

PRODUITS DE SAISON, LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON

POURQUOI PRIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS ?

- Plus économique : prix moins élevés car transports et stockages limités
- Plus écologique : moins d'emballages, moins de transports donc moins d'émissions de gaz à effet de serre. Moins énergivore car pas de chauffage de serre
- Plus sain : le plein assuré de vitamines et de nutriments
- Plus savoureux : produits frais cueillis à maturité
- Plus responsable : on valorise les producteurs locaux, on encourage une économie et une production de proximité

CONNAISSEZ-VOUS LES GAC ?

Un GAC ou Groupe d'Achat Commun est un groupe de personnes réunies par l'envie d'acheter et de partager des produits locaux, bio ou de saison. Légumes, produits laitiers, viandes, charcuteries, farine, ... la liste des produits disponibles est longue.

Vous souhaitez trouver un GAC près de chez vous ? Surfez sur www.asblrcr.be, vous y trouverez la carte des initiatives du Réseau de consommateurs responsables.



PRODUCTION MAISON, ÉGALEMENT SUR LE BALCON

Choisissez des fruits et légumes qui n'ont pas besoin d'une grande profondeur de terre : tomates cerises, fraisières, salades, plantes aromatiques...



LES ASTUCES DE TITOU RÉCUP' TOUT

- Planifiez correctement vos achats
- Organisez vos déplacements
- Pour ne pas gaspiller, ajustez vos quantités
- Vérifier la provenance des produits sur les étiquettes et privilégiez la proximité

COMMENT MANGER LOCAL ?

- Vente directe à la ferme, chez les artisans (www.agriculturedewallonie.be, www.apaqw.be)
- Sur les marchés artisanaux (www.quefaire.be)
- Via des paniers chez les artisans (www.mangeonsmalin.be)
- Via La Ruche Qui Dit Oui (www.laruchequiditoui.be)
- Dans les supermarchés bio spécialisés
- En cultivant son potager



PRODUITS DE SAISON, LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON

Budget

Pas d'excuse niveau budget !

- Privilégier le local, c'est diminuer les coûts de transport et de distribution, tout en permettant aux producteurs de vivre de leur travail.
- Acheter en vrac contribue à réduire le coût car il n'y a pas d'emballage à payer.
- Les produits de saison sont moins chers. Donc, dites non aux fraises en hiver !

Acheter local, c'est donc contribuer à l'équilibre socio-économique de votre région.



Environnement

Les **circuits courts** sont aussi importants d'un point de vue **écologique**. En effet, les fruits et légumes proposés hors saison proviennent en général d'autres pays. Donc, non seulement, ils sont plus coûteux (transport, conservation, emballage, entreposage,...) mais en plus, ils provoquent aussi des nuisances environnementales (pollution, bruit, construction d'infrastructures, gaspillage d'eau et de ressources naturelles, ...).

Un fruit hors saison importé va engendrer, lors de son transport, 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement

Notre alimentation équivaut à 1/3 de notre impact sur l'environnement, soit 20% de nos émissions de CO₂, nous devons donc faire le meilleur choix possible :

- **Renseignez-vous** sur les fruits et légumes de saison
- **Privilégiez les fruits et légumes frais** car ils consomment moins d'énergie que ceux congelés ou en conserve
- **Vérifiez** toujours la provenance du produit et privilégiez le local
- Si vous désirez des **fruits exotiques**, assurez-vous qu'ils sont **issus du commerce équitable** qui garantit une rétribution plus juste des agriculteurs et une préservation de l'environnement
- **Mangez moins de viande** de bœuf et de veau ! Produire 1 kg de bœuf engendre 50 à 100 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre que produire 1 kg de blé

PRODUITS DE SAISON, LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON

SOUTENIR L'EMPLOI



- **Acheter local permet de soutenir le lien social.** C'est une façon de rencontrer des gens de son village et de discuter directement avec les producteurs. En se familiarisant avec les produits locaux, on apprend à connaître l'environnement dans lequel on vit et on le protège en respectant son rythme.
- **Acheter local permet de soutenir l'économie.** Un producteur en lien direct avec le consommateur, a la possibilité de vendre son produit à un prix juste, sans marge imposée par un intermédiaire. En achetant local, on contribue donc à l'économie locale et on soutient l'emploi dans sa région. De plus, il faut préserver le savoir-faire des artisans locaux : si l'on cesse d'acheter chez les artisans, sur le long terme, leur savoir-faire pourrait disparaître !



La nature est bien faite et elle nous permet de nourrir notre corps selon ses besoins saisonniers : des aliments gorgés d'eau l'été et des aliments plus riches l'hiver !

LE GOÛT



Il n'est pas facile de trouver des fruits goûteux en grande surface : pas assez mûrs, trop abîmés, pas assez de goût, ... **privilégier le circuit court c'est aussi privilégier le goût !** Il est vrai que l'offre de variétés sera moins large qu'au supermarché mais le goût, lui, sera présent !

Un autre point à ne pas négliger : les fruits des supermarchés sont souvent cueillis avant maturité car le transport sur des longues distances l'impose. On trouvera donc, dans ces fruits, moins de nutriments et des traitements après récolte qui peuvent être nocifs pour la santé.

Donc, moins les fruits et légumes auront voyagé et plus ils seront frais, goûteux, et mieux leurs nutriments seront préservés.



PRODUITS DE SAISON, LES CIRCUITS COURTS, C'EST TOUT BON

UNE QUESTION D'HABITUDE

Privilégiez les circuits courts demande une certaine organisation. En effet, tous les produits ne sont pas forcément disponibles au même endroit et il faudra parfois faire le tour de plusieurs producteurs



Pour ne pas perdre de temps et d'argent, il faut **S'ORGANISER** :

- La première chose à faire est d'**établir une liste des courses** en faisant l'inventaire des placards. C'est la meilleure des façon d'éviter le gaspillage alimentaire !
- Une autre bonne idée est de **dresser la liste des plats de la semaine**. Pas de mauvaise surprise : vous saurez quoi faire à manger chaque jour et vous aurez les ingrédients à la maison !
- Ensuite, **cherchez les producteurs et artisans situés près de chez vous** ou les lieux de distribution qui les regroupent.
- L'idéal est de **faire le plein de produits d'épicerie une fois par mois** et choisir **un jour de la semaine pour les produits frais**.
- N'hésitez pas à **associer le jour des courses avec un autre déplacement prévu** ou faites une **commande groupée** (amis, famille, collègues, voisins, ...).

