respectueuse de l'environnement.

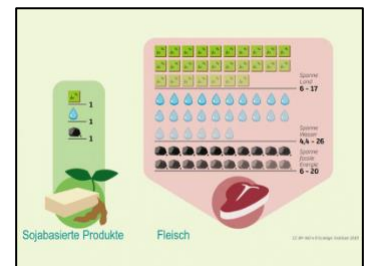
Quelques infos pour commencer:

Le gaspillage alimentaire

De nos jours, le gaspillage alimentaire est un énorme problème, pas seulement pour nous, mais aussi pour le climat et les animaux.



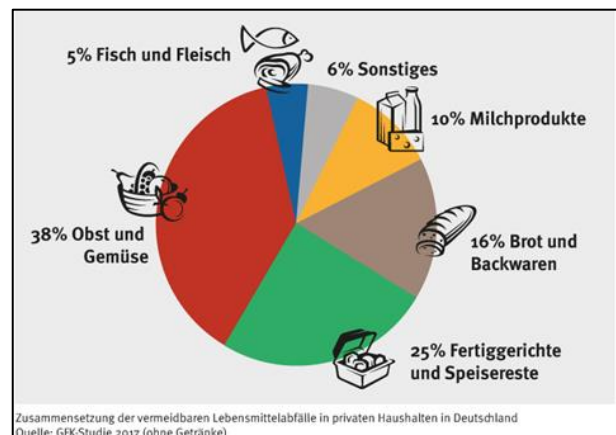
Dans l'UE, 88 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année. Cela signifie que les citoyens des pays de l'UE jettent en moyenne 173 kilos de nourriture chacun. Les Belges sont les deuxièmes plus grands gaspilleurs, avec 345 kilos de nourriture chacun par an.



Les végétariens émettent environ 50 pour cent de CO2 en moins que les mangeurs de viande.

Certaines personnes renoncent à un mode de vie végétarien parce qu'elles pensent que les végétariens consomment plus de soja que les mangeurs de viande. Mais ce n'est pas vrai !

Que faire?



Déchets alimentaires qui pourraient être évités dans un foyer allemand

Nos conseils

1. Planifier ses achats

- Regarder ce que l'on a déjà chez soi
- N'acheter que ce dont on a vraiment besoin
- Faire attention à la date de péremption lors des achats
- Faire une liste

2. Même les fruits et légumes moins beaux peuvent être mangés

- Tant qu'ils ne sont pas moisiss.
- On peut enlever les parties abimées.

! Attention cependant à ce que les produits soient sains.

3. Rapportez à la maison ce que vous n'avez pas fini au resto

4. Congelez les restes

5. Cuisinez les restes

- Les restes de repas peuvent être utilisés pour cuisiner différents plats, par exemple des soupes, de la purée, etc.

6. Bien comprendre la date de péremption

- A consommer de préférence ≠ péremption
- Indique jusqu'à quand la nourriture est encore bonne dans tous les cas si elle est stockée correctement.
- Souvent, les aliments sont encore consommables après la date "à consommer de préférence".

7. Plantez des légumes, par ex. des tomates

Pourquoi ?

- Moins cher qu'au supermarché
- Écologique, meilleur pour l'environnement
- Meilleur goût

Avec quoi ?

- Pot avec de la bonne terre
- Pour une croissance plus rapide, mélanger avec du compost,
- des graines de tomates ou des plants de tomates
- de l'eau, de préférence de pluie
- Tuteurs pour soutenir les tomates qui poussent

Quand ?

- Planter début mai.
- Arroser au moins 1x par semaine (en cas de chaleur, tous les jours)
- Récolter entre juillet et août

Où ?

- Dans un endroit ensoleillé, à l'abri du vent et couvert.
- Mais ne pas rester en permanence au soleil
- Des serres pour un meilleur résultat

Comment ?

- Semez les graines, à la bonne profondeur, au bon moment dans un pot avec de la terre
- Utilisez des casseroles propres
- Beaucoup de lumière
- Maintenir l'humidité
- Fertiliser les graines

8. Faire attention aux labels

Labels dignes de confiance :

- Fairtrade

Les conditions de travail et les salaires des travailleurs sont meilleurs. Des précautions sont prises pour protéger l'environnement.



Conséquence : Les produits coûtent plus cher.

- Ecolabel.be



L'écolabel européen est le label volontaire officiel de l'Union européenne pour la performance environnementale. Créée en 1992 et reconnue dans le monde entier, la marque certifie des produits à faible impact environnemental garanti.

Local:

- Label Rouge



Indique que les produits proviennent de France. Sont pris en compte : la chaîne de production, les techniques de culture, l'alimentation, la transformation et la distribution

Label douteux:

– Label MSC



Vérifie soi-disant la qualité du poisson et vérifie également comment il est pêché pour protéger les mers de la surpêche. Malheureusement, ce sceau n'est pas très significatif

9. Acheter durable : nos adresses

– Crowd farming

Achetez de la nourriture directement à l'agriculteur et faites-vous livrer :

<https://www.crowdfarming.com/en/farmers-market>

– Färm



Chaîne de supermarchés - bio, local, éthique

Aussi : Sans emballage avec ses propres contenants

<https://farm.coop>

– Natural Corner

Magasins bio – produits locaux et frais

<http://www.naturalcorner.be/en/home/#>

– Zéro déchet

Carte des lieux écologiques et durables à Bruxelles

<https://zero-waste.brussels.be/>

Le projet zéro déchet de la ville de Bruxelles

<https://sustainablebrussels.be/the-map/>

Le blog d'une famille belge sur le thème du zéro déchet avec plein de conseils:

<https://zerocarabistouille.be/tag/zero-waste-shop/>

Nouveau marché local, durable et sans déchet à in Woluwé-Saint-Pierre

<https://en.insidebrussels.be/V2/Brussels/the-new-local-sustainable-market-and-zero-waste-in-brussels/?amp=1>

Toutes les adresses bio à Bruxelles et dans les environs

<https://www.bioguide.be/accueil>

– Marchés à Bruxelles:

Marché Anneessens



Où et quand?

Place Anneessens, Mardi, 8:00 à 13:00

[Itinerary](#)

Marché Bockstael



Où et quand?

Place Emile Bockstael, Samedi, 8:00 à 13:00

<https://www.woluwe1150.be/services-communiaux/classes-moyennes-et-independants/marche-sanpetrusiens/>

<https://markets.brussels.be/>