Bureau de dépôt - Bruxelles X
P701162

Belgique - België
P.P.
Bruxelles X
1 / 2425

Périodique trimestriel du CIEP/MOC
n° 62 • octobre • novembre • décembre • 2009

L'ESPERLUETTE

Signe typographique qui représente la conjonction de coordination "et"

Que la course au profit expire pour que la planète respire...

Çà vous inspire?

Sommaire

EDITO

Un menu de fêtes à la sauce Développement durable vous inspire? 3

ANALYSE

Que la course au profit expire pour que la planète respire... Cà vous inspire?

Choisir son assiette pour que tout le monde soit à la fête 4

«Le commerce du lait: un concentré d'injustices» 5

A quelle sauce les femmes sont-elles mangées? 5

Les producteurs du Sud s'affament... pour remplir nos assiettes 6

La viande, c'est de l'énergoe gaspillée 7

La pression sur les assiettes? 7

Bons plans 8

Pour poursuivre la réflexion 8

MOUVEMENT EN CAMPAGNE

Pour une législation protectrice des consommateurs 10

Le SECAL, c'est quoi? 12

VIE DE L'ISCO

Un petit pas pour l'homme... Un grand pas pour la reconnaissance de l'ISCO 13

MÉMOIRES EN RÉSUMÉ 16

EN RÉGIONS

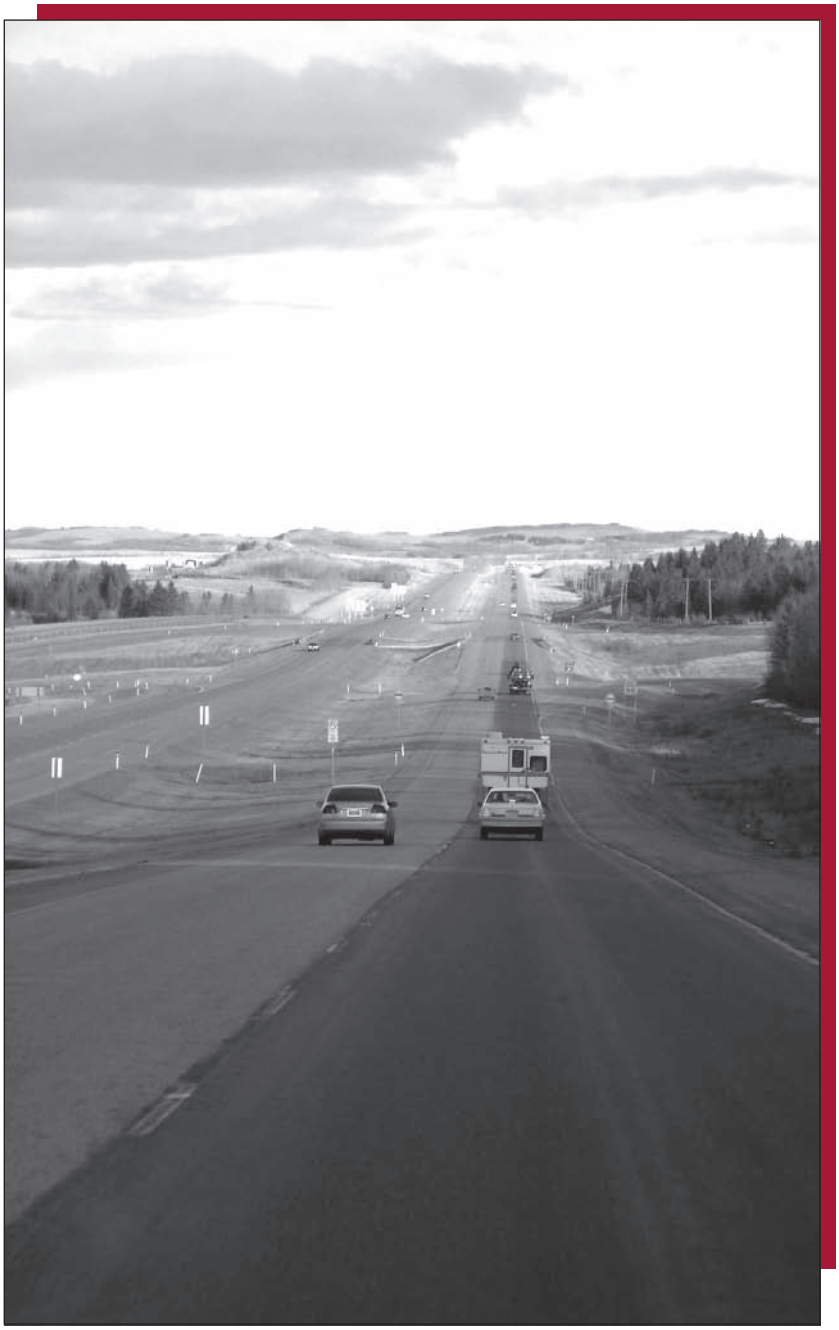
Travailler et se former à l'université 19

Démocratie participative communale: la parole aux citoyens? 20

EN BREF 21

AGENDA 23

Fiche pédagogique



REPORTAGE PHOTO & N° 62

Enchâssées entre trois océans, les dix provinces canadiennes, si cela vous tente, vous invitent à un parcours des quatre saisons. Aux confins d'inouï(t)s univers de glace, embelli d'étés qui lui sont dédicacés, au coeur de plaines, l'amer indien partage ses villes, ses fleuves, ses routes et ses lacs avec l'homme blanc devenu depuis can'indien.

Merci à Stéphanie Baudot, ancienne permanente du Ciep et expatriée pendant un an dans ces contrées lointaines, pour ces quelques photos. ■

Comité de rédaction:
Christian Boucq, Virginie Delvaux, France Huart (coordination), Florence Moussiaux, Anne Scheune, Michèle Stessel, Nicole Tinant

Secrétariat:
Francine Baillet, Rita D'Agaro, Lysiane Mettens

Ont participé à ce numéro:
Christian Boucq, France Huart, Anne Scheune, Pascale Rezette

Photos:
Stéphanie Baudot et Jérôme Bindelle

CIEP communautaire:
Tél: 02/246.38.41, 42, 43 - Fax: 02/246.38.25
E-mail: communautaire@ciep.be

Editeur responsable:
Anne Scheune
Chaussée de Haecht 579 - 1030 Bruxelles

Design:
DCL PRINTERS - dcl.printers@skynet.be
Imprimé sur papier 100% recyclé sans chlore

Un menu de fêtes à la sauce Développement durable vous inspire ?

Par Anne Scheune, directrice du CIEP

Le mois de décembre sonne bien souvent l'heure des traditionnels bilans. Nous ne nous attarderons pas sur les nombreux événements politiques, économiques et sociaux qui ont bien souvent fait l'actualité de notre pays, ni sur un inventaire détaillé des nombreuses activités menées au niveau du CIEP communautaire, ni non plus un bilan financier ou de santé.

Pointons simplement quelques moments forts dans les activités menées durant cette année: le colloque sur l'Afrique des Grands lacs, les journées d'études sur «Les mots bleus» et sur «La crise financière», la campagne sur les élections régionales et européennes. À côté, les différents groupes de travail thématiques se sont réunis régulièrement, de nouveaux groupes ISCO se sont lancés dans certaines régions. Notre dossier pour la reconnaissance du profil professionnel de l'ISCO par la promotion sociale vient de connaître une avancée significative.

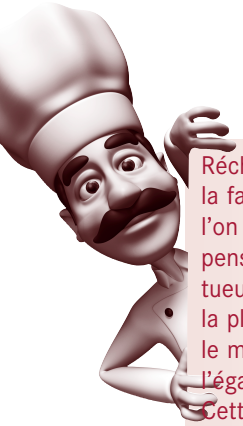
Durant cette année riche et formative, les mois, les saisons et les activités se sont enchaînés à une vitesse effrénée. Dès le début de décembre, certains sont déjà en train de composer leurs décorations et menus de fêtes pour que ces moments soient les plus merveilleux, avec leur amoncellement de petits plats exotiques et de cadeaux en tout genre.

Le contenu de nos assiettes de fêtes est justement l'entrée choisie pour sensibiliser largement autour d'un autre modèle de développement, plus respectueux de l'homme et de l'environnement. Notre campagne intitulée poétiquement **«Que la course au profit expire pour que la planète respire… ça vous inspire?»** est présentée dans les pages qui suivent, mais aussi dans beaucoup d'autres journaux du Mouvement. Elle vous propose d'aborder concrètement une autre manière de vivre ensemble, en préservant l'environnement, en soutenant les pays pauvres et en épargnant notre portefeuille.

Après avoir réfléchi sur l'impact de nos menus de fêtes sur l'environnement, l'emploi, la santé et les relations Nord-Sud, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une heureuse année 2010, riche en projets et en moyens de les réaliser tous ou au moins quelques-uns. ■

Reportage photo & n° 62

Que la course au profit expire pour que la planète respire...



Réchauffement climatique et pollution, grogne des producteurs de lait et émeutes de la faim, crise financière puis économique, disettes et obésité : le monde va mal et l'on se demande quel remède lui administrer. Au Mouvement Ouvrier Chrétien, nous pensons qu'il est urgent d'inventer un autre modèle de développement plus respectueux de l'homme et de l'environnement. Il faut arrêter la course au profit qui épuise la planète et exploite les travailleurs. Il faut obtenir plus de qualité de vie pour tout le monde. Comment? Par une répartition plus juste du travail et des richesses, par l'égalité d'accès à l'éducation et à la santé, par la préservation de l'environnement.
Cette autre façon de vivre ensemble, nous vous proposons d'en parler concrètement, à commencer par notre alimentation. Comment préparer nos menus de fêtes tout en préservant l'environnement, en soutenant les pays pauvres et en épargnant notre portefeuille ?
Introduit par Pierre Ozer, chercheur au département des Sciences et Gestion de l'Environnement à l'ULG, ce dossier est publié dans divers journaux du MOC et des organisations qui le constituent. Ces articles proposent des réflexions et des outils d'analyse pour mieux comprendre la situation avant de proposer des idées pour «faire changer les choses». Nous vous en souhaitons une agréable lecture.

Ça vous inspire ?

Nous vous proposons de réagir à ce dossier en répondant à deux questions:

- *Lisez-vous les étiquettes des denrées alimentaires que vous achetez ? Si oui, à quoi êtes-vous attentif?*
- *Connaissez-vous des initiatives d'achat de denrées alimentaires qui respectent la planète et les gens qui y vivent ?*

Partagez vos informations via le site du CIEP (www.ciep.be, onglet «campagne») ou par voie postale (CIEP, chaussée de Haecht 579 à 1030 Bruxelles).

Choisir son assiette pour que tout le monde soit à la fête

Alors que les attentions se focalisent sur le réchauffement climatique et le Sommet de Copenhague, les rayonnages de nos grands magasins se remplissent déjà de denrées aussi riches que variées. C'est que les fêtes de fin d'année approchent...

Les choix que nous ferons, en composant nos menus de fêtes, seront lourds de conséquences. Ainsi, en entrée, opterez-vous pour le velouté d'asperges vertes aux langoustines ou pour une soupe aux lentilles agrémentée de poireaux, navets, panais et topinambours?

Le plat principal tournera-t-il plutôt autour de la biche, du filet de boeuf ou du râble de lièvre? Et pour terminer en beauté, proposerez-vous une salade de fruits frais exotiques ou une tarte fine aux pommes?

Toute la question est là: nos choix alimentaires ont de multiples impacts tant économiques qu'écologiques.

Ainsi, si vous optez pour la première entrée, sachez que le légume vert nous vient directement du Pérou par avion (10.500 km) et les langoustines sont acheminées, une fois décortiquées et congelées, par bateau depuis l'Indonésie (14.000 km). En revanche, la seconde option fera la part belle aux produits locaux et de saison, dont la saveur n'est pas à mettre en doute. Pour le plat principal, gardez à l'esprit que ces animaux de nos régions proviennent de plus en plus fréquemment par avion de Nouvelle-Zélande (18.700 km) ou d'Argentine (11.300 km) et qu'ils peuvent être accompagnés d'haricots kényans ou de chicons belges. Il en va de même pour le dessert.

Ainsi, le «bilan CO2» de votre repas festif pour huit personnes, peut afficher une distance totale parcourue par tous ces produits de 209.000 kilomètres, plus de cinq tours du monde, avec les émissions de 41,3 kg de dioxyde de carbone, l'équivalent de 15 litres de pétrole, pour moins de six kilogrammes de nourriture[1]!

Mais il peut aussi être très peu polluant en privilégiant les circuits courts et en favorisant les productions locales. C'est une question de choix!

Acheter au Sud peut l'affaiblir

Le commerce «équitable» n'est pas uniquement Nord-Sud, il est aussi local. On pourra argumenter à l'infini sur le fait que l'achat de produits des pays du Sud est un levier de leur développement.

C'est oublier que les bénéfices engendrés par la production d'aliments d'exportation ne profitent que très peu aux populations locales et que l'hyperspécialisation d'un pays dans un produit le rend extrêmement vulnérable aux variations des prix.

L'exemple du haricot kényan est très parlant: de 2003 à 2006, sa valeur s'est dépréciée de 48%. De ce fait, les exportations ont doublé pour pouvoir assurer un bénéfice inchangé en Afrique de l'Est alors que le prix de la barquette de 400 grammes de haricots kényans est resté inchangé pour le consommateur européen... Soulignons également que la culture du haricot d'exportation ne souffrira jamais d'une pénurie d'eau alors que les cultures vivrières (destinées à la population locale) périssent sous la sécheresse.

La similitude avec l'évolution récente des prix du lait pour le producteur belge (en forte baisse) et pour le consommateur (prix inchangé) interpelle! En octobre 2009, dans l'indifférence quasi-totale, on estimait que 23 millions de nos semblables avaient besoin d'une aide alimentaire d'urgence en Afrique orientale, dont près de 4 millions au Kenya.

Quand on sait que les haricots sont acheminés par avion, le moyen de transport le plus polluant et que l'augmentation de la fréquence et de l'intensité des sécheresses en Afrique est due au réchauffement climatique, on peut se demander si tout ceci est bien durable...

1 P. OZER et D. PERRIN, *Noël en famille ou 15 litres de pétrole*, 2007.

«Le commerce du lait : un concentré d'injustices»

Oxfam Solidarité avait vu juste en intitulant ainsi sa campagne d'information en 2007 ! Et, depuis, ces injustices ont empiré. De 2008 à 2009, les producteurs laitiers européens ont vu leurs prix de vente chuter de 32%, alors que les consommateurs n'ont bénéficié que d'une diminution de 2% du prix final.

Aujourd'hui, produire un litre de lait coûte en moyenne 35 centimes à un éleveur belge et ne lui rapporte plus que 18 centimes. Le calcul est simple: sans interventions publiques, les producteurs sont appelés à disparaître.

En cause, la surproduction et la concurrence... encouragées par l'Europe. Dominée par une idéologie très libérale, la Commission européenne a en effet diminué des subventions et renoncé à des actions de soutien aux producteurs. Elle a surtout décidé d'augmenter chaque année de 1 % le maximum de production autorisé, puis de supprimer complètement ces «quotas laitiers» en 2015. Comment s'étonner dès lors qu'en septembre dernier, les producteurs, à bout de ressources et d'espoir, se soient résolus à déverser leurs productions dans les champs ? Avaient-ils d'autres moyens pour réclamer de justes prix à leur production ?

La mauvaise idée de Charles Michel

Certains se sont émus de ces «gaspillages» de lait et le ministre libéral à la coopération a même proposé d'envoyer ce lait (réduit en poudre) aux pays en voie de développement. Choquant et absurde!

Charles Michel devait savoir qu'on ne résout pas la faim avec de l'aide alimentaire. Au contraire, en exportant notre lait dans les pays du Sud, nous mettons en faillite leurs producteurs locaux que nous soumettons à une concurrence déséquilibrée qui les empêche de vendre leur propre production locale à des prix rémunérateurs. La seule réponse durable et juste à la crise du lait consiste à mener, à tous les niveaux concernés, des politiques qui limitent les méfaits de la concurrence excessive et régulent la production pour garantir des prix justes aux producteurs laitiers, pour éviter l'exportation à des prix bradés et pour mieux protéger l'environnement.

NOUS POUVONS CHANGER LES CHOSES !

Chacun peut choisir d'acheter le lait qui vient de nos fermes. Les producteurs peuvent se soustraire aux conditions imposées par les industriels et la grande distribution en organisant, par exemple, la vente directe comme le permettent les distributeurs de lait. Ils peuvent aussi s'organiser en groupements de vente ou en coopératives.

Ensemble, nous pouvons aussi faire pression sur nos élus européens afin qu'ils décident de revenir sur la suppression des quotas laitiers et instaurer une régulation stricte du marché.

À quelle sauce les femmes sont-elles mangées ?

Difficile de dissocier l'alimentation des rôles traditionnellement attribués aux femmes. Comme d'autres tâches domestiques, les courses, la cuisine et la prévision des repas et des collations sont encore majoritairement prises en charge par les femmes. Les stéréotypes véhiculés dans les médias et les publicités se chargent suffisamment de nous le rappeler. En temps de crise, nous n'avons pas fini d'entendre parler du «panier de la ménagère»! A travers la préparation des repas, les femmes deviennent dépositaires de la santé de leur entourage. Elles sont, à ce titre, martelées par des injonctions contradictoires et culpabilisantes (bon, sain, rapide, facile, bon marché, de saison, etc.).

De plus, cette responsabilité pèse aussi directement sur leur propre santé. En effet, la santé est souvent un lieu d'économie pour les femmes en situation de précarité, et encore plus quand elles ont des enfants. Elles rognent donc souvent sur leur budget alimentation. *«Je sais que j'ai du cholestérol, mais quand j'ai payé mon loyer et mes factures, il ne me reste plus rien alors je suis obligée de manger des crasses».*[1]

Enfin, les problèmes liés à l'alimentation exercent aussi des effets spécifiques sur la santé des femmes. A titre d'exemple, des études établiraient des liens entre une alimentation trop grasse et le risque de cancer du sein[2]. Et comment interpréter les troubles alimentaires (anorexie/boulimie) majoritairement féminins, dans un monde qui prône à la fois la minceur des femmes à tout prix et la satisfaction immédiate de tous nos petits creux ?

NOUS POUVONS CHANGER LES CHOSES !

Chacun, en encourageant une répartition plus égalitaire des tâches domestiques pour que les femmes ne soient pas seules face aux choix alimentaires plus sains (plus de fruits et légumes, locaux et de saison).

Ensemble, en imposant une image plus réaliste et plus respectueuse de la femme, notamment dans la publicité. Les stéréotypes sont particulièrement présents dans la pub pour les produits alimentaires.

Enfin, comme le revendique l'OMS, la politique de santé doit prendre en compte la santé des femmes de manière globale, en intégrant leurs conditions de vie et les rôles qui pèsent sur elles. Ceci passe entre autres par des politiques d'emploi et de sécurité sociale qui garantissent à chacun, un revenu décent[3], qui seul rendra possible de véritables choix en termes d'alimentation.

1 *Au féminin précaire ou comment les femmes vivent-elles la précarité aujourd'hui ?* Vie Féminine, 2006, p.76

2 DUBUISSON, E., *«Les lipides d'origine industrielle incriminés en oncologie. Ils doublent le risque de cancer du sein»*, dans *Le Soir*, samedi 12 avril 2008.

3 http://www.viefeminine.be/IMG/pdf/analyse_VF_criteres_pour_un_emploi_de_qualite.pdf

Les producteurs du Sud s'affament ... pour remplir nos assiettes

Dans le monde, une personne sur six souffre de la faim. Dans 70% des cas, il s'agit de paysans de régions en développement. Odieux paradoxe : ceux qui produisent l'alimentation de l'humanité sont les plus exposés à la malnutrition. Les récentes émeutes de la faim, qui ont ébranlé une trentaine de pays du Sud, résultent moins de la sécheresse et des changements climatiques que de la spéculation sur les prix des denrées alimentaires.

Les émeutes de la faim ne résultent pas d'un manque de disponibilité de nourriture sur les marchés, mais d'un double phénomène : l'incapacité croissante des citadins des pays du Sud d'acquérir ces moyens de subsistance et l'explosion des prix des produits essentiels. Deux phénomènes éclairent ce paradoxe.

D'une part, la libéralisation à l'extrême des échanges commerciaux n'épargne pas l'agriculture et a sans cesse réduit les prix agricoles. Ce mécanisme étrangle aussi nos producteurs de lait, par exemple.

D'autre part, l'exportation de nos surplus de produits agricoles subventionnés vient scandaleusement fausser les conditions des marchés du Sud et concurrencer les productions locales (volaille, fruits, légumes...).

Pire sans doute, à plus long terme, la concurrence sans pitié de l'industrie agroalimentaire avec l'agriculture familiale augmente l'exploitation des petits paysans et provoque leur exode vers les villes. Et si, dans le passé, ces producteurs du Sud ne devaient craindre que les aléas climatiques, aujourd'hui, l'effondrement des cours de bourse des matières premières et la faiblesse du dollar peuvent ruiner leur petite entreprise car ils ont été poussés à organiser toute leur activité autour d'un produit d'exportation.

Et dire que, selon les Nations Unies, on pourrait fournir de l'eau potable, une nourriture équilibrée, des services de santé et une éducation élémentaire à chaque habitant de la planète, avec cinquante fois moins que les montants mobilisés par les Etats les plus riches pour secourir les banques.

NOUS POUVONS CHANGER LES CHOSES !

Chacun peut privilégier l'achat de produits équitables que l'on trouve dans de plus en plus de magasins.

La Belgique peut soutenir l'introduction de quotas de produits locaux et régionaux dans la grande distribution. Elle devrait aussi assurer la pérennité du Fonds belge de survie, principal outil de soutien de projets agricoles de la coopération.

Chaque pays doit pouvoir faire obstacle au surdéveloppement des cultures d'exportation.

A l'échelle internationale, il serait nécessaire de respecter les résolutions en matière d'aide alimentaire (moins de 10% des 15 milliards de dollars promis ont été versés) et d'éliminer les subventions à l'exportation comme l'OMC s'y était engagée.

De vieilles volailles européennes à l'assaut des marchés africains

En 2005 déjà, le GRESEA (Groupe de Recherche pour une Stratégie économique alternative) dénonçait l'exportation de surplus de volaille européenne vers les pays africains.

Des poulets élevés en batterie ou de vieilles poules, dites «de réforme», sont congelés en Europe, dont la Belgique, et expédiés sur les marchés du Sénégal ou du Cameroun. Là, ils sont vendus à des prix dérisoires, de 2 à 3 fois moins chers que la volaille locale, grâce notamment aux aides européennes à l'exportation.

C'est une catastrophe pour les producteurs locaux, les économies nationales et la santé des populations. En effet, la plupart des paysans ne peuvent plus vendre leur production à un prix suffisant. Ce qui entraîne l'effondrement des activités du secteur avicole.

Au Sénégal, par exemple, 70% des élevages de poulets de chair ont disparu depuis janvier 2000. Au Cameroun, sur un échantillon de cent petits producteurs identifiés en 1996, seuls huit étaient encore en activité en 2002, prévenait le GRESEA.

La viande, c'est de l'énergie gaspillée

Avec l'élevage intensif, la viande est devenue plus accessible pour nombre d'Occidentaux. Si bien qu'en Europe, depuis 1970, la consommation de viande est passée de 56 kg à 89 kg par an et par personne; une progression de plus d'un tiers. Un progrès?

En fait, cette évolution est une menace, tant pour la santé que pour l'approvisionnement en eau potable ou encore pour le climat et le développement des pays du Sud. Question santé, une trop grande consommation de viande augmente les risques de cancer de l'intestin ainsi que ceux d'hypertension, les attaques cérébrales, l'ostéoporose...

Côté environnement, les constats ne sont pas plus réjouissants. Selon diverses études américaines, la production d'un kilo de viande rouge nécessite 130.000 litres d'eau alors que celle d'un kilo de pommes de terre n'en use que 100. Même aberration, il faut dix à quinze fois plus de terres agricoles pour produire un kilo de protéines animales que pour produire un kilo de protéines végétales. Inutile de dire que notre mode de consommation carné a des conséquences catastrophiques pour la planète. Un rapport de l'Organisation pour l'Alimentation et l'Agriculture est sans appel: «la consommation de viande fait partie des trois principales raisons à l'origine des problèmes environnementaux majeurs», dans une mesure quasi identique à l'impact de l'utilisation de la voiture. En outre, nous ne parvenons pas à produire nous mêmes les protéines suffisantes à engraisser notre bétail, ce qui nous conduit à acheter du soja en Amérique latine par exemple, où ces cultures menacent la forêt amazonienne...

OUI, NOUS POUVONS CHANGER LES CHOSES !

Individuellement, si chaque Belge se passait de viande pendant un jour par semaine, nous diminuerions notre rejet de gaz à effets de serre de 1,8 million de tonnes par an, soit la moitié des efforts que la Belgique doit faire pour respecter le protocole de Kyoto.

Mais les consommateurs ne sont pas les seuls à devoir changer leurs habitudes. Et il n'est pas question de devenir tous végétariens. En 2007, l'Europe a consacré 3,5 milliards d'euros à subventionner l'élevage. Inutile de dire que les substituts à la viande s'en trouvent nettement désavantagés. Or, ces derniers sont indispensables pour nous permettre de diminuer notre consommation de protéines animales.

Pour en savoir plus, le film belge «LoveMEATender» de Manu Coeman, démontre les conséquences catastrophiques de l'élevage intensif pour l'environnement et tente d'apporter des réponses concrètes et raisonnables sans nous obliger à devenir végétariens. (http://www.planete-vie.org)

La pression sur les assiettes ?

«L'alimentation est notre première médecine», aurait affirmé Hippocrate. Aujourd'hui encore, le lien entre cuisine et santé n'est pas démenti, il est même très étroit. Selon la formule en vogue, «5 portions de fruits et légumes par jour» associés à zéro cigarette et vingt minutes d'activités physiques seraient gage de meilleure santé.

Les messages de promotion de la santé se sont multipliés. Quel bambin ignorera la pyramide alimentaire? Elle orne les murs de la plupart des classes, réinterprétée graphiquement à l'envi. Quel citoyen informé n'aura pas entendu parler de la malbouffe comme d'un danger pour la santé? Quel magasin ne proposera pas ces aliments spécialement orientés «santé»? Les alicaments (mot-valise de aliment et médicament) ou nutricaments (mot-valise de nutriment et médicament) sont en vogue, du yaourt «es transit» au jus de fruits enrichi au calcium. Et de considérer qu'il est du devoir de chacun d'adopter les bons comportements alimentaires, sans quoi il sera tenu responsable des conséquences sur sa santé.

Est-ce pourtant si simple? Assurément non, quand on constate que la surcharge pondérale concerne approximativement un Belge sur trois, l'obésité un sur six. Dans les rayonnages des magasins, c'est l'abondance. Les observateurs parlent de suralimentation pour nos pays occidentaux. Au menu: du pratique, du pas cher, du consommable dans l'immédiat. L'heure est à la rapidité, au préparé. Et la structure des prix des denrées alimentaires apparaît comme plutôt défavorable à l'équilibre. Les produits gras et sucrés apportent des calories à bon marché. Il y a lieu de s'interroger alors plus avant sur les stratégies de l'industrie agroalimentaire et ses techniques de manipulation sur nos modes de vie.

NOUS POUVONS CHANGER LES CHOSES !

Pour chacun, la première règle à respecter est de manger équilibré et de faire de l'exercice régulièrement. Ensemble, nous pouvons aller plus loin comme l'ont fait, dans le film de Jean-Paul Jaud, «Nos enfants nous accuseront», les autorités municipales d'un petit village français au coeur des Cévennes, en décidant de faire passer la cantine scolaire en bio. Le maire et ses acolytes s'inquiètent de l'augmentation du nombre de cancers; particulièrement chez les enfants. Mais les élus savent aussi que leur village n'est pas riche et que ses habitants ont des revenus plutôt modestes. Plus de fruits et légumes, produits localement et consommés en fonction des saisons, moins de viande, et, pour les enfants, (re)découverte des saveurs: c'est tout bénéfice pour leur santé sans que le coût des repas n'augmente.
Si une modeste mairie a réussi un tel pari, pourquoi ne pourrions-nous pas essayer d'interpeller nos élus communaux, nos employeurs ou nos représentants syndicaux afin qu'ils favorisent l'achat de produits régionaux pour les cantines de collectivités?

Bons plans

Manger moins cher ne veut pas forcément dire manger plus mal. Quelques conseils pour concilier plaisir, santé et environnement sans vider son portefeuille !

- Cuisinez vous-même au lieu d'acheter des produits préparés.
- Evitez de faire vos courses le ventre vide et préparez votre liste d'achats à effectuer afin d'éviter les «petites folies» inutiles.
- Observez les promotions proposées par le magasin, tout en restant vigilant aux produits en tête de rayon, qui ne sont pas toujours de bonnes affaires. Comparez les prix au kilo.
- Achetez et/ou cuisinez en groupe. Généralement, les achats en plus gros volumes sont avantageux.
- Achetez des produits «blancs». Mais attention, s'ils sont moins chers, certains de ces produits sont aussi de moindre qualité nutritionnelle. Lisez les étiquettes, car mieux vaut parfois payer un peu plus pour manger mieux et préserver sa santé.
- Choisissez les fruits et légumes frais de saison (voir le calendrier sur www.crioc.be): ils sont généralement moins chers que lorsqu'ils sont importés ou cultivés artificiellement. Vous pouvez aussi surgeler les produits de saison pour en disposer quand bon vous semble.
- Utilisez les restes dans les préparations suivantes et profitez-en pour créer de nouveaux plats. Vous n'aurez pas l'impression de manger la même chose.
- Buvez l'eau du robinet qui, de nos jours, est hautement surveillée et répond à des critères garantissant sa potabilité et coûte 200 fois moins cher que l'eau en bouteille.
- Limitez la consommation de viande qui n'a pas besoin d'être présente à tous les repas. Lorsque vous achetez des viandes, privilégiez les volailles et les abats, moins chers tout en étant d'excellentes sources de protéines. Côté poisson, les surgelés ou les conserves restent une alternative avantageuse afin de bénéficier de leurs bienfaits nutritionnels.

Pour d'autres «bons plans» ou pour une analyse plus approfondie des différents enjeux abordés dans ce dossier, rendez-vous sur le site du CIEP.

www.ciep.be, onglet «campagne»

Pour poursuivre la réflexion...

Cette liste de sites d'associations, d'outils pédagogiques et d'articles de références est présentée de manière informative, sans revendiquer l'exhaustivité.

Des associations et des sites intéressants

www.crioc.be *Le panier du ménage, baromètre de la consommation, avis des consommateurs...*
www.developpementdurable.be *Point de rencontre en matière de développement durable entre la société, les entreprises et le gouvernement*
www.adequations.org *Développement humain durable - Diversité culturelle - Solidarité internationale - Égalité femmes/hommes - Outils pour tester vos pratiques en ligne*
www.ecoconso.be *Gestes concrets en Alimentation, Construction, Déchets, Eau, Eco-consommation, Énergie et climat, Hygiène et cosmétiques, Jardinage et pesticides, Labels et logos, Mobilité, Pollution intérieure, Produits d'entretien*
www.amisdelaterre.be *Alimentation et société solidaire, Eau, Énergie et climat, Sauvegarde de la biodiversité, Simplicité volontaire & Décroissance*
www.freresdeshommes.org *Souveraineté alimentaire, L'éducation et la formation, Agriculture - droit à la terre, Économie sociale et populaire, Démocratie*
www.oxfamsol.be *Travail décent, Changements climatiques, Souveraineté alimentaire, Commerce, Forums sociaux, Les objectifs du Millénaire pour le développement, Paix et sécurité*
www.natpro.be *Alimentation, Habitat, Jardinage*
www.gas-bxl.collectifs.net *Groupes d'Achats Solidaires de l'Agriculture Paysanne à Bruxelles*
www.respire-asbl.be *Libérer l'espace public de la publicité commerciale*
www.reseau-idee.be *Éducation relative à l'Environnement (REE): info, documentation, bases de données, outils pédagogiques...*
www.bruxelles-ere.be *Éducation relative à l'Environnement: info, documentation, bases de données, outils pédagogiques... à Bruxelles.*
www.defipourlaterre.be *Les bons gestes pour sauver la planète*
www.pfsa.be *Souveraineté alimentaire*
www.maxhavelaar.be *Label du commerce équitable*
www.greenbelgium.org/fr *Eau, Énergie, Mobilité, Consommation durable, Nature et environnement...*
www.etopia.be *Production d'analyses, Études prospectives, Formations, journées d'études et événements pour le grand public, Publications.*
www.observatoire-consommation.be *Compréhension des comportements des consommateurs et développement de produits alimentaires de qualité différenciée*
http://fr.observ.be *Compréhension des comportements des consommateurs et développement de produits alimentaires de qualité différenciée à Bruxelles*
http://vip.biodiv2010.be *Biodiversité*
http://pierreozer.blog4ever.com/blog/index-45705.html *Sensibilisation du public et du politique à certaines pratiques qui vont à l'encontre du développement durable et de la citoyenneté*

Formation «Le jeu de la ficelle» pour sensibiliser à un autre modèle de développement

Comment utiliser ce jeu pour mener des projets «citoyenneté» adaptés à nos publics? (cfr Présentation du «Jeu de la ficelle» dans la Fiche pédagogique de ce numéro)
1ère séance: Découverte du jeu et de ses apports pour mener un projet concret.
2ème séance: Travail pratique de mise en projet spécifique pour nos publics.

Dates: Module 1 - 2 matinées - les 4 et 18 mars de 9h à 12h30
ou Module 2 - 2 soirées - les 9 et 16 mars de 18h30 à 21h30
Lieu: MOC de Namur, Place l'Ilon, 17
PAF: gratuite mais l'inscription est un engagement à participer aux 2 demi-journées du module choisi
Nombre de participants: entre 12 et 20
Inscriptions: Francine Baillet au 02/246.38.41 ou francine.baillet@ciep.be

Des articles d'analyse et des brochures

«Et si mieux consommer faisait toute la différence?», Ed. réseau Eco-consommation, juin 2008 (brochure en version PDF disponible sur www.ecoconso.be)
«Alimentation : produire moins, manger mieux», dans *Contrastes*, Ed. Equipes populaires, novembre 2004 (disponible en PDF sur www.e-p.be)
«Croître ou décroître, réflexion autour du modèle de croissance», dans *Point de repères*, Ed. Equipes populaires, n°30, juin 2007.
«L'insécurité alimentaire», dans *Point de repères*, Ed. Equipes populaires, n°20, juin 2005.
Fiche pédagogique *«Consommation et développement durable»* du *Guide pratique pour l'action*, Cahier de l'animation, Ed. Equipes pouplaires, n°7, août 2006. (disponible en document PDF sur www.e-p.be)
VAN DAM, D., *«Les agriculteurs bio: acteurs d'un mouvement social»*, dans *Démocratie*, 1er juillet 2008. (accessible sur www.revue-democratie.be)
DOULKERIDIS, C. et CHAPEAUX, C., *Des Belges ont commencé à sauver la planète. Portraits de femmes et d'hommes passés à l'action près de chez nous*, Ed. Etopia, mai 2009.
«Slow Food: bon, propre et juste» (dossier), dans *Revue Etopia*, n°3, décembre 2007, p. 95-172. (disponible en version PDF sur www.etopia.be)
«Investir dans l'agriculture, une stratégie qui rapporte», dans *OXFAM solidarité*, 5 août 2009.
«Qui va nous nourrir demain?», dans *OXFAM solidarité*, 29 octobre 2007.
«Les groupes d'achat: s'unir pour mieux consommer», Dossier «Les Amis de la terre», disponible en ligne sur www.amisdelaterre.be
DE BRUYN, R., *«L'alimentation durable»*, dans *L'art d'éco... consommer*, dossier n° 14 (téléchargeable sur www.ecoconso.be)
«Pourquoi dépenser moins quand on peut consommer mieux?», dans *L'art d'éco... consommer*, dossier n°42 (téléchargeable sur www.ecoconso.be)
«Gaspillage alimentaire», dans *L'art d'éco... consommer*, dossier n°43 (téléchargeable sur www.ecoconso.be)
Les Européens et l'alimentation durable. Etude qualitative dans 15 pays européens, Rapport de synthèse de la Fondation Roi Baudouin, Bruxelles, décembre 2005.
Halte au gaspillage alimentaire, Fiche n° 125 (téléchargeable sur www.ecoconso.be)
Si on mangeait moins de viande, Fiche n° 127 (téléchargeable sur www.ecoconso.be)
L'alimentation durable, Fiche n° 152 (téléchargeable sur www.ecoconso.be)
Manger bio ou local ou équitable?, Fiche n° 157 (téléchargeable sur www.ecoconso.be)
«Bien manger, manger tous», dans *Politis*, n° 1047, semaine du 9 au 15 avril 2009.
REDLINGSHOFER, B., *«Vers une alimentation durable? ce qu'enseigne la littérature»*, dans *Courrier de l'environnement de l'INRA*, n°53, décembre 2006, p. 83-102.
Une alimentation durable, accessible sur www.uclouvain.be/234904.html
RUWET, A., *«Pourquoi demain le voyage sera frugal»*, dans *Imagine*, n°75, septembre-octobre 2009, p. 3.
«Qu'est-ce qu'une alimentation durable? Alimentation industrielle, traditionnelle, bio, durable,...», analyse de «Adéquations», 2008 (Texte disponible sur www.adequations.org)

Pour l'enjeu «Emploi»

«De fausses solutions pour une vraie crise du lait», dans *OXFAM Solidarité*, 24 septembre 2009.
www.fugea.be *(Fédération unie des Groupements d'Éleveurs et d'Agriculteurs)*

Autour de l'enjeu «Santé»

Une alimentation favorable à la santé pour les personnes précarisées, Bruxelles, Fondation Roi Baudouin, septembre 2008 (disponible sur www.kbs-frb.be)
La viande, ce 4x4 de l'industrie alimentaire, 15 septembre 2008 (Publication disponible sur le site portail développement durable www.développementdurable.be)
Une alimentation durable en 2050: le scénario de la pyramide (Publication sur le site www.développementdurable.be)
Une alimentation durable en 2050: le scénario de la mosaïque (Publié sur le site www.développementdurable.be)
Alimentation: comment sortir de la «malbouffe» généralisée?, Analyse «Les Amis de la terre», 3 juin 2005 (document en version PDF disponible: www.amisdelaterre.be/article.php3?id_article=107)

Enjeu «Climat»

FASOL, M., *«Empreinte écologique: réduisons notre pointure!»*, dans *En marche*, 19 janvier 2006, p. 9.
VAN YPERSELE, J.-P., *«Changements climatiques: et qu'en dirait la nature?»*, dans *Démocratie*, 15 novembre 2003.
MORENVILLE, C., *«Alimentation de qualité: un luxe?»*, dans *Démocratie*, 1er mars 1999.

Enjeu «Solidarité Nord/Sud»

«La crise alimentaire s'aggrave, il faut agir», dans *OXFAM Solidarité*, 27 janvier 2009.
«Peut-on éviter le crash alimentaire?», dans *OXFAM solidarité*, 8 décembre 2008.
«Au nord et au sud, l'élimination des paysans se poursuit», dans *OXFAM Solidarité*, 21 novembre 2008.
«Crise alimentaire mondiale: un agenda pour agir», dans *OXFAM Solidarité*, 5 novembre 2008.
«Crise alimentaire: une autre approche s'impose», dans *OXFAM Solidarité*, 3 juin 2008.
«Comment surmonter la crise alimentaire?», dans *OXFAM Solidarité*, 28 mai 2008.
«Produits et cultures du sud», Dossier thématique de «Frères des hommes», juin 2009.

Des outils pédagogiques

Posters et autocollants *«Et si mieux consommer faisait toute la différence?»*, Ed. Réseau Eco-consommation, 2009 (disponibles sur www.ecoconso.be)
Site banque de données santé: consultable sur **www.pipsa.org**
«Gargouillis», jeu des Mutualités chrétiennes sur l'alimentation pour les jeunes
«Jeu de la Ficelle», jeu sur les implications et impacts de nos choix de consommation (dossier pédagogique téléchargeable sur www.quinoa.be)

Films et documentaires

«We feed the world, nourrir la planète, à quel prix?», Film documentaire d'Erwin Wagenhofer,1h36, Autriche, 2005.
«Nos enfants nous accuseront...», Film documentaire de Jean-Paul Jaud, 1h47, France, 2008.
«Le cauchemar de Darwin», Film documentaire de Hubert Sauper, 1h47, France, Belgique et Autriche, 2003.
«Home», Film documentaire de Yann Arthus-Bertrand, 2h00, France, 2007.

Bons plans

«Guide du Bruxelles vert. 100 adresses essentielles du greenshopping à Bruxelles» et *«Guide du Bruxelles solidaire»*, Ed. YULUKA avec la collaboration de GreenBazar. Infos au 02/3470911 ou sur www.yuluka.com (disponible en librairie et dans les magasins engagés au prix de 9,60 €
www.saveurspaysannes.be

Ce dossier a été réalisé par le CIEP (Mouvement d'éducation permanente du MOC).

Remerciements à Francine Baillet, Christian Boucq, Catherine Daloze, Cécile De Wandeler, Myriam Djegham, Ariane Estenne, Arnaud Gorgemans, France Huart, Thierry Jacques, Olivier Lambert, Pierre Ozer, Florence Moussiaux, Anne Scheune, Marguerite Waterschoot.

Graphisme: Marie-Hélène Toussaint
Illustrations: © Julien Tromeur - Fotolia
Editeur responsable: Anne Scheune, chaussée de Haecht 579 à 1030 Bruxelles.