

Articles

## Adresses utiles autour de l'alimentation durable en Belgique francophone

Où s'informer, acheter des produits locaux, apprendre à faire un potager ? Voici une sélection de ressources en alimentation durable en Wallonie et à Bruxelles.



Manger de façon durable, saine et abordable, quel challenge ! Il n'est pas simple de comprendre les enjeux et, malgré une envie de mieux se nourrir, divers obstacles freinent le passage à l'action.

## > Voir notre campagne : [On mange quoi demain ?](#)

Que l'on ait besoin de motivation ou d'un petit coup de main, de nombreuses organisations cherchent à faciliter la résilience alimentaire en Belgique. Parfois, elles sont tout près de chez soi et, pourtant, on ne les connaît pas.

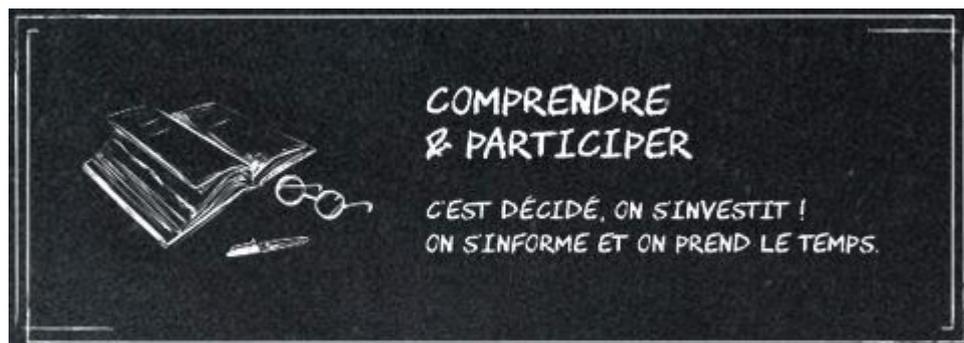
Voici donc une sélection de ressources en Wallonie et à Bruxelles (et parfois un peu au-delà). Cette liste n'a pas vocation à être exhaustive mais n'hésitez pas à [nous contacter](#) pour suggérer une adresse.

### Sommaire :

- [Comprendre & participer](#)
  - [S'informer](#)
  - [Participer](#)
  - [Ceintures alimentaires](#)
  
- [Manger autrement](#)
  - [Composer une assiette durable](#)
  - [S'organiser pour cuisiner davantage maison](#)
  - [S'inspirer avec des recettes](#)
  
- [Faire ses courses différemment](#)
  - [Bien choisir ses produits](#)
  - [Trouver les bonnes adresses](#)
  - [Quand le budget est \(trop\) serré](#)
  
- [Produire & conserver](#)
  - [Potager](#)
  - [Conservation](#)
  
- [Réduire le gaspillage](#)
  - [Astuces anti-gaspi](#)
  - [Consommer ce qui risque d'être jeté](#)
  - [Composter](#)

---

## Comprendre & participer



> Voir tous nos conseils : [On mange quoi demain - Comprendre & participer.](#)

## S'informer

### Associations et projets liés à l'alimentation

- [écoconso](#)  
Une foule d'articles sur l'alimentation, le potager, le compost, le circuit court, le vrac, la location de matériel, etc. Ainsi que des animations sur demande.
- [As BEAN](#)  
Décryptages, vulgarisation BD, podcast...
- [Agro ecology in Action](#)  
Mouvement d'action vers la transition agro-alimentaire. Publications et outils disponibles.
- [Canopea](#)  
Fédération d'associations environnementales belges. Publication d'analyses autour de l'alimentation et de l'agriculture.
- [CNCD-11.11.11](#)  
Lutte pour la souveraineté alimentaire, pour garantir le droit à l'alimentation pour toutes et tous.
- [Festival Alimenterre](#)  
Films, débats et médiathèque sur les enjeux des systèmes alimentaires.
- [FIAN Belgium](#)  
Défend le droit à l'alimentation pour tous et toutes.
- [Humundi](#)  
Lutte contre la faim, la pauvreté et les inégalités.
- [Agro ecology in Action](#)  
Notamment, publication d'un lexique [«Bio, local, circuit court, agroécologie...» ça vous parle ?](#)
- Les [Maison de l'Alimentation Durable](#) en Wallonie  
Les MAD soutiennent la mise en place d'un système alimentaire local, juste et résilient en œuvrant pour une alimentation favorable à la santé et à l'environnement et accessible à toutes et tous. Elles ont pour objectif de permettre aux mangeurs et aux mangeuses de faire des choix conscients, éclairés et responsables concernant leurs pratiques alimentaires dans une optique One Health. Ce sont des centres d'informations, de sensibilisation et de formations tant théoriques que pratiques qui s'adressent à tout le monde : citoyens, accompagnateurs sociaux, travailleurs de la santé, coopératives de circuits courts... Elles proposent des ateliers de cuisine, des animations mais aussi des conférences, des journées d'études, des échanges de bonnes pratiques, etc.  
Il y a 3 MAD en Wallonie :
  - La MADiL, portée par le Plan de Cohésion Sociale de la Ville de Liège : [www.madil.be](http://www.madil.be)

- La MAD de Charleroi Métropole, portée par Jumet.bio : [www.jumet.bio/](http://www.jumet.bio/)
- La MAD en province de Namur, portée par la Province de Namur : <https://ensemble.province.namur.be/>
- [Nature & Progrès](#)  
Sensibilisation et information du grand public aux problématiques environnementales et sociétales.
- [Oxfam](#)  
Campagne sur l'agro écologie (articles, infographies, podcasts...).
- [Quinoa](#)  
Éducation à la citoyenneté mondiale et solidaire.
- [Rencontre des continents](#)  
Traite la transformation du système alimentaire.
- [Ressourcerie du manger solidaire](#)  
Plateforme de ressources de la transition alimentaire liée à la justice sociale.
- [ReSAP \(Réseau de Soutien à l'Agriculture Paysanne\)](#)  
Soutient l'agriculture paysanne et la souveraineté alimentaire.
- [Super-Liste](#)  
Le projet analyse la manière dont les supermarchés aident leurs clients à faire des achats sains, durables, respectueux des animaux et équitables.
- [Eat4Change - WWF](#)  
Infos destinées aux jeunes sur l'impact de leurs choix individuels sur la planète et comment ils peuvent soutenir la réalisation des objectifs de développement durable.
- [Espace Environnement](#)  
À la demande d'acteurs locaux, animation de défis alimentation durable et formation d'ambassadeurs alimentation durable.

## **Plans d'action et réseaux d'acteurs**

- [Manger Demain](#)  
État des lieux de l'alimentation durable en Wallonie. Newsletter, webinaires...
- [Cantines durables](#)  
Label wallon pour les cantines durables (restauration collective). Plus d'une centaine d'établissements sont déjà labellisés : crèches, universités, écoles, centres de loisirs, entreprises, maisons de repos...
- [Stratégie « De la ferme à l'assiette »](#)  
Par l'Union européenne, dans le cadre du Green Deal.
- [RABAD \(réseau Bruxellois des acteurs de l'alimentation durable\)](#)

Promotion et soutien du développement des professionnels de l'alimentation durable à Bruxelles.

- [RAWAD \(réseau wallon des acteurs de l'alimentation durable\)](#)  
Promotion et soutien du développement des professionnels de l'alimentation durable à Bruxelles.
- [Réseau Wallon de développement de la PAC](#)  
Newsletters...

## Magazines

- [Tchak !](#)  
Revue paysanne et citoyenne, coopérative.
- [Valériane](#)  
Revue de l'écologie et du bio, éditée par Nature & Progrès.

## Participer

- [Brigade d'actions paysannes](#)  
Réseau citoyen d'appui à l'agriculture paysanne. Soutien de chantiers et mobilisation en faveur des paysans et paysannes.
- [Luttes paysannes](#)  
Réseau de soutien à l'agriculture paysanne. Organisation de la journée des luttes paysannes, bloc lors des manifestations...
- [Occupons le terrain](#)  
Préservation des territoires et ressources
- [Réseau IDée](#)  
Répertoire de ressources pédagogiques. En particulier la malle virtuelle « De mon assiette à la Planète » pour aborder l'alimentation durable avec les 5-18 ans et adultes.
- [Terre en vue](#)  
Facilite l'accès à la terre pour les agriculteurs et agricultrices qui en prennent soin. Propose de prendre des parts au sein de la coopérative.
- [WWOOF Belgium](#)  
Vivre et apprendre dans des fermes bio et paysannes (bénévolat).

## Ceintures alimentaires

- [Ceinture alimentaire de Charleroi](#)
- [Ceinture alimentaire de Liège](#)

- [Ceinture alimentaire de Namur](#)
- [Ceinture alimentaire de Tournai](#)
- [Ceinture alimentaire de Verviers](#)

## Manger autrement



> Voir tous nos conseils : [On mange quoi demain - Manger autrement.](#)

## Composer une assiette durable

### S'informer

- [Manger moins de viande : par où commencer ?](#)  
Article d'écoconso.
- [Par quelles protéines végétales remplacer la viande ?](#)  
Article d'écoconso.
- [Manger flexitarien : un bon plan écologique, sain et pas cher](#)  
Article d'écoconso.
- [L'assiette durable](#)  
Publication d'Univers santé.
- [Vers une alimentation saine et durable : quelle est l'assiette idéale?](#)  
Article de « Qu'est ce qu'on fait ? ».
- [Alternatives à la viande : composer une assiette durable et équilibrée](#)  
Article du WWF.

### Se former

- [Ekikrok](#)  
Ateliers pour manger autrement (végétal, graines germées...).
- [Cuisine sauvage](#)  
Ateliers pour cuisiner des plantes sauvages.

- [Maison du développement durable Louvain-la-Neuve](#)  
Ateliers pour cuisiner des plantes sauvages.
- [Itinéraire Bis Gourmand](#)  
Ateliers sur le végétarisme.

### **Associations qui travaillent sur le végétarisme**

- [ProVeg](#)
- [Infor-végétarisme](#)
- [BE Vegan](#)

### **S'organiser pour cuisiner davantage maison**

- [Podcast écoconso & vous](#)  
Épisode autour de l'alimentation dans la saison consacrée à l'écoconsommation en famille.
- [Little red boots](#)  
Blog batchcooking zéro déchet.
- [Cuisine addict](#)  
Blog batchcooking par saison.
- [Ma ligne verte](#)  
Ateliers autour du batchcooking et de la cuisine zéro déchet.

### **S'inspirer avec des recettes**

- [123 veggie](#)
- [APAQ-W](#)
- [BE Vegan](#)
- [Blog zéro déchet](#)
- [Cuisine sauvage](#)
- [Je cuisine local](#)
- [Livre \(ebook\) de recettes Eat4change du WWF](#)
- [Les fruits et légumes frais](#)
- [Les petits producteurs](#)

- [Nous anti gaspi](#)
- [Recettes 4 saisons](#)
- [Proveg](#)
- [Vent de terre](#)
- [Quelques recettes antigaspi](#) et [un livret de recettes à base de légumineuses](#), par l'ADEME.

## Faire ses courses différemment



> Voir tous nos conseils : [On mange quoi demain - Faire ses courses différemment.](#)

## Bien choisir ses produits

- [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)  
Article d'écoconso
- [Comment lire et comprendre les étiquettes alimentaires ?](#)  
Article d'écoconso
- [Reconnaître les labels pour manger durable](#)  
Article d'écoconso
- [Guide des produits de la mer](#)  
Publication du WWF
- [Que choisir](#)  
Magazine avec des comparatifs, des guides d'achat, des listes d'additifs à éviter...

## Trouver les bonnes adresses

- [Alimentation durable : où trouver des produits locaux, bio ?](#)  
Groupements d'achat, coopératives, ventes à la ferme, autocueillette, marchés, magasins de vrac... dans cet article d'écoconso.

- [Magasins de vrac et zéro déchet](#)  
Liste de bonnes adresses en Wallonie, à Bruxelles et en ligne, proposée par écoconso.
- [Carte des Groupements d'achat commun \(GAC\)](#)  
Réalisée par le RCR<sup>2</sup> (Réseau des Collectifs en Recherche de Résilience). Cocher "GAC-GASAP-CSA" dans la colonne à gauche.
- [Carte des magasins de vente directe à la ferme de Wallonie](#)  
Réalisée par la Fédération des Jeunes Agriculteurs
- [Trouver un marché en Belgique](#)
- [Liste de producteurs artisans](#)  
Sur le site jecuisinelocal.be

## Quand le budget est (trop) serré

- [Too good To go](#)  
Des invendus ou ventes rapides disponibles à petit prix.
- [Happy Hours](#)  
Des invendus ou ventes rapides disponibles à petit prix via l'appli.
- [Épiceries sociales, colis alimentaires...](#)  
Un répertoire de l'aide alimentaire. Diverses organisations proposent de la nourriture à tarif réduit ou gratuit. Attention à prendre contact avant de s'y rendre pour vérifier quels sont les conditions d'accès.
- Glanage  
Après la récolte, il reste souvent des légumes au champ, que l'on peut venir cueillir avec l'accord du producteur. Il n'existe pas d'agenda global, le mieux est de contacter les producteurs près de chez soi ou éventuellement le GAL (Groupe d'Action Local) de sa région s'il y en a un.

## Produire & conserver



> Voir tous nos conseils : [On mange quoi demain - Produire & conserver.](#)

# Potager

## S'informer

- [Mon premier potager bio : par où commencer ?](#) et [Comment démarrer un potager en permaculture ?](#)  
Articles d'écoconso
- [Vertical Veg](#) (en anglais)  
Potager vertical, l'art de faire pousser des fruits et légumes en pots en ville.
- [Les 4 saisons](#)  
Magazine référent du jardinage bio, édité par Terre Vivante.
- [Le potager permacole](#)  
Magazine sur la culture en permaculture
- [Le début des haricots](#)  
Agriculture urbaine à Bruxelles (et répertoire des formations à Bruxelles).
- [Ferme Nos Pilifs](#)  
Ferme urbaine et écojardinerie à Bruxelles.

## Se former

- [Bruxelles Environnement](#)
- [Tournesol asbl](#) (Bruxelles)
- [Parkfarm](#) (Bruxelles)
- [Molleke](#) (Bruxelles)
- [Champ des Cailles](#) (Bruxelles)
- [CRABE](#) (Jodoigne)
- [Vent de terre](#) (Embourg)
- [Humus asbl](#) (Ohey)
- [La cité s'invente](#) (Liège)
- [Le Petit Monde de Desnié](#) (Theux)

## Rejoindre un collectif

- [Inspirons le quartier](#)  
Appel à projet à Bruxelles pour la réalisation de potagers collectifs, par Bruxelles Environnement.

- [Réseau des guides potager à Bruxelles](#)  
Conseils de la part de bénévoles formés autour du potager, disponible sur le site Good Food.
- [Carte des potagers collectifs](#)  
Réalisée par RCR<sup>2</sup>. Cocher « potager collectif » dans la colonne de gauche.

## Se fournir en graines

- [Liste de pépinières où acheter des plantes indigènes ou bio](#)  
Article d'écoconso
- [Cycle en Terre](#)  
Coopérative produisant des semences de qualité, bio, locales et reproductibles.
- [Semailles](#)  
Producteur et fournisseur de semences et plants biologiques et reproductibles.
- [Répertoire des grainothèques de la Fédération Wallonie-Bruxelles](#)

## Conservation

- [Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?](#)  
Dossier d'écoconso.
- [Ni cru ni cuit](#)  
Le blog des aliments fermentés.
- [Itinéraire Bis gourmand](#)  
Espace d'élaboration de recette inspirées de savoir-faire anciens.
- [Centre de formation en agriculture et ruralité](#)  
Conserverie solidaire, formations bocaux, comment démarrer en agroalimentaire... (Crisnée)
- [Les délices d'Ombelle](#)  
Formations conservation : séchage, lacto-fermentation... (Jemeppe sur Sambre)
- [Molleke](#)  
Formations conservation, jardinage bio urbain, pain au levain... (Bruxelles)
- [La cité s'invente](#)  
Formation d'initiation au potager, à la conservation, découverte des plantes sauvages... (Liège)

# Réduire le gaspillage



> Voir tous nos conseils : [On mange quoi demain - Réduire le gaspillage alimentaire.](#)

## Astuces anti-gaspi

- [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#)  
Article d'écoconso.
- [Just Keep It](#)  
Site créé par une famille zéro gaspi. Partage d'expérience et conseils.
- [Réduire mon gaspillage alimentaire](#)  
Brochure, astuces et articles proposés par Bruxelles Environnement.
- [Trucs et astuces pour éviter le gaspillage alimentaire](#)  
Brochure éditée par le BEP Environnement.

## Consommer ce qui risque d'être jeté

- [Fruit & Collect](#)  
Récupération de fruits dans les jardins et vergers publics et privés. Rachat et redistribution à prix juste des surplus de production de fruits et légumes auprès de producteurs belges.
- [GAL Culturalité](#) (groupe d'action local)  
Organise des opérations de glanage solidaire.
- Voir aussi la rubrique « [Quand le budget est \(trop\) serré](#) ».

## Composter

- [Tout ce qu'il faut savoir pour réussir son compost](#)  
Article d'écoconso.
- [Composter les déchets organiques](#) » et « [Guide des bonnes pratiques du compostage collectif](#) »  
Brochures éditées par le Service Public de Wallonie.

- [Comité Jean Pain](#)  
Formations autour du compostage : guides composteurs, maîtres composteurs, etc.  
En Wallonie.
- [Réseau des Guides compost](#)  
Conseils de la part de bénévoles formés autour du compost. À Bruxelles.



---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:** <https://ecoconso.be/node/15027>