

Fiche n°2 :

Les produits alimentaires

L'alimentation a un impact non négligeable sur la santé humaine, mais aussi sur l'environnement. Transport, emballages, bien-être animal, commerce équitable... nombreux sont les critères à prendre en compte. Le plus simple est probablement de les aborder progressivement, sans se mettre la pression.

- Privilégiez les produits frais, complets (peu ou pas raffinés) et non transformés.
- Privilégiez les produits locaux.
- Respectez la saisonnalité des fruits et légumes.
- Renoncez aux espèces de poissons menacés et intégrer des produits issus de la pêche durable - (poissons labellisés "fish forever", bio ou MSC Marine Stewardship Council).
<https://wwf.be/assets/IMAGES-2/NOTRE-APPROCHE/ocean/WWF-consommation-guide-poisson.pdf>
- Privilégiez des produits issus de l'agriculture biologique.
- Achetez des variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes.
- Pour les produits exotiques, préférez les produits issus du commerce équitable.
- Privilégiez les achats en circuits courts, rémunérant équitablement le producteur.
- Réduisez le gaspillage alimentaire.
- Réduisez les emballages alimentaires et leurs déchets en achetant vos produits en vrac par exemple.
- Encouragez la consommation de l'eau du robinet.
- Et pourquoi pas intégrer des initiatives comme les GACs, La Ruche qui dit oui, Le Réseau Solidairement, Mangeons malin... ?
- Pensez que les achats en circuits courts peuvent s'appliquer dans d'autres domaines que l'alimentation : produits d'entretien, bois de chauffage, habillement, artisanat...

