

MON ALIMENTATION EST-ELLE DURABLE ?

Votre grande surface propose un rayon de produits locaux ? Votre cantine ou celle de vos enfants propose des menus végétariens ? Vous achetez des produits équitables ? Vous cultivez vos propres légumes bio ? ... Mais peut-on dans ces cas parler d'alimentation durable ? Voici quelques repères pour appréhender et expérimenter cette notion.

UNE ALIMENTATION RESPECTUEUSE DES HOMMES ET DE LA TERRE

L'alimentation nous concerne tous, quotidiennement, et a une influence sur notre santé, sur notre société et sur notre planète. Hérité de l'après-guerre, notre système alimentaire très productiviste doit évoluer pour répondre aux enjeux du 21^e siècle. En effet, nos modes actuels de consommation, de distribution, de transformation et de production alimentaires montrent leurs limites : malnutrition, obésité et maladies cardio-vasculaires, dislocation du lien entre producteurs et consommateurs, perte de savoir-faire, pression foncière, rémunération trop faible des agriculteurs, changement climatique, perte de biodiversité ...

Face à ces constats, l'alimentation est devenue ces dernières années un véritable enjeu de société. Le concept d'alimentation durable implique une transition de notre système actuel vers un système plus durable.

En Wallonie, un système alimentaire durable est défini au sein d'un document : le référentiel « Vers un système alimentaire durable en Wallonie ». Selon ce document, un système alimentaire durable doit rencontrer l'ensemble des objectifs suivants :

- Garantir la disponibilité et l'accès de tous à une alimentation relevant d'un système alimentaire durable
- Générer de la prospérité socio-économique
- Contribuer à la bonne santé et au bien-être des citoyens
- Préserver l'environnement
- Offrir un niveau de connaissances et de compétences élevé en matière de système alimentaire durable
- Mettre en œuvre des systèmes de gouvernance responsables et efficaces

Et ce, tout en respectant les principes généraux définis par le référentiel (ex. l'alimentation n'est pas une simple marchandise, tous les acteurs doivent bénéficier de la transition ...).

« Un système alimentaire durable en Wallonie est défini comme celui qui rencontre l'ensemble des objectifs du référentiel tout en respectant ses principes généraux. »

L'alimentation durable est donc considérée comme une alimentation qui répond simultanément à des critères environnementaux, nutritionnels, culturels, sociaux, éthiques et économiques et est généralement associée aux vocables suivants :



VERS UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE

La transition vers un système alimentaire plus durable fait face à des défis à différentes échelles (individuelle, collective et sociétale), dans de nombreux secteurs (agriculture, économie, action sociale ...), dans les différents maillons des filières (production, transformation, distribution et consommation) et à tous les niveaux de pouvoir (local, régional, national, européen et mondial).

Au niveau individuel, il est établi que nos choix sont le fruit de nombreux déterminants : notre alimentation peut en effet être influencée par la représentation que nous nous en faisons, par les habitudes de notre famille, par le temps que nous lui consacrons, par les menus proposés par notre cantine, par la qualité et le coût des denrées auxquelles nous pouvons accéder, par les stratégies commerciales des grandes enseignes ...

Chacun peut cependant, selon ses envies et ses possibilités, contribuer à la transition vers un système alimentaire plus durable en questionnant ses habitudes alimentaires.

Concrètement, un grand nombre de pistes peut être investigué, pas à pas :

- Réduire le gaspillage alimentaire
- Privilégier les produits locaux, frais et de saison
- Diversifier son alimentation, ses sources de protéines et de matières grasses
- Utiliser des produits peu transformés et plus complets
- Privilégier des produits issus d'une pêche, d'une agriculture et d'élevages respectueux de l'environnement et des animaux
- Opter pour des produits issus d'un commerce équitable
- Cultiver ses propres légumes bio
- Consommer l'eau du robinet
- Réduire les emballages alimentaires et les déchets
- Favoriser le plaisir gustatif et la convivialité
- ...

Pour participer à la transition du système alimentaire, il importe d'associer les différentes dimensions de l'alimentation durable. En effet, des tomates locales non rémunératrices pour le producteur et/ou produites en serres chauffées, des repas végétariens réalisés à partir de produits exotiques et transformés ou encore des produits exotiques équitables disponibles localement ne prennent pas en compte toutes les facettes de la durabilité.

Dans la pratique, il n'est pas facile d'avancer simultanément sur tous les critères de l'alimentation durable. Celle-ci s'inscrit avant tout dans un processus de changement. Ainsi, dans un premier temps, certains privilégieront le local tandis que d'autres recourront plutôt au bio ; cela dépendra de ce qu'ils veulent soutenir et de leurs possibilités d'actions. Quelle que soit votre porte d'entrée, si vous souhaitez inscrire durablement ces changements dans vos habitudes, il importe de tenir compte de votre réalité spécifique et d'adopter progressivement des habitudes qui font sens pour vous.

Enfin, en tant que citoyen ou professionnel, vous pouvez également soutenir la transition en incitant des changements collectifs (ex. collecter des invendus, animer une séance de sensibilisation auprès d'un groupe d'enfants, organiser un ciné-débat, interpellier vos élus ...), lesquels permettront plus facilement à d'autres de rejoindre le chemin de la transition.

PLUS D'INFOS

Stratégie Manger Demain et référentiel vers un système alimentaire durable en Wallonie, 2018 :
<https://www.walloniedemain.be/wp-content/uploads/2019/12/Strat%C3%A9gie%20Manger%20Demain.pdf>
http://developpementdurable.wallonie.be/sites/default/files/2019-05/Synthese_AD_WEB.pdf

Supports pédagogiques :

<https://www.youtube.com/watch?v=tQ0dwN-oJNU>
<https://www.biowallonie.com/documentations/avez-dit-alimentation-durable/>
<https://adineu.files.wordpress.com/2019/11/kit-defis.pdf> (fiche contenu # 1)

Trucs et astuces :

<https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-manger-durable-et-choisir-entre-bio-local-equitable>
http://document.environnement.brussels/opac_css/electfile/100_conseilsAlimentation_FR