

le l'alimentation durable

ENVIRONNEMENT

Réduire la pollution atmosphérique et les déchets

Manger frais, local et de saison garantit un apport optimal en vitamines et en nutriments, rappelle Inter-Environnement Wallonie. De plus, c'est un moyen de réduire sa consommation de produits transformés, trop riches en sucre et en sel. Mais cette démarche a aussi un impact bénéfique sur l'environnement car elle contribue à diminuer la pollution induite par les transports de fruits et légumes par avions et par la culture en serre (sur)chauffées. L'alimentation durable se veut également respectueuse en prônant la réduction des déchets. Il s'agit pour cela de diminuer les emballages, accommoder les restes et mieux conserver les denrées. Autre réflexe à adopter pour moins jeter : manger certaines épluchures. Par exemple, celles de carottes et de pommes de terre sont parfaitement comestibles. Alors pourquoi devraient-elles gonfler les sacs-poubelles ?

J.B.O

PRIX

S'épargner les coûts de la production industrielle

L'alimentation durable est-elle hors de prix ? « Non, elle ne coûte pas plus cher que celle vendue en grande distribution car elle prône les achats en filière courte, ce qui réduit le nombre d'intervenants et donc la marge qu'ils se prennent, insiste Valérie Xhonneux d'Inter-Environnement Wallonie. De plus, il arrive, comme nous l'avons déjà constaté, que des produits industriels, tels que des yaourts, soient vendus le double du prix de leurs homologues bio réalisés par des artisans. En effet, les grandes marques répercutent les coûts en publicité sur les consommateurs. » Autre argument financier plaidant en faveur de l'alimentation durable : elle épargne aux consommateurs de payer le prix de la malbouffe. D'une part, il s'agit des coûts en soins de santé nécessaires pour parer aux ravages des graisses, sucres et sel excédentaires. D'autre part, ce sont les dépenses induites par la pollution liée à la production industrielle.

J.B.O

LOCAL

De l'équité pour les producteurs d'ici

Quatrième pilier de l'alimentation durable : privilégier la filière courte et donc s'approvisionner auprès de producteurs locaux. « On parle beaucoup de l'achat de produits équitables pour les travailleurs du Sud. Il ne faut pas oublier ceux du Nord, souligne Inter-Environnement Wallonie. Il faut assurer des prix justes pour les producteurs d'ici. Nos agriculteurs ne parviennent plus à vivre de leurs récoltes. Il s'agit de recréer du lien entre eux et les consommateurs et responsabiliser ces derniers à l'activité agricole locale. Il en résulte peut-être des prix plus élevés mais avec la certitude que le producteur puisse vivre. C'est une question d'honnêteté par rapport à soi-même : nous sommes tous demandeurs d'être payés de façon équitable. Alors, pourquoi en priver ceux qui nous fournissent une alimentation de qualité ? De plus, les laisser disparaître, c'est courir le risque de dépendre de producteurs d'autres pays qui pourront nous imposer leurs conditions. »

J.B.O

PLAISIR

La convivialité retrouvée

L'alimentation durable vise enfin à améliorer le vivre ensemble en misant sur la convivialité. Il s'agit notamment de redonner au repas familial sa dimension de plaisir et de partage à une époque où chaque membre de la tribu

tend à manger dans son petit coin, devant son écran. « Dîner ensemble permet de retisser les liens familiaux, estime Inter-Environnement Wallonie qui voit là une opportunité pour accroître la qualité de vie des petits et des grands. Cette convivialité passe par la participation des enfants à la préparation du repas. » Plus généralement, l'alimentation durable mise sur le partage d'expériences et sur l'entraide entre consommateurs. De qui réinjecter de l'humanité dans une société qui en a bien besoin.

J.

TÉMOIGNAGES

« Plus de repas sains, d'autonomie et d'entraide »

Sandrine Istace, 38 ans, mère célibataire de deux enfants (3 et 6 ans) a décidé de s'inscrire au Défi alimentation durable pour trois raisons. « La première, c'est sensibiliser mes proches aux manières saines de se nourrir. Les aléas de la vie m'ont amenée à retourner vivre chez mes parents avec mon fils et ma fille. Or, mon père et ma mère sont habitués à se nourrir avec des denrées achetées au supermarché. Leurs attentes alimentaires ne sont pas celles que j'ai pour mes enfants. Mes parents sont enthousiastes car ils sont conscients qu'il y a un souci avec leurs habitudes. » Deuxième motivation de Sandrine : acquérir plus d'autonomie alimentaire. « Cela s'inscrit dans ma préoccupation plus large de dépendre moins du système de distribution actuel. » Troisièmement, Sandrine souhaite « retisser du lien social avec plus d'entraide, de solidarité. Pour moi, le Défi alimentation durable est un moyen d'y parvenir. »



« Est-ce vraiment concrétisable ? »

Caroline Noël, 36 ans, attend son cinquième enfant. Participant au Défi alimentation durable, elle a envie de changer ses habitudes alimentaires au profit de sa grande famille. « Je cuisine et je compte sur les coaches pour améliorer mes compétences. J'espère ainsi faire aimer les légumes à mes enfants et diminuer notre consommation de viande sans pour autant passer au végétarisme. » Ceci dit, Caroline est dubitative : « J'attends de voir si l'alimentation durable avec son volet "consommation locale" est vraiment concrétisable pour moi qui ne dispose ni d'une voiture, ni d'un budget extensible et qui dois nourrir quotidiennement sept personnes. » Réponse dans six mois...



« C'est le moment de changer »

Sophie Gilson, 29 ans, en couple, sans enfant, est heureuse de se lancer dans le Défi alimentation durable car elle est attirée par le bio et les filières courtes. Mais elle souhaite obtenir de l'aide pour s'inscrire dans cette démarche alimentaire. « Adhérer à l'alimentation durable me semble compliqué à gérer par rapport au temps et à l'argent dont moi et mon compagnon disposons. Ceci dit, nous souhaitons savoir où et comment nous fournir de bons produits sans devoir consentir à de gros sacrifices. Nous estimons qu'avant d'avoir des enfants, il est important d'avoir des habitudes saines de vie. Moi, je suis encore trop inscrite dans le schéma classique. »



J.B.O

LA SUITE

Suivez l'expérience avec nous

Dans les six mois à venir, dans ses éditions digitales et papier, Le Soir suivra les expériences du Défi alimentation durable.

