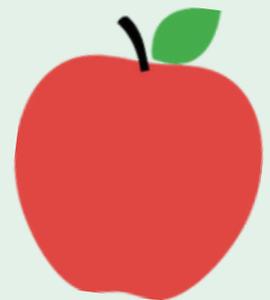




LE GUIDE DE L'ALIMENTATION DURABLE



QUE CONTIENT CE GUIDE ?

- Présentation du Green Office
EN PAGE 2
- Le quizz de l'alimentation durable
EN PAGES 3 ET 4
- L'arbre décisionnel de l'alimentation durable
EN PAGES 5 ET 6
- Le guide de l'alimentation bas carbone
EN PAGES 7 À 13
- Le guide anti-gasillage alimentaire
EN PAGES 14 À 22
- Le guide de l'alimentation locale et de saison
EN PAGES 23 À 34
- Réponses au quizz
EN PAGE 35
- Des pistes concrètes avec Alaya
EN PAGE 36 ET 37

Les Objectifs de Développement durable (ODD) liés à cette thématique :



LE GREEN OFFICE C'EST QUOI ?

Le Green Office est une plateforme de développement durable gérée par et pour les étudiants ULiège. Elle informe, connecte et soutient les étudiant.e.s dans la mise en place de projets concrets.

Rejoignez-nous sur la plateforme Alaya et participez au **programme de challenges** pour réduire votre impact sur l'environnement.

**QUE FAIRE
POUR DIMINUER
NOTRE
EMPREINTE
CARBONE ?**

**INSCRIVEZ-VOUS
ICI** →



LIÈGE université
GREEN OFFICE

www.green-office.uliege.be

AVANT DE TOUT T'EXPLIQUER, VOICI :

LE QUIZZ DE L'ALIMENTATION

DURABLE

1) QUELLE PROPORTION DE L'ENSEMBLE DES ÉMISSIONS DE GES* EST CAUSÉE PAR L'ALIMENTATION ?

- A) 1/5 (ENVIRON 20%)
- B) 1/4 (ENVIRON 25%)
- C) 1/10 (ENVIRON 10%)

2) QUELLE PROPORTION DE CES ÉMISSIONS SONT DUES À LA CONSOMMATION DE VIANDE ?

- A) ENVIRON 45%
- B) ENVIRON 25%
- C) ENVIRON 55%

3) L'EMPREINTE CARBONE DU BELGE MOYEN EST DE 16T, SUR COMBIEN LE CONSOMMATEUR A-T-IL UN POUVOIR D'ACTION ?

- A) 12 T
- B) 8 T
- C) 6 T

*GES = GAZ À EFFET DE SERRE

LE QUIZZ DE L'ALIMENTATION DURABLE

4) QUELLE EST L'ÉTAPE QUI A LE PLUS D'IMPACT EN TERMES D'ÉMISSION DE GAZ À EFFET DE SERRE POUR LES FRUITS ?

- A) LA PRODUCTION
- B) LA CONSOMMATION (GASPILLAGE)
- C) LE TRANSPORT

5) À COMBIEN DE KM EN VOITURE ÉQUIVAUT LA PRODUCTION D'UN REPAS À BASE DE BŒUF EN ÉMISSIONS DE GES ?

- A) 10 KM
- B) 33 KM
- C) 47 KM

6) QUEL POURCENTAGE DES PRODUITS LAISSONS-NOUS DANS L'EMBALLAGE DE NOS ALIMENTS ?

- A) 1 À 3%
- B) 3 À 10%
- C) 5 À 15%

LES RÉPONSES SE TROUVENT À LA FIN DU GUIDE !

**QUEL EST L'IMPACT
DE NOTRE**

45 %

VIANDE

GA



**Réparti
l'impact
de notre ali**

IMPACT CARBONE ASSIETTE ?



tion de
carbone
imentation



RETROUVE ICI LA VERSION
COMPLÈTE DE L'ARBRE
DÉCISIONNEL



L'ALIMENTATION *BAS CARBONE*



L'IMPACT DE LA CONSOMMATION DE VIANDE EN QUELQUES CHIFFRES

45 %
VIANDE

C'EST LA BRANCHE DE L'ARBRE LA PLUS **LOURDE** EN **ÉMISSIONS DE GES** PRINCIPALEMENT À CAUSE DE LA CONSOMMATION DE **VIANDE ROUGE** ¹

EN MOYENNE, UN BELGE MANGE **150 GRAMMES** DE **VIANDE ROUGE** PAR **JOUR** ²

QUI DIT **CONSOMMATION ÉLEVÉE** DIT **ÉLEVAGE INTENSIF**... SI L'**ÉLEVAGE EN PÂTURE** PARTICIPE À LA **FERTILISATION** DES SOLS ET À LA **BIODIVERSITÉ** DE NOS CAMPAGNES, C'EST L'**ÉLEVAGE INDUSTRIEL** DÉCONNECTÉ DE LA NATURE QUI PRODUIT DES **GES NÉFASTES** POUR LA **PLANÈTE**.

L'OMS RECOMMANDE **300 GRAMMES** DE **VIANDE ROUGE** PAR **SEMAINE** MAXIMUM

L'IMPACT DE LA CONSOMMATION DE VIANDE EN QUELQUES CHIFFRES

LA SITUATION ACTUELLE



EN MOYENNE, DANS L'EUROPE OCCIDENTALE, UNE PERSONNE CONSOMME **85 KG DE VIANDE** (TOUT TYPE DE VIANDE CONFONDU) ET **260 KG DE PRODUITS LAITIERS** CHAQUE **ANNÉE** – SOIT PLUS DU **DOUBLE** DE LA MOYENNE MONDIALE.²



LES ANIMAUX D'ÉLEVAGES (POUR LA CONSOMMATION DE VIANDE OU POUR LA PRODUCTION DE PRODUITS LAITIERS) REPRÉSENTENT **90%** DES **MAMMIFÈRES** SUR TERRE.³



L'ÉLEVAGE BOVIN INTENSIF EST RESPONSABLE DE **65% DE LA DÉFORESTATION AMAZONIENNE**. EN CAUSE ? LE **RASAGE DE LARGES ÉTENDUES DE FORÊTS** POUR Y INSTALLER DES BOVINS ET DE LA CULTURE DE **SOJA** POUR LES NOURRIR.⁴



LA PRODUCTION D'**1KG DE VIANDE DE BŒUF** PRODUIT AUTANT DE GAZ QU'UN TRAJET EN VOITURE DE **BRUXELLES À GAND**.⁵

LE SAVAIS-TU ?⁶

1 HAMBURGER CONTIENT 10GR DE PROTÉINES ET ÉMET 2 À 10KG DE CO2 ÉQUIVALENTS POUR 5 À 35M2 DE TERRE OCCUPÉE ET 100 À 600 L D'EAU UTILISÉE

ON PEUT CULTIVER 4 À 28 (SELON LA PLANTE) FOIS PLUS DE PROTÉINES VÉGÉTALES AVEC LA MÊME SUPERFICIE !



OÙ SE CACHENT LES ÉMISSIONS DE GES LIÉES À LA VIANDE ?

4 CLÉS POUR QUANTIFIER LES GES DANS L'ALIMENTATION³⁷⁸

L'UTILISATION DES TERRES

50% DES TERRES HABITABLES SONT DÉDIÉES À L'AGRICULTURE DONT LES 2/3 AU PÂTURAGE !

IL FAUT PRODUIRE DE QUOI NOURRIR LES ANIMAUX : POUR 1KG DE VIANDE IL FAUT 10KG DE CÉRÉALES

LA PRODUCTION DE CÉRÉALES

L'ÉLEVAGE DE BÉTAIL

L'ÉLEVAGE DE RUMINANTS ÉMET ÉNORMÉMENT DE MÉTHANE (C'EST LA DIFFÉRENCE AVEC LA VIANDE BLANCHE !)

LA TRANSFORMATION, L'EMBALLAGE, MAIS AUSSI, LE TRANSPORT ÉMETTENT DES GES

LA CHAÎNE DE TRAITEMENT

FACE À CES CONSTATS, VOICI ...

QUELQUES SOLUTIONS...

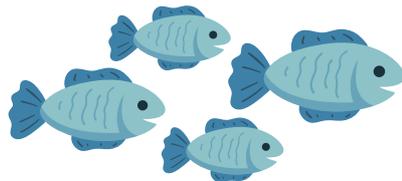
**RÉDUIS L'IMPACT DE
TA CONSOMMATION
DE VIANDE**

**PRIVILÉGIE LA VIANDE,
BLANCHE QUI ÉMET MOINS DE
GES À LA PRODUCTION**

**WISE LA QUALITÉ PLUTÔT QUE LA
QUANTITÉ ! CONSOMME DE
PRÉFÉRENCE DE LA VIANDE ISSUE
D'UN ÉLEVAGE RESPONSABLE**

**COMBINE DIFFÉRENTES
PROTÉINES VÉGÉTALES POUR
ALTERNER AVEC LES
PROTÉINES ANIMALES**

**MANGE DU POISSON
ISSUS DE LA PÊCHE
DURABLE**



**PRIVILÉGIE LES POISSONS DE
SURFACE COMME LE MAQUEREAU,
LA SARDINE, LA DORADE, ETC.**

**N'OUBLIE PAS QUE
LES OEUFS SONT
RICHES EN PROTÉINES
ET SE DÉCLINENT À
L'INFINI !**

TROP BIEN !!





SOURCES



1 : FAO (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS) TACKLING CLIMATE CHANGE THROUGH LIVESTOCK (2013) [HTTPS://WWW.FAO.ORG/HOME/FR/](https://www.fao.org/home/fr/)

2 : CONSEIL SUPÉRIEUR DE LA SANTÉ "ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE" (2020)

3 : OURWORLDINDATA "ENVIRONMENTAL IMPACTS OF FOOD PRODUCTION" (2020, REVU EN 2021) [HTTPS://OURWORLDINDATA.ORG/ENVIRONMENTAL-IMPACTS-OF-FOOD](https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food)

4 : SCIENCESETAvenir "EN AMAZONIE, LA DÉFORESTATION CÈDE LA PLACE À L'ÉLEVAGE, PUIS AUX FRICHES" (2019) [HTTPS://WWW.SCIENCESETAvenir.FR/NATURE-ENVIRONNEMENT/EN-AMAZONIE-LA-DEFORESTATION-CEDE-LA-PLACE-A-L-ELEVAGE-PUIS-AUX-FRICHES_136850](https://www.sciencesetavenir.fr/nature-environnement/en-amazonie-la-deforestation-cede-la-place-a-l-elevage-puis-aux-friches_136850)

5 : IMPACTCO2.FR "REPAS AVEC DU BŒUF"
[HTTPS://IMPACTCO2.FR/REPAS/REPASAVECDUBOEUF](https://impactco2.fr/repas/repasavecduboeuf)

6 : G. THUNBERG LE GRAND LIVRE DU CLIMAT (2022) ED. KORO

7 : ECOCONSO "ACTION CLIMAT : MANGER BIO, LOCAL ET DE SAISON" (2019)
[HTTPS://WWW.ECOCONSO.BE/FR/CONTENT/ACTION-CLIMAT-MANGER-BIO-LOCAL-ET-DE-SAISON](https://www.ecoconso.be/fr/content/action-climat-manger-bio-local-et-de-saison)

8 : YUKA "PEUT-ON ÊTRE VÉGÉTARIEN ET EN BONNE SANTÉ?" (2019)
[HTTPS://YUKA.IO/REGIME-VEGETARIEN-SANTE/](https://yuka.io/regime-vegetarien-sante/)

AUTRE RESSOURCE PERTINENTE : PORCELIJN B. "NOTRE EMPREINTE CARBONE CACHÉE" (2018) ED. SEUIL.

L'ALIMENTATION *ANTI-GASPILLAGE*



LE GAPSILLAGE EN CHIFFRES

Selon l'ONU, **14%** des aliments sont jetés avant d'être consommés

2 340 000 000 EUROS/AN

C'est le coût du gaspillage dans le monde

Un européen gaspille **127kg d'aliments** chaque année sur toute la chaîne de production

Les aliments les plus gaspillés en Wallonie sont les **restes de repas, le pain et les légumes**

Les fruits et légumes représentent **plus de la moitié** des aliments gaspillés dans le monde

N'oublions pas que gaspiller un aliment signifie que l'on gaspille aussi l'énergie, l'eau et les matières qui ont été nécessaires à sa production



CAUSES ET CONSÉQUENCES DU GASPILLAGE

LE GASPILLAGE PEUT INTERVENIR À TOUTES LES ÉTAPES DE LA CHAÎNE DE PRODUCTION ET SES CAUSES SONT NOMBREUSES !

PRÉPARATION EN
TROP GRANDE
QUANTITÉ

L'ALIMENT N'EST
PAS BEAU

OUBLI DE L'ALIMENT
DANS LE FRIGO OU
MAUVAISE
CONSERVATION

PÉREMPTION DES
PRODUITS FRAIS

EN EUROPE, LE GASPILLAGE
COÛTE ENTRE **250 ET 450 €**
PAR **PERSONNE** ET PAR AN !

*LE SAVAIS-TU ?
L'EUROPE S'EST ENGAGÉE
À RÉDUIRE LE
GASPILLAGE
ALIMENTAIRE DE 50%
D'ICI 2030 !*

La FAO estime que le gaspillage alimentaire est source de **3,3 gigatonnes** de GES par an
C'est la troisième source de pollution en termes de gaz à effet de serre !!

FACE À CES CONSTATS, VOICI ...
QUELQUES SOLUTIONS...

**DANS LE
MAGASIN ...**



**PSSSSST !
N'OUBLIE PAS LES APPLIS
COMME "TOO GOOD TO GO" OU
"PHENIX", QUI PERMETTENT DE
SAUVER DES PANIERS
D'INVENDUS À PETITS PRIX !**





*DANS TON
FRIGO ...*



LE SAVAIS-TU ?

Il existe deux types de date de péremption :

« **À consommer de préférence avant le** » : cette mention est inscrite sur les aliments peu périssables : aliments secs, en conserve... Le goût, la texture, l'odeur peuvent changer, mais cela ne signifie pas un risque majeur pour la santé

« **À consommer jusqu'au** » : cette mention est renseignée sur les aliments tels que : lait, viande, poisson, plats réfrigérés... Ne pas consommer après la date limite !

**DANS TA
CUISINE ...**

• **TRANSFORME TES VIEUX FRUITS EN
CONFITURE ET TES LÉGUMES EN
SOUPE OU EN SAUCES ... C'EST TROP
BON !**

**TU VEUX FAIRE UN
GESTE DE
SOLIDARITÉ ET DE
PARTAGE ? PENSE
AUX FRIGOS
SOLIDAIRES !!**

- **RÉUTILISE TES DÉCHETS DE CUISINE,
ON TE DONNE DES IDÉES
SURPRENANTES UN PEU PLUS LOIN**
- **RACLE TES EMBALLAGES**
- **FAIS UN COMPOST**

**NE JETTE PAS TON
PAIN SEC !**

Transforme-le en
chapelure

Fais du pain perdu
(MIAM) !

Passe-le sous l'eau et
mets-le au four



**QUELQUES IDÉES
POUR REVALORIER
TES DÉCHETS DE
CUISINE**

**DES BLANCS D'OEUF
EN TROP ?**

Pense aux chips de
blancs d'œufs !

Rapides et simples à
réaliser

**QUE FAIRE AVEC DES
FANES DE CAROTTES
OU DES BRANCHES DE
BROCOLIS ?**

De la soupe, de la
sauce ou encore du
pesto pardi !

GOOD JOB !

ET LE COMPOST ALORS ?

MÊME SI TU N'AS PAS DE JARDIN, TU PEUX CRÉER TON COMPOST !

POURQUOI FAIRE UN COMPOST ?

LE COMPOST C'EST UN MOYEN SIMPLE ET ÉCONOMIQUE DE CRÉER DU TERREAU POUR TES LÉGUMES, FLEURS,... EN VALORISANT TES DÉCHETS ORGANIQUES



QUEL TYPE DE COMPOST CHOISIR ?

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE COMPOSTS ADAPTÉS AUX APPARTEMENTS

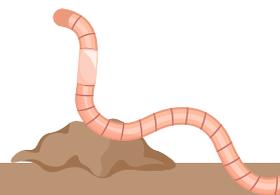
LN **LOMBRICOMPOST** OU VERMICOMPOST, EST UNE BOÎTE AVEC DIFFÉRENTS ÉTAGES DANS LAQUELLE DES PETITS VERS DE TERRE DÉGRADENT LES DÉCHETS ORGANIQUES.

ATTENTION : LES VERS SONT TRÈS FRAGILES ET NÉCESSITENT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE



LE **BOKASHI** EST UN COMPOSTEUR QUI FONCTIONNE GRÂCE À LA FERMENTATION ANAÉROBIE DES DÉCHETS. IL PRODUIT UN ENGRAIS SOUS FORME LIQUIDE EN SEULEMENT QUELQUES JOURS.

QUE METTRE DANS LE COMPOST ?



Bokashi : Tous les déchets organiques (viande compris)

Lombricompost : Tous les déchets organiques SAUF la viande



SOURCES



ECOCONSO

[HTTPS://WWW.ECOCONSO.BE/FR/CONTENT/GASPILLAGE-ALIMENTAIRE-COMBIEN-DE-NOURRITURE-GASPILLE-T](https://www.ecoconso.be/fr/content/gaspillage-alimentaire-combien-de-nourriture-gaspille-t)

EUROSTAT [HTTPS://EC.EUROPA.EU/EUROSTAT/WEB/PRODUCTS-EUROSTAT-NEWS/-/DDN-20220925-2](https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20220925-2)

PHENIX [HTTPS://WWW.WEAREPHENIX.COM/FR-BE/GASPILLAGE/](https://www.wearephenix.com/fr-be/gaspillage/)

ECОВI [HTTPS://WWW.ECOVI.FR/BOKASHI-OU-LOMBRICOMPOSTEUR--QUELLE-SOLUTION-POUR-COMPOSTER-SES-DECHETS-ORGANIQUES-EN-APPARTEMENT-PG-278.HTML](https://www.ecovi.fr/bokashi-ou-lombricomposteur--quelle-solution-pour-composter-ses-dechets-organiques-en-appartement-pg-278.html)



L'ALIMENTATION *LOCALE ET DE SAISON*



MANGER LOCAL... MAIS PAS QUE !

ON PARLE GÉNÉRALEMENT
D'ALIMENTATION **LOCALE** ET DE **SAISON**

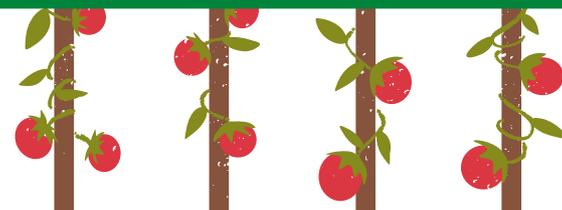
L'UN N'A PAS DE SENS SANS L'AUTRE...
CONSOMMER DES **HARICOTS DU KENYA** NUIT
À L'**ENVIRONNEMENT**, MAIS MANGER DES
HARICOTS LE 1ER JANVIER **TOUT AUTANT**

ACTUELLEMENT, LE MARCHÉ EUROPÉEN DU
HARICOT VERT FRAIS EST APPROVISIONNÉ POUR
MOITIÉ PAR DES ORIGINES DE **CONTRE-SAISON**
(PRINCIPALEMENT D'AFRIQUE)¹

LES HARICOTS VENUS PAR AVION PASSENT
DE 0,75 À 23 KGCO_2/KG (TRENTÉ FOIS PLUS)²



POURTANT, CONSOMMER UNE **TOMATE LOCALE**
EN **HIVER** (EN SERRE) **AUGMENTE ÉGALEMENT**
CONSIDÉRABLEMENT LES GES



DES **TOMATES BELGES LOCALES** ET DE
SAISON ÉMETTENT 0,168 KGCO_2/KG

DES **TOMATES BELGES HORS SAISON**
ÉMETTENT 2,617 KG CO_2 (15 FOIS PLUS)³

LA DIMINUTION DE L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL

PAR L'ALIMENTATION LOCALE & DE SAISON

CONSOMMER LOCAL
ET DE SAISON, ÇA
REPRÉSENTE

15%
DES GES LIÉES À
L'ALIMENTATION EN MOINS

LES PRODUITS **HORS SAISON** SONT CULTIVÉS DANS DES **SERRES** QU'IL FAUT **CHAUFFER** EN UTILISANT DES **COMBUSTIBLES FOSSILES**

TRANSPORTER LES **ALIMENTS** VENANT DE **LOIN** CONSOMME DU **PÉTROLE**

LES PRODUITS **FRAIS** ET **NON TRANSFORMÉS** (VIANDE, FRUITS, LÉGUMES...) CULTIVÉS **LOCALEMENT** ET EN **SAISON** POLLUENT **10 FOIS MOINS** QUE CEUX QUI NE SONT PAS LOCAUX ET DE SAISON

SI NÉCESSAIRE,
MIEUX VAUT MANGER
DES **SURGELÉS** ET
CONSERVES **HORS**
SAISON

SOUTENIR L'ÉCONOMIE LOCALE

FAVORISER LES CIRCUITS-COURTS

- ➔ LES **CIRCUITS-COURTS**, C'EST MOINS D'INTERMÉDIAIRES (UN MAXIMUM) ENTRE LE **PRODUCTEUR** ET LE **CONSOMMATEUR**
- ➔ LES **ÉPICERIES ET AUTRES MAGASINS DURABLES** SE FOURNISSENT DIRECTEMENT CHEZ LE PRODUCTEUR, ET NON VIA UNE CENTRALE COMME LES SUPERMARCHÉS
- ➔ FAVORISER LES **CIRCUITS-COURTS**, C'EST AUSSI **RÉPONDRE À DES ENJEUX DE SANTÉ**, DES ENJEUX **SOCIÉTAUX** ET DES ENJEUX **ÉTHIQUES**

STIMULE LES
**EMPLOIS LOCAUX ET
ACTIVITÉS LOCALES**



PLUS DE **LIENS SOCIAUX**
ENTRE **CONSOMMATEUR**
ET **PRODUCTEUR**



UNE **RÉTRIBUTION
PLUS JUSTE DU
PRODUCTEUR**

**MEILLEURE TRAÇABILITÉ
ET QUALITÉ DES
PRODUITS**



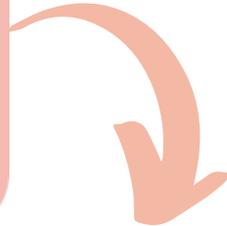
CE N'EST PAS TOUT ! LES CIRCUITS-COURTS PERMETTENT ÉGALEMENT DE DIMINUER LE **GASPILLAGE ALIMENTAIRE DURANT LA CHAÎNE DE PRODUCTION²**

UNE ÉTUDE MENÉE À RENNES PROUVE QUE LE CIRCUIT-COURT RÉDUIT LA SURFACE DE CULTURE NÉCESSAIRE (EN RÉDUISANT LE GASPILLAGE) : DE 0,3 HA PAR CONSOMMATEUR (SYSTÈME CONVENTIONNEL) À 0,3 HA EN CIRCUIT-COURT²

MOINS D'INTERMÉDIAIRES
=
MOINS DE GASPILLAGE DU
CHAMP À L'ASSIETTE

ET LE BIO ON EN FAIT QUOI ?

MANGER BIO,
C'EST RÉDUIRE LES
GES DE
L'ALIMENTATION
D'ENVIRON 6%



UN MODE DE PRODUCTION SANS ENGRAIS CHIMIQUES NI PESTICIDES PERMET DE **RÉDUIRE LA POLLUTION ENVIRONNEMENTALE** ET DE **LIMITER LA DISPARITION DE LA FAUNE ET LA FLORE ENVIRONNANTES**

LES PESTICIDES ONT TUÉ 30 % DES COLONIES D'ABEILLES EN FRANCE EN 2017 ET 2018 LA SITUATION EST ANALOGUE EN BELGIQUE⁵

MANGER **BIO, LOCAL ET DE SAISON** PERMET D'ÉCONOMISER **80 KG** DE CO2 PAR PERSONNE ET PAR AN³

SI L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DU BIO EST NON NÉGLIGEABLE, SANS LE LOCAL ET LE DE SAISON, IL PERD TOUT SON INTÉRÊT ON PRÉFÈRE AINSI UNE POMME LOCALE À UNE POMME BIO MAIS QUI VIENT D'AMÉRIQUE DU SUD⁴



MAINTENANT QUE TU ES CONVAINCU·E

OÙ FAIRE SES COURSES LOCALES À LIÈGE ?

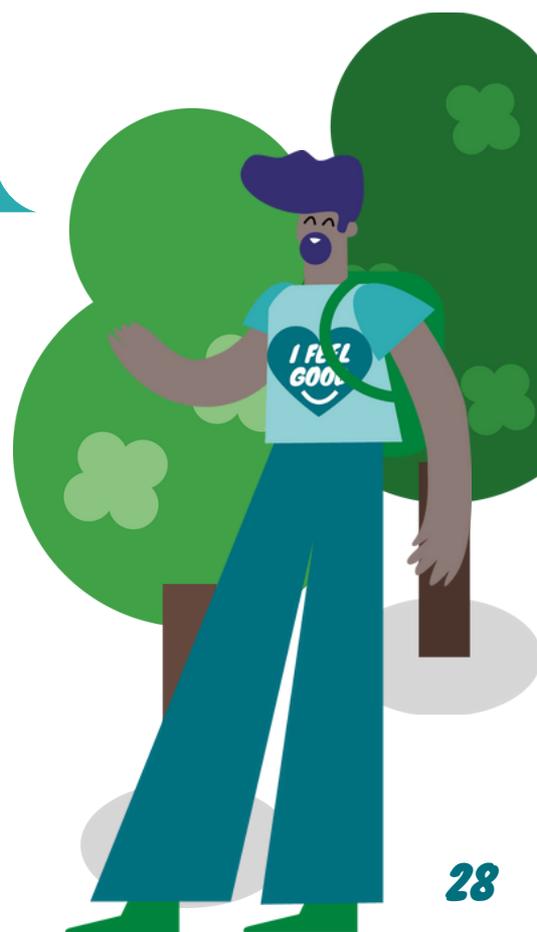
LE GREEN OFFICE T'A PRÉPARÉ UNE CARTE
DES MAGASINS DURABLES POUR
FACILITER TA TRANSITION ALIMENTAIRE
AU QUOTIDIEN

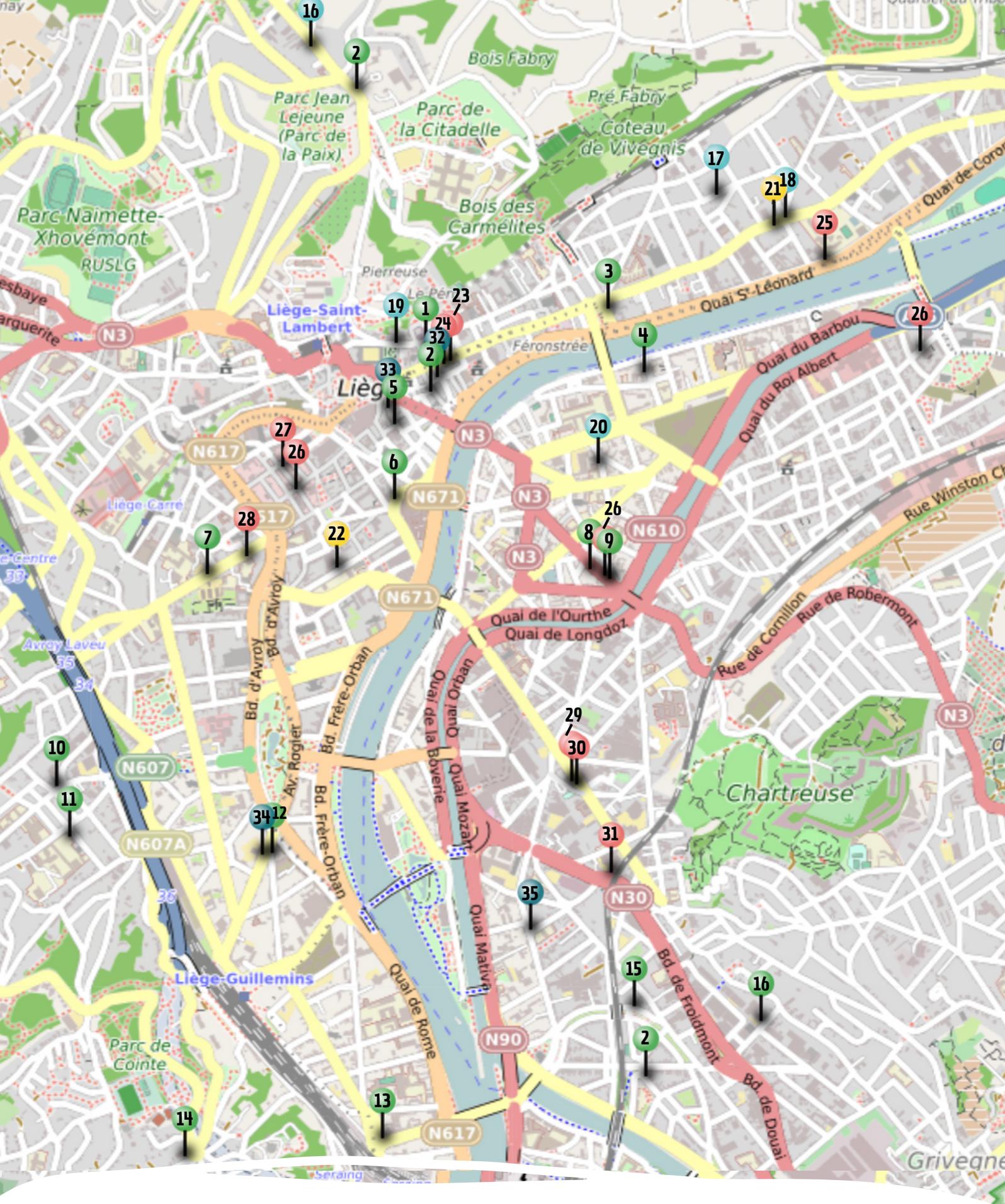
QUE PEUX-TU Y TROUVER ?

**DE TOUT ! DES BOULANGERIES AUX MAGASINS DE SECONDE
MAIN, TU POURRAS AUSSI TROUVER DES PETITES ÉPICERIES
ALIMENTAIRES OU DES BOUTIQUES DURABLES**

**SUR BASE DE QUELS CRITÈRES LES MAGASINS SONT SÉLECTIONNÉS ?
LES MAGASINS DE LA CARTE ONT POUR ENGAGEMENT DE RÉPONDRE
À DES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX, SOCIAUX ET D'ÉCONOMIE
LOCALE**

**LES CARTES DE GEMBOUX
ET DE LIÈGE**





CODE COULEUR :

- Alimentation
- Boulangerie

- Initiatives solidaires
- Seconde main
- Autres boutiques durables

ALIMENTATION GÉNÉRALE

Liège centre-ville

1. Goveg
2. Les petits producteurs
3. L'épicerie du nord
4. Oufcoop
5. Ma ferme en ville
6. Al'binète
7. L'épicerie d'Augustin
8. La caféière
9. Le potiquet
10. Le temps des cerises
11. La ruche qui dit oui
12. Graines d'épices
13. En fait c'est simple
14. Vive le vin
15. Vibio



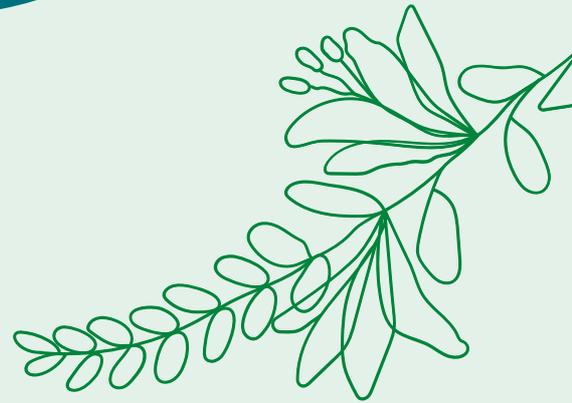
ALIMENTATION GÉNÉRALE (SUITE)

*Sart Tilman** :

- Au vert G
- La ruche qui dit oui_Sart Tilman

*Périphérie de Liège** :

- Vrac in box
- Chez Lucienne
- Moulin Boland
- Bicarbonate et Topinambour



BOULANGERIES

16. La pâtisserie vegan
17. Au four et au jardin
18. L'amicale des boulangers
19. Chez Matteo
20. Un pain c'est tout



INITIATIVES SOLIDAIRES

21. Friskot
22. Le Kotidien

SECONDE MAIN

Liège centre-ville :

23. Tabaga
24. Terre
25. La ressourcerie
26. Les petits riens
27. Oxfam solidarité
28. Oxfam bookshop
29. Maison grétry
30. Salle de vente Roth
31. Planète R

Périphérie de Liège :*

- Hippy shake deco
- Terre Factory shopping
- Slow 31
- WeCo Store
- Endless



AUTRES BOUTIQUES DURABLES

32. Sapiens-Sapiens / La droguerie moderne

33 Wattitude

34. Cozibee

35. Slow Now



* RETROUVE L'ADRESSE DE CES LIEUX SUR NOTRE CARTE EN LIGNE : WWW.GREEN-OFFICE.ULIEGE.BE - ONGLET RESSOURCES



LISTE DE COMMERCE NON EXHAUSTIVE. FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR LES COMMERCE DISPONIBLE SUR LE SITE DU GREEN OFFICE.





SOURCES



1 : CTIFL SCIENCES ET INNOVATION

[HTTPS://MEMENTO.CTIFL.FR/FICHE/LEGUMES/HARICOT-VERT](https://memento.ctifl.fr/fiche/legumes/haricot-vert)

2 : ECOCONSO “MANGER LOCAL” (2015)

[HTTPS://WWW.ECOCONSO.BE/FR/CONTENT/MANGER-LOCAL](https://www.ecoconso.be/fr/content/manger-local)

3 : ECOCONSO “ACTION CLIMAT : MANGER BIO, LOCAL ET DE SAISON”

(2019) [HTTPS://WWW.ECOCONSO.BE/FR/CONTENT/ACTION-CLIMAT-MANGER-BIO-LOCAL-ET-DE-SAISON](https://www.ecoconso.be/fr/content/action-climat-manger-bio-local-et-de-saison)

4 : ECOCONSO “COMMENT MANGER DURABLE ET CHOISIR ENTRE BIO,

LOCAL, ÉQUITABLE ?” (2020) [HTTPS://WWW.ECOCONSO.BE/FR/MANGER-BIO-OU-LOCAL-OU-EQUITABLE#_TOC513743863](https://www.ecoconso.be/fr/manger-bio-ou-local-ou-equitable#_TOC513743863)

5 : FAO (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS)

PROTECTION OF HONEYBEES AND OTHER POLLINATORS: ONE GLOBAL STUDY (2021)



RÉPONSES AU QUIZZ

1. Réponse **B) 1/4 des émissions de GES liées à l'activité humaines dépendent du secteur de l'alimentation**
2. Réponse **A) 45% de ces émissions sont causées par la production et consommation de viande**
3. Réponse **A) Le Belge a une empreise sur 12T des 16T de son empreinte carbone !**
4. Réponse **C) Contrairement à la viande, c'est à l'étape du transport que les fruits émettent le plus de GES (c'est à la production pour la viande)**
5. Réponse **B) C'est l'équivalent de 15 repas végétarien**
6. Réponse **B) 3 à 10% de nos produits restent dans nos emballages lorsqu'ils sont jetés**

TU AS PLUS DE 3 RÉPONSES CORRECTES ?

Bravo !

L'alimentation durable n'a, presque, plus de secret pour toi.

GOOD
JOB!!



TU AS MOINS DE 3 RÉPONSES CORRECTES ?

Quel beau départ !

Pour approfondir tes recherches, toutes nos sources sont listées à la fin de chaque partie.

N'HÉSITE PAS À CONSULTER L'ONGLET + D'INFOS EN DESSOUS DE NOTRE ARBRE DÉCISIONNEL POUR MIEUX COMPRENDRE LES ENJEUX, CAUSES ET CONSÉQUENCES DE L'ALIMENTATION DURABLE



ALAYA : DES ACTIONS CONCRÈTES

ENVIE DE METTRE TOUT ÇA EN PRATIQUE ?

RÉALISE UN OU PLUSIEURS CHALLENGES SUR LA
PLATEFORME ALAYA POUR ADOPTER DE
NOUVELLES HABITUDES VERS UN QUOTIDIEN
PLUS DURABLE !

**RETROUVE ICI DES
CHALLENGES LIÉS À
L'ALIMENTATION !**



ALAYA : DES ACTIONS CONCRÈTES

QUELQUES CHALLENGES DISPONIBLES SUR ALAYA

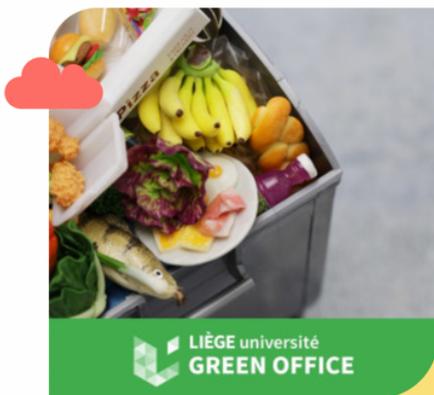


**CONSOMME LES
PRODUITS
EXOTIQUES
DURABLEMENT !**



**INVITE TES AMIS
AUTOUR D'UN MENU
VÉGÉTARIEN ET
PARTAGE-LEUR LA
RECETTE !**

**MANGE DE LA VIANDE
UNIQUEMENT 2 FOIS
PAR SEMAINE
PENDANT 1 MOIS !**



**STOP AU
GASPILLAGE
ALIMENTAIRE !**



**CHAQUE GESTE COMPTE
ALORS...**

LANCE TOI !



LIÈGE université
GREEN OFFICE
www.greenoffice.uliege.be

LE GUIDE DE L'ALIMENTATION DURABLE

Réalisé par l'équipe étudiante Court Circuit



LIÈGE université
GREEN OFFICE

<https://www.green-office.uliege.be/>



Green Office ULiège



greenofficeuliège