



# Manger sain et durable ..... sans ..... grignoter son budget

Trucs & Astuces



ALIMENTATION21



bruxelles  
environnement  
leefmilieu  
brussel  
.brussels

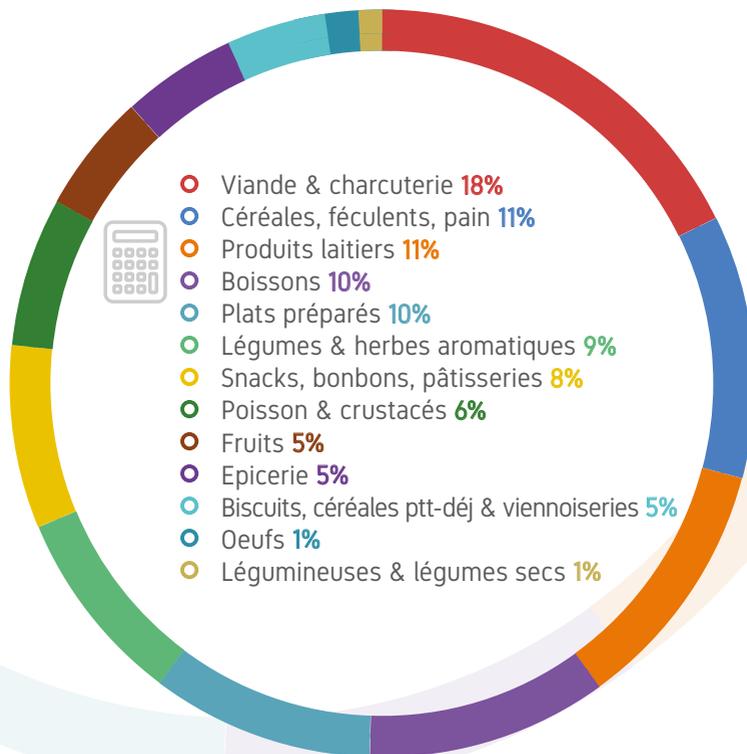


GoodFood  
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels

Cette brochure est née du projet “**L'alimentation durable, à quel prix ?**” mené par Alimentation21 à Forest (Bruxelles) avec huit ménages volontaires. L'objectif central visait à valider le fait que le prix n'est pas le frein principal à une alimentation durable et de qualité.

Pour ce faire, les ménages participants ont analysé leur budget alimentaire mensuel, mettant en évidence le poids de chaque catégorie de produits, la diversité des habitudes de consommation et les points d'action potentiels.



**Budget alimentaire mensuel de 6 ménages (hiver 2014) /  
Dépenses moyennes : 32 € / personne / semaine**

Un axe de travail consistait à identifier des pistes d'action vers une alimentation de qualité accessibles aux budgets modestes. Elles font l'objet du présent document qui n'a pas d'ambition d'exhaustivité : la réflexion étant centrée sur l'accessibilité financière, seules les pistes qui nous semblaient (quasi-)neutres ou positives pour le budget alimentaires ont été retenues.



«L'alimentation saine et durable, c'est pour les bobos! Si on a moins de moyens, on ne peut pas se la payer.» Cette idée est largement répandue mais, heureusement, l'alimentation de qualité, c'est bien plus qu'une histoire de marques et de labels! Cette brochure présente une trentaine de pistes d'action identifiées par un groupe de ménages bruxellois pour leur impact financier nul ou très faible, voire positif sur le budget alimentaire global.

En fonction de chaque lecteur, certaines pistes paraîtront toutes simples à mettre en œuvre tandis que d'autres relèveront de véritables changements d'habitude. Dans tous les cas, personne n'est capable de changer tout, tout de suite! A chacun de trouver ce qui fait écho en lui, de choisir ses priorités et son rythme, en fonction de ses goûts, de sa situation sociale, de sa santé, etc.

Pour faciliter la lecture, les actions ont été classées par étapes de la chaîne alimentaire au sein de la cellule domestique: choix des commerces et organisation des courses, choix des produits, préparation et consommation des repas, gestion des stocks et des restes.

Les pistes d'action sont enrichies par des extraits de témoignages des participants du projet mené à Forest et par des outils thématiques qui permettent d'aller plus loin. Quelques comparatifs de prix sont présentés à titre d'exemples. Faute de sources chiffrées plus généralistes, les montants sont tirés des tickets d'achats des participants ou ont été relevés dans les commerces du quartier. Ils n'ont pas de valeur en tant que tels et servent uniquement à illustrer des ordres de grandeur.



# Organiser ses courses



Vérifier régulièrement le contenu de son frigo et de ses armoires permet de tenir compte des **stocks** restants et d'adapter les courses à ses besoins.

“ Avant, j'allais faire mes courses sans ouvrir mon frigo. Maintenant, j'essaie de faire mes courses quand j'en ai besoin et pas en fonction de mes envies, de mon emploi du temps ou par habitude.”

.....



Après avoir repéré les produits qui représentent les plus **gros postes dans nos dépenses alimentaires**, du fait de leur prix et de leur quantité, on peut identifier et privilégier le commerce local qui offre le meilleur rapport qualité/prix pour ceux-ci.

.....



En grande surface, tout est conçu pour nous inciter à des **achats impulsifs**. Plusieurs pistes permettent de limiter les tentations :

- o faire ses courses avec une **liste** et le **ventre plein**,
- o avoir conscience et décoder les pièges de la **publicité**,
- o ne pas emmener les **enfants** si on en a la possibilité ou mettre des limites claires avant l'entrée dans le magasin (par exemple, une pâtisserie maximum),
- o faire ses courses par **internet** : pour ceux qui sont facilement tentés dans les rayons, la différence de prix peut être compensée par la réduction des petits extras.

“ Je ne me brime pas mais j'achète moins de petites crasses par impulsion.”



“ Le truc que je me suis donné, c'est de zapper les grandes surfaces parce que je suis tentée par des crasses.”



Certains commerces sont plus “agressifs” que d’autres en termes de **publicité et marketing**. Chacun peut identifier et éviter autant que possible les commerces dans lesquels il est plus tenté par des achats impulsifs et des achats de mauvais rapport qualité/prix.

“A l’hypermarché, j’achète des crasses et des produits industriels quand je reviens tard le soir et que je n’ai plus le courage de cuisiner. C’est mon “magasin de paresse” !”

.....



**Tentations en rayons, kit d’animation** pour développer un regard critique sur les stratégies marketing de la grande distribution (disponible en prêt), Cultures & Santé: [doc@cultures-sante.be](mailto:doc@cultures-sante.be) - [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)



## Des produits de qualité sans se faire arnaquer

- ✓ **Quatre catégories** de produits gagnent incontestablement à (ré)intégrer nos assiettes pour leur grande **richesse nutritionnelle** et leur excellent **rapport qualité/prix**:



Les **céréales complètes**: pain, pâtes, riz, semoule, boulgour, millet, etc. sont des produits bon marché qui pèsent peu dans le budget alimentaire global; la petite différence de prix pour des produits complets est largement justifiée par leur meilleure qualité nutritionnelle et sera compensée par la longueur du sentiment de satiété\* qu'ils apportent.



Les **légumineuses**: lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges et blancs, fèves, etc. sont imbattables pour consommer des protéines à petit prix (voir plus bas: réduction des protéines animales).



Les **fruits secs** et les **graines** sont très riches et apportent de nombreux nutriments qu'on ne trouve pas facilement dans d'autres aliments. Une petite poignée de noix, noisettes ou amandes suffit pour remplacer avantageusement les barres sucrées et chocolatées, tandis que les graines de tournesol, sésame ou lin apporteront une touche d'originalité à vos soupes et salades.

\* Satiété: sensation d'avoir assez mangé, de ne plus avoir faim



- ✓ Après avoir été décriés à tort, les **oeufs** de qualité (code 1: oeufs de poules élevées en plein air ou code 0: oeufs bio) méritent aussi de revenir en grâce: ils apportent des protéines de qualité très bon marché, par rapport au fromage et à la charcuterie notamment, tout en offrant un bon sentiment de satiété, une grande facilité de préparation et une diversité infinie de recettes.

“Je suis étonnée du peu de place que prennent les oeufs dans les budgets.”

- ✓ De façon générale, s'orienter vers une alimentation durable et de qualité consiste à (re)donner plus de place aux **produits de base**, généralement moins chers, de meilleure qualité et plus roboratifs que des produits fortement transformés.

“Ce qui est important, c’est de trouver les petits trucs à mettre en place quand on n’a pas le temps, par exemple **faire une petite salade toute simple à côté de la pizza surgelée.**”

.....

- ✓ Outre le soutien à l'économie locale et la réduction des transports, les **fruits et légumes locaux** offrent en moyenne les meilleurs prix si on respecte la **saisonnalité**. Habitué à manger des tomates et du concombre toute l'année, ça demande souvent une adaptation de ses habitudes en hiver mais c'est intéressant pour le budget.



Prix des légumes en hiver			
De saison		Hors saison	
	Prix/kg		Prix/kg
Chou rouge	0,46 €	Concombre	1,48 €
Carottes	0,50 €	Tomates	1,99 €
Chou vert	0,50 €	Salade iceberg	2,12 €
Poireaux	0,99 €	Aubergines	2,53 €
Panais	1,29 €	Poivrons	2,58 €
Choux de Bruxelles	1,32 €	Courgettes	3,65 €
Chou fleur	1,66 €	Haricots	4,18 €
		Roquette	24,55 €



**Calendrier de saison** des fruits et légumes locaux (téléchargeable ou gratuit sur demande): Bruxelles Environnement, [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be) - 02/775 75 75



**Recettes des 4 saisons:** application et site internet de recettes basées sur la saisonnalité, Bruxelles Environnement : [www.recettes4saisons.be](http://www.recettes4saisons.be)

.....



- ✓ Côté poisson, privilégier les **petits poissons gras** (sardines, harengs, maquereaux, etc.), c'est aussi un geste à la fois précieux pour la planète, pour sa santé et pour son budget.



- ✓ Pour les produits transformés, seule une lecture attentive des **étiquettes** peut nous révéler la provenance et la qualité d'un produit. **Deux clés** principales pour les décoder:
  - Les ingrédients sont indiqués selon l'ordre décroissant de leur proportion dans le produit. Donc, si l'eau ou le sucre sont les premiers ingrédients de la liste, cela signifie qu'ils composent majoritairement le produit. Parfois, on est très surpris par le faible pourcentage d'un ingrédient que l'on croyait important... (exemple : 3% de poule dans un bouillon de poule).
  - De façon générale, plus la liste des ingrédients est longue et difficilement compréhensible – pleine de "E" ou d'ingrédients mystérieux, plus le produit est transformé et peu intéressant sur le plan nutritionnel, voire nuisible pour la santé.

“J’ai commencé à lire des étiquettes  
et j’ai découvert plein de choses.”



“Je ne savais pas qu’il y avait du lait  
dans les salamis!”



**Livre:** *Savoir acheter. Le guide des étiquettes*, Marie-Paule Dousset, Marabout (10 €)



- ✓ Les **produits de marque très connus du public ou qui donnent une image de qualité** en profitent souvent pour tirer les prix vers le haut. Pourtant, ils ne sont pas forcément différents des autres et, dans certains cas, le consommateur paie surtout leurs grandes campagnes de publicité. Pour ne pas se faire bernier, comparons autant que possible les listes d'ingrédients et les prix!



## Beurre

Beurre marque grande distribution	7,16 €/kg
Beurre marque grande distribution bio	9,16 €/kg

---

Beurre marque nationale*	10,60 €/kg
--------------------------	------------

\*«*Marque nationale*»: marque qu'on retrouve dans la plupart des enseignes de grande distribution d'un pays (ex. Kellogg's, Nutella, Chiquita, etc.), par opposition aux «*marques distributeurs*», marques des enseignes de la grande distribution (ex. Carrefour, Everyday, etc.).



- ✓ Dans le même ordre d'idée, les produits qui présentent des **allégations de régime ou de santé** (exemple: les produits artificiellement vitaminés) profitent aussi de leur image et de la culpabilité des consommateurs pour afficher des prix parfois exorbitants et non justifiés. Or, les produits *light* sont de plus en plus décriés par les acteurs en promotion de la santé parce qu'ils sont souvent très transformés et contiennent nombre d'additifs et édulcorants. Ici encore, lisons les étiquettes avant de choisir et interrogeons-nous sur l'impact réel de ces produits pour notre santé ou notre ligne.



**Brochure** : Alimentation : qu'est-ce qu'on nous fait avaler! (téléchargeable), Question Santé: [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)



- ✓ Les **promotions** peuvent aussi être des pièges : elles peuvent nous inciter à acheter trop, des produits de mauvaise qualité ou des aliments qui ne nous plaisent pas. Restons critiques et ne choisissons les promotions que lorsqu'elles s'appliquent à des produits qui nous intéressent vraiment.

“J’ai acheté du jambon en promo  
et j’ai mangé deux paquets de  
caoutchouc !”



“J’ai acheté plein de “1+1 gratuit” et j’ai passé une très  
mauvaise semaine parce que j’ai mal mangé.  
Les 1+1 gratuits, c’est maudit pour moi !”

.....

- ✓ On entend souvent que les fruits et légumes sont chers. Cette impression vient peut-être en partie du fait que peu d’autres prix sont affichés au kilo dans les commerces. Si on compare les **prix au kilo** (en principe affichés en petit sur les étiquettes des rayons), on peut facilement repérer le meilleur prix à produit équivalent et on constate que les produits chers ne sont pas forcément ceux qu’on croit !

“Les marques jouent sur les formats et les poids. Il faut  
se casser la tête à regarder les prix au kilo.”



“C’est intéressant la relativité  
des prix entre les produits.”



### Prix au kilo

Potiron	0,69 €
Pomme de terre	0,80 €
Carottes (bio)	0,86 €
Poires	1,09 €
Boulgour	1,75 €
Tomates	1,89 €
Yaourt	2,85 €
Pizza 4 fromages	3,66 €
Soupe forestière	3,90 €
Lichies	4,83 €
Filets de dinde	6,99 €
Céréales ptt-déjeuner au miel	8,64 €
Nems	9,72 €
Crème dessert	13,47 €
Barre chocolatée « régime »	32,81 €
Bonbons à la menthe	39,59 €



✓ Le **vrac** pour les fruits et légumes, légumes secs, graines, etc., les **grands conditionnements** pour les jus, yaourts, céréales petit-déjeuner, etc. et les **produits entiers** pour le poisson, la volaille, etc. génèrent moins de déchets et sont souvent financièrement intéressants. Ce n'est toutefois pas une généralité et c'est à vérifier au cas par cas. Par ailleurs, ça nécessite d'être attentif aux quantités choisies pour éviter le gaspillage.

“ J’achète des saumons entiers que je coupe en morceaux et mets au congélateur.”



Yaourts		Légumes		Jus	
Yaourt aux fruits 180g	3,83 €/kg	Poivrons en vrac	2,59 €/kg	Jus de pomme (1 <sup>er</sup> prix) 1 litre	0,59 €/l
Yaourt aux fruits 6x100g	5,98 €/kg	Poivrons mixtes emballés	2,98 €/kg	Jus de pomme (1 <sup>er</sup> prix) 10x20cl	0,90 €/l



✓ Si on souhaite consommer des **fruits et légumes biologiques** pour sa santé mais qu'on ne peut pas tout passer en bio pour des raisons de budget, on peut se référer aux analyses de **résidus de pesticides** pour choisir ses priorités.

Les 12 fruits et légumes les plus contaminés	Les 15 fruits et légumes les moins contaminés
Pêche	Oignon
Pomme	Avocat
Poivron	Maïs doux
Céleri	Ananas
Nectarine	Mangue
Fraises	Asperge
Cerises	Petits pois
Chou frisé	Kiwi
Laitue	Chou
Raisins (importés)	Aubergine
Carotte	Papaye
Poire	Pastèque
	Brocoli
	Tomate
	Patate douce

Source: Environmental Working Group, 2014



La pomme conventionnelle par exemple, contient en moyenne le plus de résidus et vaut vraiment la peine d'être choisie en bio, surtout si c'est pour être croquée avec la peau. Dans le groupe de participants du projet, le poids des pommes représentait moins de 1% des dépenses alimentaires totales, donc un surcoût de 50% pour du bio représenterait à peine environ 2€ par ménage et par mois.



Toujours si l'on décide de se tourner vers des **fruits et légumes biologiques**, certaines initiatives locales de **circuits courts** (marchés, épiceries en vrac, paniers hebdomadaires, groupes d'achats communs, etc.) sont en moyenne moins chères que le bio des grandes surfaces, à condition de respecter la saisonnalité. Ici encore, cela peut impliquer d'importants changements dans ses habitudes et cela nécessite de se renseigner et de comparer les prix.

“Pour l’instant les agrumes bio sont moins chers au marché que les agrumes non bio de mon supermarché.”

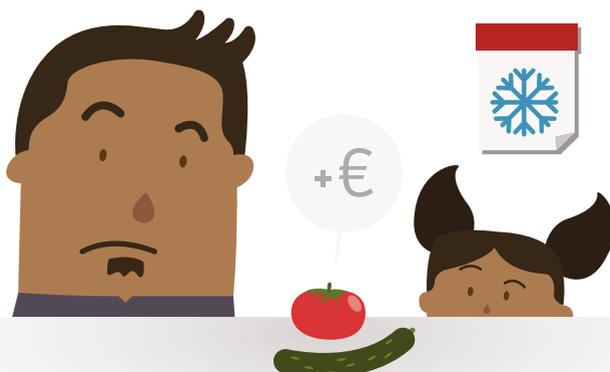


**Prix moyens au kilo sur une douzaine de fruits et légumes de saison**

Hiver  
2014/2015

Marché bio	2,18 €
Paniers bio	2,83 €

Commandes en ligne (bio)	3,05 €
Bio grande distribution	4,25 €



3

## Dans la cuisine maison, tout est bon



La **cuisine maison** permet de faire de sérieuses économies comparativement aux plats préparés et aux produits industriels! Pizzas, soupes, pâtes à crêpes, pâte à tarte, limonades, thé glacé, panades pour bébé, etc. L'avantage économique se vérifie pour de nombreuses recettes toutes simples et on y gagne aussi sur la qualité gustative et nutritionnelle. Malheureusement, c'est souvent plus facile à dire qu'à faire... C'est surtout ici qu'on mesure à quel point le temps et les rythmes de vie sont des freins plus importants que le prix.

“La pizza faite maison est bien meilleure!”



“J'ai supprimé la mayonnaise et les sauces industrielles.”



Fait maison	Grande distribution
<b>Potage bio (2,5 l)</b>	<b>Velouté de carottes bio</b>
1kg carottes	0,60 €
2 oignons	0,17 €
Assaisonnement	0,20 €
1 kW/h (énergie)	0,25 €
<b>1,22 €</b>	<b>7,45 €</b>



### Pâte à tarte maison (230 g)

Farine (150 g)	0,16 €
Beurre (75 g)	0,54 €
Sel	0,01 €
Eau	0,01 €

**0,72 €**

### Grande distribution

**1,29 €**

### Rillettes de sardines maison (1kg)

Sardines pêche durable	11,65 €
jus de citrons	1,57 €
1/2 oignon	0,04 €
Assaisonnement	0,20 €

**13,46 €**

### Grande distribution

Fromage Comté  
marque nationale

**20,95 €**

Filet de Saxe  
marque nationale

**27,67 €**

.....

 Dès qu'un produit est nettoyé, pelé, mélangé ou préparé par l'agroindustrie, son prix augmente sensiblement. Salades lavées, yaourts aux fruits, muesli, mélange de graines pour salades, mendiants, etc., on paye pour des **étapes de préparation** qui sont simples à faire soi-même : mélanger, laver, couper, etc.



### Fait maison

#### Mélange graines & fruits secs pour salade (250g)

Graines de tournesol (70g)	0,56 €
Graines de sésame (70g)	0,56 €
Graines de lin (40g)	0,32 €
Graines de pavot (30g)	0,38 €
Cerneaux noix (50g)	0,95 €

**2,77 €**

### Grande distribution

Mélange **6** graines

**3,39 €**



Salade entière (350 g)	Produits transformés
Salade laitue pommée entière <u>0,79 €</u>	Salade laitue mixte lavée <u>4,19 €</u>
Salade iceberg entière <u>0,57 €</u>	Salade iceberg coupée <u>2,60€</u>

.....



Pesant en moyenne pour un quart dans le budget alimentaire des Belges, la **viande** représente le plus gros poste pour la majorité des ménages. Si on y ajoute le poisson et les produits laitiers, les protéines animales dépassent souvent la moitié du budget alimentaire. Or, réduire leur quantité est tout bénéfique pour la planète et pour la santé! Mais la viande occupe une place gustative et symbolique particulière dans nos régimes alimentaires et, pour beaucoup, c'est difficile de s'en passer. Deux pistes à tenter par petits pas :

- Réduire les **portions** en augmentant la part de légumes, par exemple dans les plats en sauce (pâtes à la bolognaise, blanquette, etc.).
- Introduire des **repas végétariens** de temps en temps, par exemple d'abord deux fois par mois puis une fois par semaine. Composés à base de céréales et légumineuses, ils apportent des protéines complètes imbattables au niveau prix!



“ Pour le poisson et la viande, j’ai décidé de ne plus dépasser 40€/mois (pour la famille).”



“ Le budget que j’ai supprimé pour la viande et le poisson rentre maintenant dans le petit déjeuner.”

.....



Burgers fait maison (1kg)		Grande distribution	
<b>Végétal bio</b>			
Lentilles (600g)	2,39 €	Hachis porc-boeuf	Hachis porc-boeuf
Oignons (400g)	0,68 €	1 <sup>er</sup> prix	bio
Farine (120g)	0,23 €	<hr/>	<hr/>
Assaisonnement	0,10 €	7,59 €	11,95 €
	<hr/>		
<b>3,40 €</b>			
<b>Tartinable fait maison (1kg)</b>		Grande distribution	
<b>Pâté végétal bio</b>			
Graines de tournesol (250g)	1,12 €	Fromage Comté	Filet de Saxe
Carottes (700g)	0,42 €	marque nationale	marque nationale
Jus 2 citrons	1,57 €	<hr/>	<hr/>
Tahin et ssaisonnement	0,20 €	20,95 €	27,65 €
	<hr/>		
<b>3,31 €</b>			

 **Infos et recettes:** [www.jeudiveggie.be](http://www.jeudiveggie.be) - [www.unjoursansviande.be](http://www.unjoursansviande.be) - [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) - <http://vegemiam.fr>

.....

 Les **herbes aromatiques** et les **épices** méritent aussi de retrouver une meilleure place dans nos cuisines. Peu impactantes sur le budget du fait des petites quantités, elles offrent une clé pour rendre des plats simples et bon marché très savoureux.

# 4

## Sortir du piège des habitudes



 Même s'il coûte un peu plus cher, un **repas de qualité** peut être intéressant financièrement s'il contribue à réduire, voire supprimer les collations et grignotages. Par exemple, le prix d'un petit déjeuner composé de flocons d'avoine ou de pain complet, d'un oeuf et de quelques fruits secs, par rapport à un petit-déjeuner à base de céréales industrielles ou de pain blanc et choco à tartiner, sera compensé par les snacks, biscuits et autres sodas qu'on n'aura pas envie de consommer quelques heures plus tard.

“ J'ai fait quelques fois le petit déjeuner santé de l'atelier et pour la 1ère fois depuis très longtemps, je n'ai pas eu faim à 10h30 ! ”



“ Quand je mangeais sucré le matin, j'avais faim après. Depuis que je mange salé au petit déjeuner, je tiens mieux. ”

.....



 C'est une vraie bonne idée pour le portefeuille, pour la santé et pour l'environnement de réduire les **produits à forte teneur en sucre, graisse et additifs** (chips, sodas, bonbons, etc.). Mais ici encore, plus facile à dire qu'à faire... Sans en faire une obsession culpabilisante et contre-productive, une piste intéressante consiste à les remplacer progressivement par des préparations maison, telles que limonades, sirops, biscuits, crudités à croquer, etc. Les ingrédients seront de meilleure qualité, ils seront moins addictifs et ils coûteront sensiblement moins cher !



## Infusions froides fait maison

### Ginger Ale bio

30g gingembre	0,34 €
jus 2 citrons	1,57 €
0,5 kw/h	0,13 €
Assaisonnement	0,20 €

—  
2,23 €

## Grande distribution

IceTea 1<sup>er</sup> prix  
(conditionnement 1,5 l)

—  
2,58 €

IceTea marque nationale  
(conditionnement 1,5 l)

—  
6,30 €



Une piste de prime abord peu attractive mais qui prend tout son sens dans notre société d'abondance vise à revenir à plus de **sobriété**, en réduisant les quantités consommées. En moyenne, la population belge mange largement plus que nécessaire. Renoncer à une collation, à un deuxième service, à un dessert ou réduire les portions de temps en temps peut apporter une satisfaction sur le long terme et allège forcément le portefeuille.

.....



Dans le même ordre d'idée, nous consommons certains produits ou plats par simple **habitude**. Nous pouvons tous en identifier quelques-uns qui ne sont pas nécessaires à notre équilibre nutritionnel et ne nous apportent pas de plaisir conscient. Questionner ses habitudes permet de réduire, de remplacer, voire simplement de supprimer, ces consommations "réflexes": le pain qui accompagne le repas, le morceau de fromage en fin de repas, etc.

“Si on commence à s'intéresser à ce qu'on mange, on va manger moins de crasses et on va y gagner au niveau du budget.”



# 5

## Ne plus jeter d'argent à la poubelle



On parle beaucoup de la lutte contre le gaspillage et les ménages sont directement concernés. Plus de 10% de nos poubelles sont composés de nourriture encore consommable, soit une perte financière sèche. Bien gérer ses stocks et valoriser ses restes, un geste éthique, écologique et économique!

.....



Organiser ses courses et perdre le réflexe d'acheter toujours une marge en plus permet d'ajuster les **quantités** à ses besoins.

“ Avant le projet, j'achetais souvent plus  
que les quantités nécessaires.”

.....



Une part importante du gaspillage vient de la confusion entre **date de durabilité minimale** (DDM) et **date limite de consommation** (DLC). Seuls les produits portant la mention “A consommer jusqu'au...” (DLC) présentent un risque pour la santé au-delà de cette date. Tous les autres produits signalant “à consommer de préférence avant le...” (DDM) peuvent être consommés après la date pour autant qu'ils ne présentent pas un changement d'aspect suspect (odeur, couleur, texture, etc.). Comprendre cette différence et gérer son frigo et ses armoires en conséquence offre une belle piste pour faire des économies parfois conséquentes.

 Accommoder les **restes** ou les consommer pour le lunch du lendemain permet aussi de réduire sensiblement les quantités gaspillées.

.....

 Beaucoup de **fruits et légumes** sont jetés parce qu'ils sont un peu trop mûrs ou devenus moches alors qu'ils sont encore parfaitement bons, voire même plus savoureux. En soupe, jus, purée, confiture, compote, etc. il n'y paraît plus. La surgélation peut aussi offrir une solution facile si on n'a pas l'occasion de les consommer rapidement.

 Brochure *Manger bien, jeter moins* (téléchargeable ou sur demande), Bruxelles Environnement/GreenCook : [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be) - 02 775 75 75





Alimentation21 remercie vivement les acteurs qui ont contribué à la réalisation de ce projet:

Avant tout, les huit ménages forestois dont la participation enthousiaste et chaleureuse pendant plusieurs mois a été déterminante pour sa réussite.

La Maison médicale des Primeurs, Forest Quartiers Santé, le CPAS de Forest et Habitat & Rénovation qui ont collaboré à la mobilisation des participants.

La Commune de Forest qui a aimablement mis son Espace collectif à disposition pour les moments de rencontre.

Les partenaires qui ont nourri le projet de leurs réflexions et expériences: Marino du Bus (Qu'est-ce qu'on mange?), Brigitte Grisar (Concertation Aide Alimentaire-FdSS), Astrid Galliot (Rencontre des Continents) et Joëlle Van Bambeke (Bruxelles Environnement).

Bruxelles Environnement, le Fonds Triodos et les épargnants de la Banque Triodos pour leur soutien financier.



EPARGNANTS DE LA BANQUE TRIODOS

Fonds  Triodos





**Coordination du projet et rédaction :**  
Catherine Closson, Alimentation21

<http://www.scoop.it/t/alimentation21-realizations-publications>

**Contact:** [catherine.closson@gmail.com](mailto:catherine.closson@gmail.com)

**Mise en page et illustrations :**



**Cette brochure est disponible  
auprès de Bruxelles Environnement :**

02/775 75 75

[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)

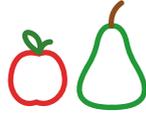
© Alimentation21 & Bruxelles  
Environnement, 2015



TOUS LES PRIX MENTIONNÉS DANS CETTE BROCHURE LE SONT  
À TITRE STRICTEMENT INDICATIF ET NE DOIVENT EN AUCUN  
CAS ÊTRE UTILISÉS EN-DEHORS DU CONTEXTE PARTICULIER DU  
PROJET « L'ALIMENTATION DURABLE, À QUEL PRIX ? ».



**ALIMENTATION21**



“Je crois que c’est largement faux de dire que le prix est le principal obstacle à l’alimentation durable. Je l’ai longtemps cru moi-même. Mais plus je travaille ces questions, plus je suis convaincu que s’alimenter bien n’est pas plus coûteux (...).

Les obstacles majeurs à l’alimentation durable, ce sont la perte du savoir-faire culinaire, principalement pour les légumes, et le temps nécessaire à une cuisine et une alimentation saines.

Aujourd’hui, il faut redévelopper une culture alimentaire. (...) Manger bien, ça concerne le mode de vie et pas seulement le prix et l’organisation des chaînes d’approvisionnement.”

**Olivier De Schutter, Rapporteur spécial des Nations Unies pour le Droit à l’Alimentation (2008-2014)**

«Un système alimentaire respectueux de tous»  
(interview) in *Alter Echos* «Social et alimentation durable: un régime équilibré ?» n° spécial, 2012.

.....

“Le projet nous a permis de **revoir et comprendre nos habitudes, bonnes ou mauvaises**, en matière d’alimentation. J’espère vivement que cette brochure deviendra une référence pour beaucoup!”

**Projet pilote L’alimentation durable, à quel prix?**