Articles

Faire ses courses différemment - On mange quoi demain ?

Comment choisir de bons produits ? Où faire ses courses ? Et si on se créait une nouvelle routine pour les achats de nourriture ?

Découvrir les magasins et bonnes adresses près de chez soi, regrouper les trajets pour faire les courses, reconnaitre les vrais labels des allégations trompeuses... Voilà quelques idées pour faire ses courses différemment.

Mais parfois, cela soulève des questions. Est-ce vrai qu’acheter belge est toujours

meilleur pour l’environnement et les producteurs et productrices ? Comment savoir d’où viennent vraiment les aliments qui composent notre assiette ? Comment s'assurer que les agriculteurs et agricultrices sont correctement rémunérés ? Voici quelques pistes.

*Cette article fait partie de notre campagne **ON MANGE QUOI DEMAIN ?**, qui propose aussi des vidéos, des podcasts et divers conseils pour manger mieux et favoriser la résilience alimentaire.*

> **Lire aussi : Comment va-t-on manger demain ?**

Où faire ses courses ?

Pour augmenter la résilience alimentaire de nos territoires, il faudrait préserver les terres agricoles, diversifier les variétés de cultures, augmenter la population agricole… Bref : aller à contre-courant de nombreuses pratiques actuelles. Mais ce n’est pas si simple.

De nombreux agriculteurs et agricultures se décident à sauter le pas. Alors **faire nos courses différemment c'est aussi encourager et soutenir les producteurs et productrices** qui se lancent dans ce défi.

Quatre agriculteurs et agricultrices évoquent dans notre podcast les différents systèmes de vente choisis et le prix de leurs produits.

> **Écouter le podcast : Rencontre avec des agriculteurs (3/4) – Les systèmes de vente et le prix**

Groupement d’achats (GAC ou GASAP), **coopératives et magasins participatifs, vente à la ferme, autocueillette, marché, magasins de vrac…** De nombreuses initiatives fleurissent partout et notamment en Belgique ! Voici quelques ressources pour trouver des bonnes adresses près de chez soi, que ce soit des produits locaux ou moins emballés :

- **Alimentation durable : où trouver des produits locaux, bio ?**
- **Magasins de vrac et zéro déchet de Wallonie et Bruxelles**

À gauche : Abonnement à la ferme Abraham, au milieu la ferme d'Esclaye qui vend en magasin bio et en coopératives, a droite les Compagnons du Samson qui ont un magasin sur la ferme et qui vendent également en panier via les GASAP

Se renseigner sur les produits

Comment choisir les aliments que l'on achète ? Bio / local / équitable / de saison / zéro déchet / végétarien / labellisé ou non /… Pas facile de s'y retrouver quand on veut consommer de manière alternative ! On fait le tour de toutes ces questions sur la page « **Manger autrement** ».

Il y aussi de nombreux conseils dans ces deux articles :

- **Comment connaître l'origine d'un aliment pour acheter local ?**
- **Comment acheter des produits locaux équitables ?**

Des ressources pour aller plus loin

Envie de lire ou écouter des témoignages de consommateurs et consommatrices ? D'aller à la rencontre de producteurs et productrices qui pensent autrement ? De découvrir des nouvelles manières de produire et de se nourrir ? Voici quelques podcasts, livres et films qui se penchent sur le sujet.

Livres

- Faire ses courses sans supermarché
- Famille zéro déchet : ze guide
- 100 jours sans supermarché
- Les circuits courts alimentaires : entre marché et innovation sociale

Podcasts

- Ça va le fair - Oxfam
- écoconso & vous, saison 3
- Le Champ des possibles
- Le durable en action - Hainaut
- Les éclaireurs invisibles - Nature et Progrès

Films, documentaires et chaînes vidéo

- Tandem local
- La Faim est Proche ?
- Une vie sans supermarché
- Expérience : Pourrions nous vivre sans produire aucun déchet?
- Passer au zéro déchet : économique et écologique

Sites

- Pour notre alimentation allons au plus court

De gauche à droite : le film "Tandem Local", le podcast "Le durable en action" et le livre "100 jours sans supermarché"

Des références immanquables pour faire ses courses autrement ne se trouvent pas dans cet article ? Envoyez-les par mail à l'adresse info@ecoconso.be.

Source URL:
https://ecoconso.be/content/faire-ses-courses-differemment-mange-quoi-demain