

L'alimentation durable, c'est quoi ?

FICHE CONTENU N° 1



CONTENU

PRINCIPAUX ENJEUX

Se nourrir fait partie de nos besoins vitaux et de nos préoccupations quotidiennes. Mais si l'acte même de manger peut sembler assez banal, il devient beaucoup plus complexe lorsque se pose la question de la durabilité.

Parler d'alimentation durable, c'est aborder la question de l'accès à une nourriture de qualité, respectueuse de la santé, de l'environnement et des hommes.

Face à une offre de produits de plus en plus vertigineuse, comment faire en sorte que nos achats alimentaires soient plus responsables et durables ? Entre les stratégies marketing qui nous poussent à consommer toujours plus, le greenwashing, et l'univers parfois nébuleux des labels, il n'est pas toujours évident de s'y retrouver ! Un éclairage sur l'alimentation durable s'impose...

DÉFINITION OFFICIELLE

Pour la FAO, les régimes alimentaires durables sont « des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines »¹.

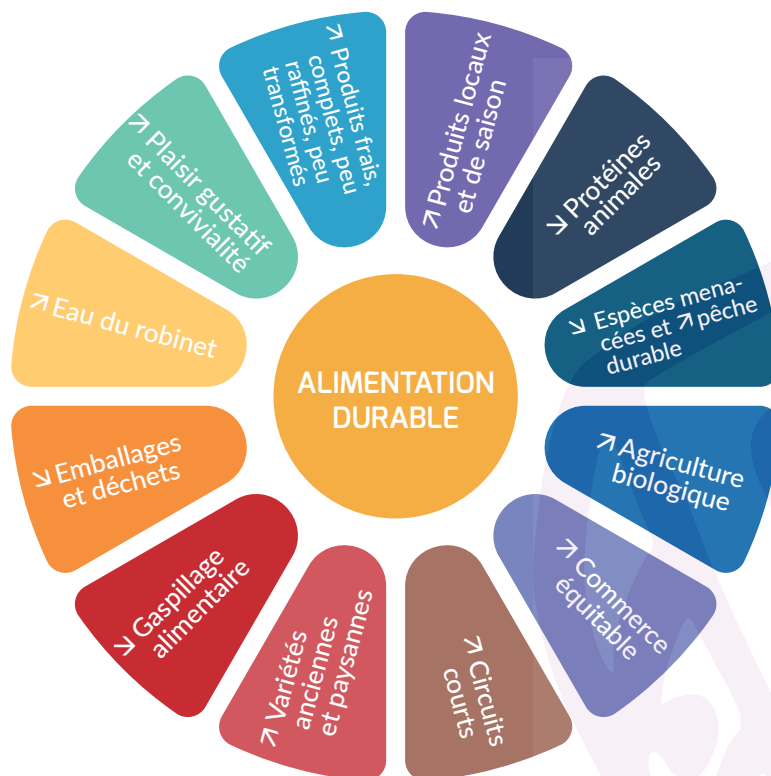
Si cette définition a le mérite d'être intemporelle et de convenir à (quasi) tout le monde. Elle est cependant peu concrète et ne permet pas de conseiller les personnes quant à leur consommation alimentaire.

¹ www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/fr/

CRITÈRES POUR UNE CONSOMMATION DURABLE

Une autre manière de considérer l'alimentation durable est donc de partir de critères concrets.

Dans le **Guide pratique de l'alimentation durable à destination des cuisines de collectivité**, 12 axes prioritaires ont été retenus pour caractériser l'alimentation durable :



1. Privilégier des produits frais, complets (non ou peu raffinés) et non transformés.
2. Privilégier les produits locaux et de saison.
3. Réduire les protéines animales.
4. Renoncer aux espèces menacées et intégrer des produits issus de la pêche durable (label MSC...).
5. Privilégier des produits issus de l'agriculture biologique.
6. Privilégier des produits issus du commerce équitable pour les produits exotiques.
7. Privilégier les achats en circuits courts.
8. Utiliser des variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes.
9. Réduire le gaspillage alimentaire.
10. Réduire les emballages alimentaires et les déchets.
11. Encourager la consommation de l'eau du robinet.
12. Favoriser le plaisir gustatif et la convivialité.

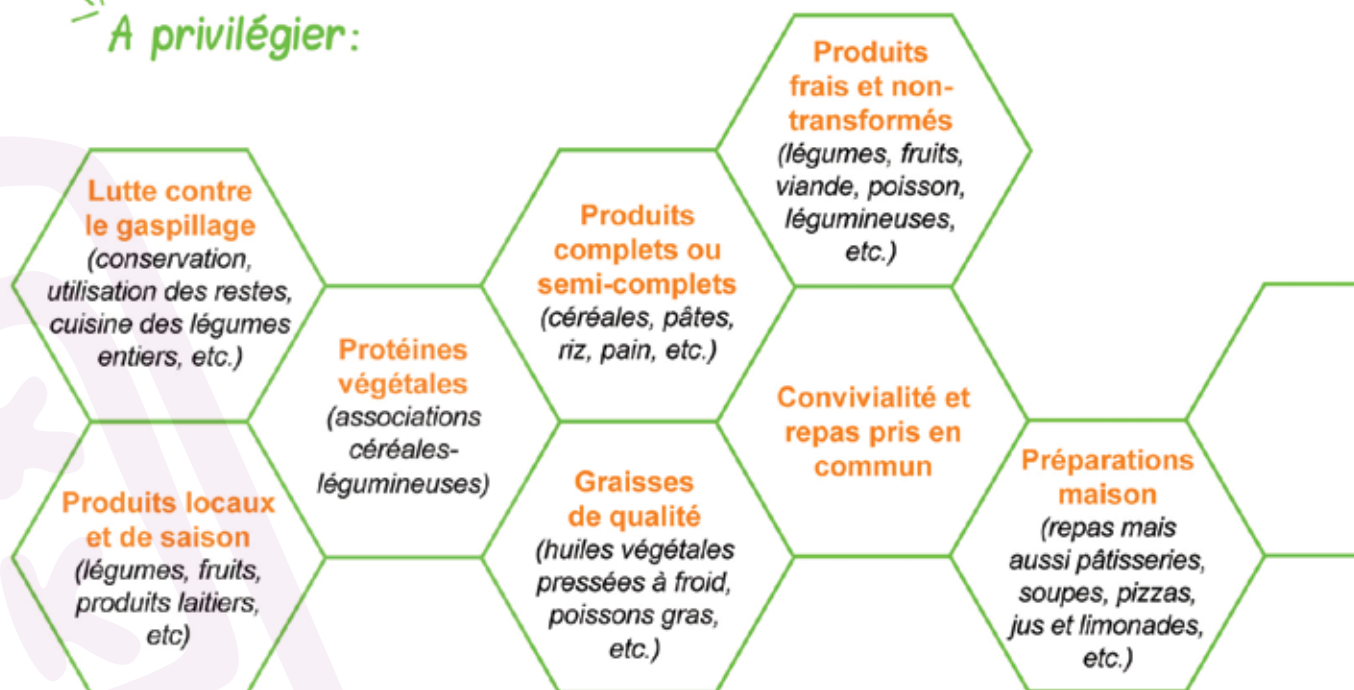
Ces critères sont autant de portes d'entrées pour aborder la notion d'alimentation durable, de la confronter avec la réalité des participants, voire d'entamer un changement de comportements. Mais ces critères sont aussi matière à réflexion. Exemple : Vaut-il mieux acheter une salade non certifiée bio chez un producteur de son village ou une salade belge certifiée bio en supermarché ? Tout dépend de ce que l'on veut soutenir, de ses possibilités d'achats, de ses moyens, de ses besoins, etc.

De plus, il est très difficile d'avancer sur tous les critères en même temps ! L'alimentation durable, c'est aussi et avant tout un processus !



UNE AUTRE FAÇON DE PARLER DES CRITERES

> A privilégier:



Source : www.fdss.be/uploads/Aide%20Alimentaire/Brochure_aide_alimentaire_parler_alimentation.pdf

DOCUMENTS/LIENS UTILES (téléchargement gratuit)

- CPCP, Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation, Brochure « Bio, local, équitable. Comment choisir sa consommation durable ? » : www.cpcp.be/etudes-et-prospectives/collection-au-quotidien/bio-local-equitable-comment-choisir-sa-consommation-durable
- Espace Environnement, Brochure « L'alimentation durable, une question de bon goût ? » : www.espace-environnement.be/wp-content/uploads/2016/02/fiche_alimentation_durable.pdf
- IFDD, Guide de l'alimentation durable (2015), conseils pour introduire l'alimentation durable en restauration collective : www.cidd.belgium.be/sites/5040.fedimbo.belgium.be/files/guide_alimentation_durable.pdf
- Simply Food, Guide pratique de l'alimentation durable à destination des cuisines de collectivité : <http://simplyfood.be/publication.html>

FORMATIONS EXISTANTES

- **Rencontres des Continents** : Formation au métier d'éducateur en alimentation durable : <http://rencontresdescontinents.be/spip.php?article255>
- **Quinoa** : Formation au Jeu de la ficelle - Téléchargement du jeu en ligne, gratuit : www.quinoa.be/je-minforme-3/outils-pedagogiques/jeu-de-la-ficelle

Éditeur responsable : Serge Vogels - Espace Environnement ASBL - 29 rue de Montigny - 6000 Charleroi - www.espace-environnement.be

- ## NOTES



Espace Environnement

**Mai 2017**