

L'assiette durable

Si on se mettait au goût du jour?

ET SI ON MANGEAIT
DIFFEREMMENT?

J'ALLAIS LE PROPOSER...

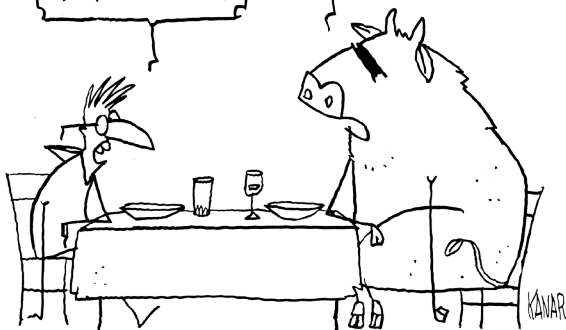


Table des matières

Introduction	3
Quiz	4
Consommer local et responsable, c'est manger de saison !	5
Pourquoi manger local et de saison?	5
Comment faire pour devenir locavore?	6
Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es	7
Pourquoi manger plus végétal?	8
Oui mais qu'est-ce que je mange alors?	8
Agriculture bio	9
C'est quoi le bio?	9
Bio = meilleure santé? Pas si simple	9
Quelques labels sur l'alimentation durable	10
Le bio	10
Les produits de la mer	10
L'équitable	11
Réponses du quiz	11
Pour en savoir plus	12



Introduction

Quelles sont les alternatives existantes en alimentation ?

Qu'est-ce qu'une alimentation respectueuse de l'environnement ?

Pourquoi vouloir changer d'alimentation et se tourner vers le durable ?

Les raisons qui nous poussent à changer d'alimentation sont multiples et diverses. Ce sont parfois des convictions éthiques, religieuses ou bien des raisons économiques, environnementales ou encore sanitaires.

Dans cette brochure, tu trouveras différents modes alimentaires pour régaler tes papilles et prendre soin de toi en veillant au bien-être de la planète, tout en restant accessible au budget d'étudiant-e.

Qui voudrait dire non à une alimentation plus goûteuse et moins coûteuse ?

L'alimentation durable, une démarche globale et un choix sensé

L'alimentation est durable si elle est responsable sur ces 3 plans, correspondant aux 3 piliers du développement durable :

1. **Environnemental** : protection de la biodiversité, des écosystèmes et réduction de l'empreinte écologique ;
2. **Economique** : rémunération des agriculteurs selon le travail fourni afin d'assurer une croissance et une économie responsable, à prix accessible pour les consommateurs ;
3. **Social** : accès aux droits sociaux pour tous (conditions de travail respectueuses, développement du commerce équitable...)

Et ce tout en assurant la **santé** du producteur et du consommateur : les aliments sont nutritionnellement sûrs, sains et de qualité. Pour tester tes connaissances en la matière, **fais le quiz !**

QUIZ

1. Un aliment ayant le label/logo « bio » européen est composé de 100% d'ingrédients bio.

- Vrai
- Faux

2. L'agriculture bio interdit l'utilisation d'engrais.

- Vrai
- Faux

3. Le bio ne contient aucun pesticide.

- Vrai
- Faux

4. Le commerce équitable est considéré comme de la charité.

- Vrai
- Faux

5. Les fruits de saison sont meilleurs pour la santé que ceux hors saison.

- Vrai
- Faux

6. Les labels alimentaires ne sont que du marketing.

- Vrai
- Faux



Réponses en fin de brochure.



Consommer local et responsable, c'est manger de saison !

Les aliments que nous consommons parcourent parfois des centaines de kilomètres avant de se retrouver dans notre assiette.

Le principe de manger local, c'est de réduire les kilométrages parcourus par un aliment, de sa fabrication jusqu'à l'assiette du consommateur. Certains appliquent le « 100 miles diet » qui correspond à un périmètre d'environ 150 km. Cette limite peut cependant varier: on

conseille de veiller à ne pas dépasser 250 km. Ce qui peut t'aider, c'est de favoriser les circuits courts pour diminuer les intermédiaires et donc réduire les distances.

Il est important d'allier local et de saison! Consommer un aliment local hors saison produit sous serre, émet plus de CO2 qu'un même aliment venant d'un pays voisin mais cultivé en pleine terre.

Pourquoi manger local et de saison ?

Pour économiser: les fruits et légumes de saison sont généralement moins chers car ils sont souvent récoltés en abondance et qu'il ne faut pas compter les frais de transport, de conservation ni de traitement!

Pour l'environnement: acheter local permet de diminuer la pollution engendrée par les véhicules transportant la marchandise, d'autant plus qu'ils sont équipés pour conserver les aliments (réfrigération, climatisation) ce qui demande encore plus d'énergie. Manger local, c'est aussi diminuer l'utilisation de plastique. Les produits sont souvent suremballés pour qu'ils ne s'abiment pas durant le trajet. De plus, manger de saison évite la production sous serre et limite donc les émissions de CO2.

Pour le goût: les aliments locaux ont le temps de murir, de développer toutes leurs saveurs et de se gorger d'arômes. Au contraire, les aliments provenant de loin doivent être cueillis avant maturité pour faciliter leur transport!

Pour la santé: manger des produits de chez nous permet d'éviter les pesticides ajoutés sur les fruits et légumes pour les conserver le temps du voyage. De plus, les produits de saison sont plus riches en vitamines et minéraux car ils sont plus mûrs et car le temps entre leur récolte et leur consommation est réduit (circuit court), diminuant ainsi la perte de nutriments.

Pour l'économie: privilégier les agriculteurs près de chez nous, c'est aussi directement favoriser l'économie locale.

Comment faire pour devenir locavore ?

Commence par regarder la provenance de tes aliments et limite-toi d'abord aux produits d'origine européenne. Par la suite, tu pourras réduire petit à petit ce périmètre aux aliments provenant exclusivement de la Belgique.

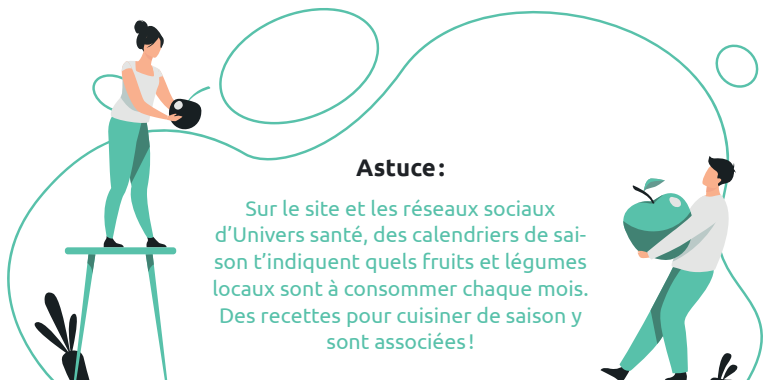
Pour faciliter ta démarche, il existe des paniers d'aliments de saison issus des circuits courts qui pourraient convenir à l'ensemble de ton kot ou ta famille !

Voici plusieurs manières de s'en procurer :

- Les groupes d'achats solidaires (ex : Gasap, CSA, AMAP...);
- Les groupes d'achats (ex : GAC, Voedselteams);
- Les dépôts de panier (ex : Agricover, fermes individuelles);
- Les assembleurs et distributeurs de paniers.

Regarde lequel se trouve le plus près de chez toi et celui qui convient à ta demande (bio ou non, engagement à l'année ou sur commande...).

Tu peux aussi directement acheter chez l'agriculteur le plus proche de chez toi.



Astuce:

Sur le site et les réseaux sociaux d'Univers santé, des calendriers de saison t'indiquent quels fruits et légumes locaux sont à consommer chaque mois. Des recettes pour cuisiner de saison y sont associées !

Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es ...

Sais-tu qu'une alimentation plus végétale est un bon moyen pour réduire ton budget nourriture tout en favorisant une meilleure alimentation pour ta santé et pour la planète?

Focus sur les différents modes alimentaires :

• Tu manges de tout sans exception? _____ **Tu es omnivore**

• Tu es végétarien-ne à temps partiel? Donc tu manges de tout, mais tu consommes des animaux (viande, poisson...) de manière occasionnelle? _____ **Tu es flexitarien-ne**

• Tu ne consommes pas d'animaux, mais bien leurs produits (œufs, produits laitiers...)? _____ **Tu es végétarien-ne**

Aussi appelé les: lacto-ovo-végétarien-nes. De nombreux dérivés existent selon ce qui est gardé dans l'alimentation, le suffixe lacto- signifie le lait ; ovo- les œufs, et certains ajoutent le suffixe pesco- pour les poissons.

• Tu ne consommes pas d'animaux ni leurs produits (miel, lait, œuf...)? _____ **Tu es végétalien-ne**

Mais alors, c'est quoi être végane?

Être végane ne traite plus uniquement d'alimentation, il s'agit là d'un mode de vie qui évite tout ce qui est en lien avec l'exploitation animale (cosmétiques, vêtements, alimentation...).

Récap

	Flexitarisme	Pesco-végétarisme	Végétarisme	Végétalisme	Véganisme
Viandes, volailles	Blanc	Noir	Noir	Noir	Noir
Poisson et fruits de mer	Blanc	Vert	Noir	Noir	Noir
Oeufs	Vert	Vert	Vert	Noir	Noir
Lait et produits laitiers	Vert	Vert	Vert	Noir	Noir
Vêtements: cuir, laine, soie...	Vert	Vert	Vert	Vert	Noir

Code couleur : oui

occasionnellement

non

Pourquoi manger plus végétal ?

Consommer moins de viande permet de limiter les émissions de gaz à effet de serre, la déforestation et l'usage important d'eau. C'est également meilleur pour la santé car l'alimentation fortement carnée (viande rouge) augmente les risques d'apparition de cancers, diabète de type 2 et autres pathologies.

A contrario, une alimentation végétarienne équilibrée du point de vue nutritionnel a des effets positifs sur la santé tels que la diminution du risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires ainsi que la diminution du risque de diabète de type 2, d'obésité et de certains types de cancer. L'alimentation étant plus riche en fibres, on constate également

des bienfaits sur le microbiote intestinal. Cependant, ce mode d'alimentation doit être réfléchi afin d'éviter le déséquilibre nutritionnel car il est courant d'avoir des déficiences en vitamine B12 ou en fer.

Conseil : si tu souhaites passer à une alimentation 100% végétarienne ou végétalienne, un·e diététicien·ne sera ton allié·e pour limiter le risque de carence.

Comment faire pour manger plus végétal ?

Diminue ta consommation de viande en commençant par manger au moins **1x par semaine végétarien**. Tu peux, par exemple, suivre la tendance «jeudi c'est veggie»!

Oui mais qu'est-ce que je mange alors ?

- Augmente progressivement ta consommation de fruits et légumes, de légumineuses (pois chiche, lentilles, haricots...) et de céréales complètes (pains complets, pâtes complètes...).

Conseil : vas-y *mollo* pour éviter de fâcheuses répercussions sur le transit, sinon ce sera beaucoup de fibres en une fois pour ton corps, qui doit prendre le temps de s'habituer.

- Remplace les charcuteries de ton sandwich par des tartinades végétales, comme des tartinades de légumes ou légumineuses (houmous de pois chiche, lentilles, haricots, tartinade

d'artichaut, tapenade de betterave...).

- Tourne-toi vers des alternatives végétales pour remplacer la viande (tofu, seitan, tempeh...). Essaie d'éviter les plats préparés pour ne pas tomber dans les produits transformés voire ultra-transformés, souvent riches en graisses, sucres, sel et conservateurs.

Adopter une alimentation plus végétale, c'est tout bénéf : pour le porte-monnaie, pour la planète et pour la santé!

Manger végétarien, c'est un bon moyen de manger mieux, tout en dépensant moins.

Agriculture BIO: le bio, c'est quoi?

L'agriculture biologique est un mode de production et de transformation qui respecte diverses réglementations* et qui a des objectifs précis:

Une gestion durable de l'environnement

Le bio c'est principalement l'exclusion des pesticides et engrais chimiques. Mais c'est aussi le respect des cycles naturels, de la fertilité du sol, de la biodiversité, une utilisation responsable des ressources naturelles ainsi que la protection des sites du patrimoine.

Une production de denrées de haute qualité qui ne nuit pas à la santé humaine, animale et végétale

Le bio exclut également aussi les OGM, les rayonnements ionisants, le clonage animal, l'usage d'hormones ou encore la culture hydroponique (hors-sol). Le bio a également une série de critères à respecter pour veiller au bien-être de chaque espèce (conditions d'élevage et de pâturage, limitation d'antibiotiques ou autres médicaments de synthèse...).



BIO = meilleure santé? Pas si simple ...

Valeur sanitaire:

les études montrent que manger bio permet de diminuer de manière considérable notre exposition aux résidus de substances nocives (pesticides, nitrates) et aux bactéries résistantes aux antibiotiques.

Valeur nutritionnelle:

les études démontrent souvent que la teneur en micronutriments et en antioxydants est meilleure dans les aliments bio comparés aux aliments conventionnels. Cependant, il est compliqué d'attribuer tous les mérites à l'agriculture bio étant donné que les nutriments sont

également intimement liés à la variété cultivée et à la maturité de l'aliment (favorisée dans les circuits courts). En effet, laisser les fruits ou légumes murir plus longtemps augmente leur teneur en vitamines et minéraux!

Les résultats de nombreuses études sont encourageants mais manquent de preuves scientifiques pour démontrer les bénéfices directs d'une alimentation bio sur notre santé, car d'autres facteurs entrent en ligne de compte. >>>

* pour plus d'informations, consultez les règlements: n°2016/673, n°2018/848 ainsi que le n°1235/2008.

Par exemple, les consommateurs bio ont généralement un mode de vie plus sain: alimentation plus équilibrée ou plus végétale, moindre consommation d'alcool et de tabac, activité physique augmentée...

Rappelons aussi que des aliments bio mais ultra-transformés perdent leur intérêt nutritionnel.



Quelques labels sur l'alimentation durable

Les labels alimentaires de qualité sont nombreux, tu trouveras ici l'explication de certains d'entre eux.

Note: certains producteurs respectent les critères d'une agriculture durable sans y apposer de labels car ceux-ci sont parfois coûteux. N'hésite pas à te renseigner directement auprès des agriculteurs.

1. Le bio

Le bio, c'est du mytho? Le logo biologique de l'Union européenne (Eurofeuille) apposé sur un produit est un label officiel et communautaire, ce qui signifie qu'il est soumis à une législation. Ce label est attribué et contrôlé par des organismes de certification agréés.

Les produits portant le label biologique européen sont donc fiables!

Si tu veux t'assurer qu'un producteur ou un préparateur belge (traiteur, resto...) propose des produits certifiés « bio », tu peux te rendre sur le site **biocerti.be**, où tu trouveras la liste des opérateurs bio belges.

Astuce: pour faire des choix éclairés sur les produits de la mer, consulte le « **Consoguide** » du WWF. Tu y trouveras les recommandations sur les espèces à favoriser, à éviter ou à consommer avec modération.

Il existe d'autres labels bio officiels bien connus mais différents du logo européen, comme: **biogarantie**, **AB**, **Nature & Progrès**, **EKO**, **Demeter**...

2. Les produits de la mer

Ces deux labels se rapportent à la durabilité des produits de la mer, c'est-à-dire qu'ils veillent à laisser le temps aux poissons et algues marines de se reconstituer:

- **MSC** (Marine Stewardship Council) se consacre à la pêche durable.
- **ASC** (Aquaculture Stewardship Council) à l'aquaculture durable.

3. L'équitable

Le principal but de la démarche équitable est de rémunérer de manière décente les agriculteurs. De nombreux labels et marques assurent une collaboration **Nord-Sud**, pour permettre aux producteurs de se développer équitablement mais il existe également des labels pour protéger les agriculteurs belges.

Pour les denrées telles que les bananes, le riz, le quinoa, le chocolat, les fruits secs, le café, le thé, les épices et bien d'autres, tu pourras les trouver sous différents labels dont: **Fairtrade Belgium** (ancien Max Havelaar), **Efico Foundation**, **Fair for life**...

Il y a également des labels équitables pour protéger les agriculteurs belges, comme **Fairebel** qui commercialise sous son label: du lait, des fruits et de la viande bovine de Belgique, ou comme le **Prix Juste Producteur** avec différents produits labellisés: bières, jus, produits laitiers, viandes...

Il en existe encore beaucoup d'autres dont des marques et des magasins tels que Oxfam, mais dans tous les cas: **si tu veux acheter plus loin, fais-le malin!**



Réponses du quiz

1. (Un aliment ayant le label/logo « bio » européen est composé de 100% d'ingrédients bio) **FAUX**

Un aliment possédant le label bio européen sur son emballage signifie que le produit contient au minimum 95% d'ingrédients d'origine biologique. Cependant, il y a des conditions strictes pour les 5% restants.

2. (L'agriculture bio interdit l'utilisation d'engrais) **FAUX**

L'agriculture bio peut avoir recours à l'utilisation d'engrais, seulement, ceux-ci ne peuvent pas être d'origine chimique et doivent figurer dans la liste des engrais autorisés par le règlement bio.

3. (Le bio ne contient aucun pesticide) **VRAI** mais ...

Il est tout à fait vrai que les pesticides sont interdits dans l'agriculture biologique. Cependant, il est possible que les aliments ne soient pas exempts de résidus de pesticide par contamination due à la pollution de l'air, des sols... Néanmoins la législation est stricte: un agriculteur qui souhaite passer à l'agriculture biologique a une période de conversion qui peut aller jusqu'à 3 ans afin de purifier sa terre des engrais chimiques et des pesticides.

4. (Le commerce équitable est considéré comme de la charité) **FAUX**

Le principe fondamental du commerce équitable c'est « Trade not aid » ce qui signifie « du commerce, pas de la charité ». Le but du commerce équitable est de créer un partenariat commercial en recherchant une équité dans ce commerce international.

5. (Les fruits de saison sont meilleurs pour la santé que ceux hors saison) **VRAI**

De nombreuses études tendent à démontrer que les fruits et légumes de saison sont plus riches en vitamines et minéraux.

6. (Les labels alimentaires ne sont que du marketing) **FAUX** mais ...

Il faut savoir distinguer les vrais labels protégés et officiels de ceux créés dans le but de faire de la publicité. Les labels cités dans la brochure sont tous des labels qui garantissent une certaine qualité. Ceux-ci doivent répondre à un cahier des charges précis ou à une législation et sont contrôlés par des organismes accrédités.

Pour en savoir plus

Sites web :

- Recettes et calendriers de saison [recettes4saisons.brussels]
- Certificats bio en Belgique [Biocerti.be]
- Consoguide du WWF [consoguidepoisson.fr/wwf-recommendations]
- L'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité [apaqw.be]
- Guide des labels pour une consommation responsable [www.labelinfo.be]
- Bio Wallonie [www.biowallonie.com]
- Ecoconso du conseil à l'action [ecoconso.be]
- Magasins du Monde Oxfam [oxfammagasinsdumonde.be]
- Univers santé [univers-sante.be]

Pages Facebook et Instagram :

- Univers santé : recettes et calendriers de saison

Avec la collaboration de **Laura de Graaff**
(étudiante en diététique à Paul Lambin).



www.univers-sante.be

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée, 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Avenue Hippocrate, 50
1200 Woluwe Saint-Lambert
T 010/47 28 28