



Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable

# GUIDE DE l'alimentation durable À BRUXELLES




# UN GUIDE POUR QUI ? POURQUOI ?

Savez-vous que nos choix alimentaires ont un impact sur l'environnement ? Tout au long du cycle, de leur production jusque dans nos assiettes, les denrées alimentaires nécessitent la consommation de beaucoup d'énergie, d'eau, de matières premières et génèrent émissions de CO<sub>2</sub>, autres rejets polluants et déchets. En privilégiant les produits locaux et de saison, de l'agriculture biologique ou intégrée, nous pouvons tous réduire notre empreinte écologique et contribuer à la santé de la planète. Ce guide nous invite à découvrir les bonnes adresses de l'alimentation durable.

*Dans ce guide, vous trouverez des adresses de magasins, de marchés et de restaurants pour découvrir l'alimentation durable à Bruxelles ainsi que d'autres informations pratiques. Vous trouverez également des indications de prix car nous souhaitons montrer que s'alimenter de manière durable n'est pas plus cher, au contraire.*

*Les adresses sont reprises sous 3 rubriques: [Produits biologiques](#), [Produits locaux](#) et [Produits du commerce équitable](#).*

**Bonne découverte !**



**ALIMENTATION DURABLE ?** Une alimentation saine et équilibrée, dont les impacts sur l'environnement sont réduits, et dont la production et la commercialisation se font dans le respect de règles sociales et éthiques.

Les ficelles de l'alimentation durable :

- Adopter un régime équilibré, riche en fruits et légumes, pauvre en viande ;
- Privilégier les aliments frais, locaux et de saison, issus de l'agriculture biologique ou de l'agriculture intégrée ;
- Eviter le suremballage, préférer les emballages réutilisables et recyclables ;
- Eviter le gaspillage.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. PRODUITS BIOLOGIQUES</b>	<b>P. 4</b>
1.1 Magasins de produits biologiques	P. 6
1.2 Magasins de produits biologiques comportant un restaurant	P. 12
1.3 Restaurants biologiques	P. 13
1.4 Paniers bio	P. 17
1.5 Divers: traiteurs et petite restauration, boulangeries, marchés et brasseries	P. 19
<b>2. PRODUITS LOCAUX</b>	<b>P. 23</b>
2.1 Marchés	P. 27
2.2 Restaurants	P. 30
<b>3. COMMERCE ÉQUITABLE</b>	<b>P. 31</b>
<b>4. DES CADEAUX POUR DÉCOUVRIR L'ALIMENTATION DURABLE</b>	<b>P. 33</b>
<b>5. RÉFÉRENCES UTILES</b>	<b>P. 35</b>

## *La consommation durable, ça se passe près de chez nous...*

Plus d'informations sur l'alimentation durable? sur le site [www.observ.be](http://www.observ.be) vous trouverez notamment des indications de prix pour 8 denrées alimentaires courantes (poulet, yaourts, chocolat, pommes...), pour les paniers bio et pour les restaurants bio ainsi qu'une étude sur l'évolution des prix des fruits et légumes en fonction de la saison. Et encore un catalogue de vins bio.

# PRODUITS BIOLOGIQUES



## OÙ TROUVER DES PRODUITS BIOLOGIQUES ?

Les produits biologiques sont obtenus par des méthodes respectueuses de l'environnement. Par exemple, seules certaines méthodes de culture et matières sont autorisées pour la fertilisation et la lutte contre les ravageurs des cultures. En élevage, aucun antibiotique n'est utilisé de manière préventive. Ces produits sont exempts de résidus de pesticide dangereux pour la santé et garantis sans OGM. Les principes et les critères de l'agriculture biologique sont définis par la réglementation européenne et belge. Les produits biologiques se reconnaissent à leur label.

Plus d'info sur les produits biologiques :  
consultez [www.bioforum.be](http://www.bioforum.be)



**LES ALIMENTS BIOLOGIQUES PLUS CHERS ?** Le prix des produits biologiques est souvent plus élevé parce que ceux-ci sont obtenus à plus petite échelle, par des méthodes plus exigeantes en main d'œuvre. Mais ces différences de prix s'effacent souvent lors de la consommation : il faut manger moins de pain biologique pour apaiser une même faim, il faut moins de légumes biologiques pour mijoter un potage de goût... D'autre part le coût d'une alimentation durable doit s'envisager de manière globale : plus de fruits et légumes, moins de viande, d'en-cas salés ou sucrés, de boissons sucrées... un régime sain et économique.

# PRODUITS BIOLOGIQUES



Constatez vous-mêmes qu'un produit biologique n'est pas forcément plus cher qu'un autre !

PRODUITS	GRANDES SURFACES	MAGASINS BIO	MARCHÉS	PANIERES BIO
<b>POMMES LOCALES</b>	1,55 €/KG	-	1,50 €/KG	-
<b>POMMES LOCALES BIO</b>	2,36 €/KG	1,98 €/KG	2,35 €/KG	2,00 €/KG
<b>YAOURT AUX FRUITS</b>	3,39 €/KG	-	-	-
<b>YAOURT FRUIT BIO</b>	4,53 €/KG	4,58 €/KG	5,25 €/KG	-
<b>PAIN COMPLET</b>	2,90 €/KG	-	-	-
<b>PAIN BIO</b>	4,77 €/KG	4,00 €/KG	-	4,50 €/KG
<b>CAROTTES LOCALES</b>	0,72 €/KG	-	0,99 €/KG	-
<b>CAROTTES LOCALES BIO</b>	0,90 €/KG	1,15 €/KG	1,25 €/KG	1,20 €/KG

Prix relevés en Janvier 08

**BONNE NOUVELLE :** Il existe une très large variété de vins biologiques blancs, rouges et rosés ainsi que de mousseux et de champagnes. Certains sont excellents et bon marché ! Les prix se situent entre 3 et 10€ la bouteille de 75 cl, pour une majorité des vins rencontrés lors de notre enquête, blanc, rouge ou rosé.

**Plus d'information sur le prix des aliments biologiques :** consulter [www.observ.be](http://www.observ.be)

*Lorsque vous choisissez un produit biologique, vous faites un choix favorable à votre santé et à celle de la terre !*

# PRODUITS BIOLOGIQUES

## 1.1 MAGASINS DE PRODUITS BIOLOGIQUES

On trouve des magasins de produits biologiques un peu partout dans Bruxelles. Ils offrent un large choix de produits allant du yaourt aux fruits et légumes en passant par le pain et les biscuits. Poussez la porte de l'un d'entre eux et laissez-vous tenter par quelques uns de ces délices sains et respectueux de l'environnement.

*Parions que vous reviendrez !*



# PRODUITS BIOLOGIQUES

7

## BRUXELLES > 1000 <

### > **BIO SHOP DEN TEEPOT**

Rue des Chartreux 66

☎ 02/511.94.02

[www.bioshop.be](http://www.bioshop.be)

### > **BIO LOUNGE**

Rue de l'Enseignement 116-120

☎ 02/218.54.00

[www.bioulounge.be](http://www.bioulounge.be)

### > **CÔTÉ SOLEIL – BOEREGOED**

Rue van Artevelde 93-95

☎ 02/502.53.33

[www.cote-soleil-bruxelles.com](http://www.cote-soleil-bruxelles.com)

### > **ESSENCE SAUVAGE**

Rue du Fossé aux Loups 19

Tél: 02/217.78.95

[essencesauvage@skynet.be](mailto:essencesauvage@skynet.be)

### > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**

Rue Antoine Dansaert 16

☎ 02/502.23.61

[www.lepainquotidien.com](http://www.lepainquotidien.com)

### > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**

Rue des Sablons 11

[www.lepainquotidien.com](http://www.lepainquotidien.com)

### > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**

Rue de Wand 56

☎ 02/262.33.95

[www.lepainquotidien.com](http://www.lepainquotidien.com)

### > **MI FIGUE, MI RAISIN**

Rue Archimède 71

☎ 02/734.24.84

# PRODUITS BIOLOGIQUES

8

## SCHAERBEEK >1030 <

- > **BIO LOGIC**  
Avenue de Roodebeek 143  
☎ 02/734.13.21  
[www.epiceriebio.be](http://www.epiceriebio.be)
- > **THYM FRAIS (LE)**  
Chaussée de Helmet 184  
☎ 02/215.01.10  
[genevieve.brouhon@skynet.be](mailto:genevieve.brouhon@skynet.be)
- > **VEGETARIA**  
Chaussée de Helmet 280  
☎ 02/215.23.49

## ETTERBEEK >1040 <

- > **ESSENCE-CIEL (L')**  
Avenue de l'Armée 13  
☎ 02/732.87.02
- > **JARDINS DE PROVENCE (LES)**  
Rue Bâtonnier Braffort 5  
☎ 02/733.90.94
- > **NATURA DIÉTÉTIQUE**  
Rue Général Fivé 15  
☎ 02/644.17.33
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**  
Rue des Tongres 71-76  
☎ 02/733.38.97  
[www.lepainquotidien.com](http://www.lepainquotidien.com)
- > **SAGA (LA)**  
Avenue de la Chevalerie 9  
☎ 02/216.49.05  
[www.proximedia.com](http://www.proximedia.com)

## IXELLES >1050 <

- > **BIO-SHANTI**  
Avenue Adolphe Buyl 70  
☎ 02/647.88.60
- > **DAME NATURE**  
Galerie de la Toison d'Or 400  
☎ 02/514.25.15  
[www.damenature.be](http://www.damenature.be)
- > **DOLMA**  
Chaussée d'Ixelles 331  
☎ 02/648.85.73  
[www.dolma.be](http://www.dolma.be)



# PRODUITS BIOLOGIQUES

9

- > **MAGASIN (LE)**  
Chaussée de Vleurgat 287  
☎ 02/343.82.54
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**  
Chaussée de Waterloo 515  
☎ 02/343.33.59  
www.lepainquotidien.be
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**  
Chaussée de Boondaël 479  
☎ 02/646.06.93  
www.lepainquotidien.be
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**  
Avenue Louise 124  
☎ 02/646.49.83  
www.lepainquotidien.be
- > **TSAMPA (LA)**  
Rue de Livourne 109  
☎ 02/647.03.67  
www.tsampa.be

## SAINT GILLES >1060<

- > **LIFE CARE CENTER**  
Chaussée de Charleroi 279  
☎ 02/649.62.37
- > **BIOFLORE - ECOMAIL**  
Chaussée de Charleroi 144  
☎ 02/538.23.31  
www.bioflore.be

## ÅNDERLECHT >1070<

- > **DAME NATURE**  
Westland Shopping Center  
☎ 02/524.41.53  
www.damenature.be
- > **PARACELSUS**  
Boulevard Félix Paulsen 50  
☎ 02/523.14.20

## KOEKELBERG >1081<

- > **BLÉ GERME (LE)**  
Avenue du Panthéon 103  
☎ 02/427.92.45
- > **NATURE ET SANTÉ**  
Avenue du Karreveld 56  
☎ 02/410.84.24

## JETTE >1090<

- > **DIAPRIMA**  
Rue Van Rollegem 64  
☎ 02/479.57.84
- > **LINEA VERDE**  
Avenue de Laeken 13  
☎ 02/426.75.94

# PRODUITS BIOLOGIQUES

10

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

> 1120 <

> FERME NOS PILIFS  
Trassersweg 347

☎ 02/262.11.06  
www.fermenospilifs.be

## WOLUWE-SAINT-PIERRE

> 1150 <

> CLAIRIÈRE (LA)  
Parvis Sainte Alix 35

☎ 02/779.40.71

> PAIN QUOTIDIEN (LE)  
Avenue de Hinnisdael 6

☎ 02/772.70.66  
www.lepainquotidien.be

> SEQUOIA  
Rue de l'Eglise 101  
☎ 02/771.68.38  
www.sequoia-shop.com

## AUDERGHEM >1160<

> PAYS DE L'ÉPEAUTRE (AU)  
Rue Pré des Agneaux 25

☎ 02/673.36.16

> VIE SAINTE  
Chaussée de Wavre 1264

☎ 02/672.63.00

## BOITSFORT >1170<

> ARGOUSIER (L')  
Place Eugène Keym 75

☎ 02/675.24.79  
www.argousier.be

> PANIER BIO (LE)  
Rue Middelbourg 44

☎ 02/622.16.93

## UCCLE >1180<

> BIOCORNER  
Place Saint Job 12

☎ 02/372.39.78  
biocorner@skynet.be

> LE COMPTOIR BIO  
Chaussée de Charleroi 1485

☎ 02/375.05.80

> PAIN QUOTIDIEN (LE)  
Chaussée de Waterloo 1480

☎ 02/374.92.29  
www.lepainquotidien.be

# PRODUITS BIOLOGIQUES

- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**  
Parvis Saint Pierre 16  
☎ 02/344.04.14  
[www.lepainquotidien.be](http://www.lepainquotidien.be)
- > **SEQUOIA**  
Chaussée de St Job 532  
☎ 02/379.01.97  
[www.sequoia-shop.com](http://www.sequoia-shop.com)
- > **TABLE D'ISIS (LA)**  
Rue Vanderkindere 352  
☎ 02/347.45.77
- > **VOTRE MARCHÉ VERT**  
Avenue de Fré 82  
☎ 02/372.32.12  
[www.coprosain.be](http://www.coprosain.be)

## WOLUWE-SAINTE-LAMBERT

> 1200 <

- > **DAME NATURE**  
Shopping Woluwé  
☎ 02/771.66.07
- > **ESPACE SANTÉ**  
Avenue du Prince Héritier 107  
☎ 02/732.13.53

Plus d'informations sur le prix des produits biologiques: [www.observ.be](http://www.observ.be)



# PRODUITS BIOLOGIQUES

## 1.2 MAGASINS DE PRODUITS BIOLOGIQUES COMPORTANT UN RESTAURANT

Les magasins de produits biologiques se prolongent parfois par un restaurant où l'on peut goûter les produits. Solution pratique et agréable pour ceux qui veulent combiner un lunch avec leurs achats.

### > BIO SHOP DEN TEEPOT

Rue des Chartreux 66  
1000 Bruxelles

☎ 02/511.94.02  
www.bioshop.be

### > LA SAGA

Avenue de la Chevalerie 9  
1040 Bruxelles

☎ 02/216.49.05  
www.lasaga.be

### > BIO-SHANTI

Avenue Adolphe Buyt 70  
1050 Bruxelles

☎ 02/647.88.60

### > MAGASIN (LE)

Chaussée de Vleurgat 287  
1050 Bruxelles

☎ 02/343.82.54

### > DOLMA

Chaussée d'Ixelles 331  
1050 Bruxelles

☎ 02/648.85.73  
www.dolma.be

### > TSAMPA (LA)

Rue de Livourne 109  
1050 Bruxelles

☎ 02/647.03.67

# PRODUITS BIOLOGIQUES

## 1.3. RESTAURANTS BIOLOGIQUES

Une sortie en perspective ? Pourquoi ne pas essayer un restaurant biologique ? C'est une façon agréable de découvrir une cuisine saine et savoureuse. Vous pensez que ces restaurants sont plus chers ? Détrompez vous, dans tous les restaurants renseignés, vous pourrez vous régaler pour moins de 30€ (entrée, plat, dessert et boissons). Les essayer, c'est les adopter !



## BRUXELLES >1000<

### > ARCADIS

Rue d'Arenberg 1B

☎ 02/511.33.43

Budget\*: -25 €

### > BIO SHOP DEN TEEPOOT

Rue des Chartreux 66

☎ 02/511.94.02

Budget\*: - 25 €

www.bioshop.be

### > GREEN KITCHEN

Avenue du Port 1

☎ 0477/631.731

Budget\*: -25 €

www.green-kitchen.be

### > HET WARM WATER

Rue des Renards 25

☎ 02/513.91.59

Budget\*: -25 €

### > MI-FIGUE, MI-RAISIN

Rue Archimède 71

☎ 02/734.24.84

Budget\*: env. 30 €

mifiguemiraisin@belgacom.net

### > PAIN QUOTIDIEN (LE)

Rue Antoine Dansaert 16

☎ 02/502.23.61

www.lepainquotidien.be

Budget\*: -25 €

### > PAIN QUOTIDIEN (LE)

Rue des Sablons 11

☎ 02/513.51.54

Budget\*: -25 €

www.lepainquotidien.be

### > PAIN QUOTIDIEN (LE)

Rue de Wand 56

☎ 02/262.33.95

Budget\*: -25 €

www.lepainquotidien.be

### > SOUL

Rue de la Samaritaine 20

☎ 02/513.52.13

www.soulresto.com

Budget\*: env. 30 €

### > PICNIK

Rue de Flandres 109

☎ 02/217.34.84

Budget\*: -25 €

www.picnick.be

## ÉTTERBEEK >1040<

### > PAIN QUOTIDIEN (LE)

Rue des Tongres 73

☎ 02/733.38.97

Budget\*: -25 €

www.lepainquotidien.be

> **SAGA (LA)**  
Avenue de la Chevalerie 9  
☎ 02/216.49.05  
Budget\*: -25 €  
[www.proximedia.com/web](http://www.proximedia.com/web)

## IXELLES > 1050 <

> **DOLMA**  
Chaussée d'Ixelles 331  
☎ 02/649.89.81  
Budget\*: -25 €  
[www.dolma.be](http://www.dolma.be)

> **ÉLÉMENT TERRE (L')**  
Chaussée de Waterloo 465  
☎ 02/649.37.27  
Budget\*: env.30 €

> **IMAGIN'AIR**  
Place Fernand Cocq 6  
☎ 02/511.33.31  
Budget\*: -25 €

> **MAGASAIN (LE)**  
Chaussée de Vleurgat 287  
☎ 02/343.01.92

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**  
Chaussée de Waterloo 515  
☎ 02/343.33.59  
Budget\*: -25 €  
[www.lepainquotidien.be](http://www.lepainquotidien.be)

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**  
Chaussée de Boondaël 479  
☎ 02/646.06.93  
Budget\*: -25 €  
[www.lepainquotidien.be](http://www.lepainquotidien.be)

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**  
Avenue Louise 124  
☎ 02/646.49.83  
Budget\*: -25 €  
[www.lepainquotidien.be](http://www.lepainquotidien.be)

> **SHANTI (LE)**  
Avenue A. Buyl 68  
☎ 02/649.40.96  
Budget\*: -25 €

> **TAN (LE)**  
Rue de l'Aqueduc 95  
☎ 02/537.87.87  
Budget: env. 40 €

> **TSAMPA (LA)**  
Rue de Livourne 109  
☎ 02/647.03.67  
[www.tsampa.be/weblog.php](http://www.tsampa.be/weblog.php)  
Budget\*: env. 30 €

\* budget: source [www.resto.be](http://www.resto.be)

# PRODUITS BIOLOGIQUES

## WOLUWE-SAINT-PIERRE

>1150<

- > PAIN QUOTIDIEN (LE)  
Avenue de Hinnisdael 6  
☎ 02/772.70.66  
Budget\*: -25 €  
[www.lepainquotidien.be](http://www.lepainquotidien.be)

## UCCLE >1180<

- > PAIN QUOTIDIEN (LE)  
Chaussée de Waterloo 1480  
☎ 02/374.92.29  
Budget\*: -25 €  
[www.lepainquotidien.be](http://www.lepainquotidien.be)
- > PAIN QUOTIDIEN (LE)  
Parvis Saint Pierre 16  
☎ 02/344.04.14  
Budget\*: -25 €  
[www.lepainquotidien.be](http://www.lepainquotidien.be)

## SAINT-JOSSE-TEN-NOODE

>1210<

- > LE BATEAU LAVOIR  
Rue de la Charité 37  
☎ 02/217.64.70  
Budget: -25€

\* budget: source [www.resto.be](http://www.resto.be)







## 1.4. PANIERS BIOLOGIQUES

Les paniers biologiques offrent à tous la possibilité de manger de délicieux fruits et légumes biologiques de saison sans se ruiner. Une solution écologique, économique et conviviale.

Comment cela fonctionne-t-il? Vous prenez un abonnement par lequel vous vous engagez à acheter un panier bio régulièrement et vous choisissez la quantité de fruits et légumes désirée ainsi que la fréquence d'achat (toutes les semaines, tous les mois). Vous allez chercher votre panier dans un point de vente du réseau.

Il existe de très nombreux points de vente à Bruxelles dont les coordonnées vous seront fournies à l'une des adresses suivantes :

### PRIX DES PANIERS BIO

Les prix paniers bio varient peu d'un groupement à l'autre

Grand panier de légumes (4 personnes pour 1 semaine)  
*de 13,5 à 15 €*

Petit panier de légumes (2 personnes pour 1 semaine)  
*de 8 à 8,5 €*

Panier de fruits (assortiment pour 1 semaine)  
*de 8 à 8,5 €*

Panier mixte fruits et légumes (1 personne pour 1 semaine)  
*de 8,5 à 11 €*

# PRODUITS BIOLOGIQUES

18

- > **BIOHOEVE DEDRIE**  
Tél: 051/20.28.85  
[www.lochting.be](http://www.lochting.be)
- > **BIOLOGIC**  
Avenue de Roodebeek 143  
1030 Bruxelles  
☎ 02/734.13.21  
[www.epiceriebio.be](http://www.epiceriebio.be)
- > **CÔTÉ SOLEIL – BOEREGOED**  
Rue van Artevelde 93-95  
☎ 02/502.53.33  
[www.cote-soleil-bruxelles.com](http://www.cote-soleil-bruxelles.com)
- > **DEN DIEPENBOOMGAARD**  
Rijkenhoekstraat 80  
1850 Grimbergen  
☎ 02/270.00.35  
[www.diepenboomgaard.be](http://www.diepenboomgaard.be)
- > **ÉLÉMENTERRE**  
☎ 0473/53.33.10
- > **FERME ARC-EN-CIEL**  
Rue des Hayettes 126  
6920 Welein  
☎ 084/38.96.67
- > **FERME DE SAINTE-BARBE**  
☎ 019/63.22.85
- > **FERME NOS PILIFS**  
Trasserweg 347  
1120 Bruxelles  
☎ 02/266.10.34  
[www.fermenospilifs.be](http://www.fermenospilifs.be)
- > **GROUPE D'ACHAT SOLIDAIRE IXELLES**  
Rue de la Brasserie 49  
[www.haricots.org](http://www.haricots.org)
- > **GROUPE D'ACHAT SOLIDAIRE SAINT-GILLES CHEZ ITINÉRAIRES**  
Place Morichar 56  
[www.haricots.org](http://www.haricots.org)
- > **GROUPE D'ACHAT SOLIDAIRE SCHAERBEEK**  
Avenue de la Brabançonne 32  
[gasbxl@googlegroups.com](mailto:gasbxl@googlegroups.com)  
[www.haricots.org](http://www.haricots.org)
- > **GROUPE D'ACHAT SOLIDAIRE WOLUWÉ-SAINTE-LAMBERT**  
[www.gas-bxl-collectifs.net](http://www.gas-bxl-collectifs.net)
- > **LAKENSE MAND (DE)**  
GC Nekkersdal  
Bld Emile Bockstael 219  
1020 Laeken  
☎ 02/513.55.94  
[paniersdelaeken@netcourrier.com](mailto:paniersdelaeken@netcourrier.com)

# PRODUITS BIOLOGIQUES

## 1.5. DIVERS: TRAITEURS ET PETITE RESTAURATION, BOULANGERIES, MARCHÉS ET BRASSERIES

Des produits biologiques, vous en trouverez également sur les marchés, dans certaines boulangeries et traiteurs à Bruxelles. Vous pouvez également les commander par Internet chez Bioplanet et vous les faire livrer dans le Colruyt le plus proche de chez vous.

Vous préférez fréquenter les grandes surfaces, pas de problème: les enseignes Carrefour, Colruyt, Cora et Delhaize offrent un grand assortiment de produits biologiques.



## GRANDE SURFACE BIOLOGIQUE ET ÉCOLOGIQUE

### > BIO PLANET

Vous pouvez commander via Internet à [www.bioplanet.be](http://www.bioplanet.be) et vous faire livrer dans le Colruyt de votre choix. Vous pouvez également vous rendre sur place, dans le Bioplanet le plus proche de Bruxelles. Vous pourrez y faire vos achats puis déguster des produits biologiques à la cafétéria.

Ninoofsesteenweg 554  
1701 Dilbeek

☎ 02/582.69.87

## BRASSERIES

### > BRASSERIE CANTILLON

Rue Gheude 56  
1070 Bruxelles

☎ 02/521.49.28

[www.cantillon.be](http://www.cantillon.be)

### > LES BRASSEURS DE LA GRANDE PLACE Rue de la Colline 24 1000 Bruxelles

☎ 02/512.28.00

## TRAITEURS ET PETITE RESTAURATION

### > **BIO LOUNGE**

Rue de l'Enseignant 116-120  
1000 Bruxelles

☎ 02/218.54.00

[www.biolounge.be](http://www.biolounge.be)

### > **EXKI**

Rue Neuve 78  
1000 Bruxelles

☎ 02/219.19.91

[www.exki.be](http://www.exki.be)

### > **EXKI**

Marché aux Herbes 93  
1000 Bruxelles

☎ 02/502.82.48

[www.exki.be](http://www.exki.be)

### > **EXKI**

Galerie Ravenstein 42  
1000 Bruxelles

☎ 02/513.95.12

[www.exki.be](http://www.exki.be)

### > **EXKI**

Place de Brouckère 14  
1000 Bruxelles

☎ 02/219.98.55

[www.exki.be](http://www.exki.be)

### > **EXKI**

Rue de Tongres 15  
1040 Bruxelles

☎ 02/733.91.59

[www.exki.be](http://www.exki.be)

### > **EXKI**

Rue de la Loi 24  
1040 Bruxelles

☎ 02/230.75.91

[www.exki.be](http://www.exki.be)

### > **EXKI**

Chaussée d'Ixelles 12  
1050 Bruxelles

☎ 02/502.72.77

[www.exki.be](http://www.exki.be)

### > **EXKI**

Chaussée de Charleroi 7  
1060 Bruxelles

☎ 02/538.19.02

[www.exki.be](http://www.exki.be)

### > **EXKI**

Gare du Midi  
1060 Bruxelles

☎ 02/520.93.39

[www.exki.be](http://www.exki.be)

- > **EXKI**  
Woluwe Shopping Center  
1200 Bruxelles  
☎ 02/779.23.02  
[www.exki.be](http://www.exki.be)
- > **EXKI**  
Place Madou 8  
1210 Bruxelles  
☎ 02/278.87.20  
[www.exki.be](http://www.exki.be)
- > **FAIT MAISON**  
Chaussée de Vleurgat 158  
1000 Bruxelles  
☎ 02/648.19.31
- > **FOODMAKER**  
Rue Marché aux Herbes 99  
1000 Bruxelles  
☎ 02/502.26.66  
[www.thefoodmaker.be](http://www.thefoodmaker.be)
- > **FOODMAKER**  
Avenue de la Toison d'Or 4  
1050 Bruxelles  
☎ 02/503.11.00  
[www.thefoodmaker.be](http://www.thefoodmaker.be)
- > **FOODMAKER**  
Rue Linthout 246  
1040 Bruxelles  
☎ 02/732.05.05  
[www.thefoodmaker.be](http://www.thefoodmaker.be)
- > **FOODMAKER**  
Boulevard Paepsem 20  
1070 Bruxelles  
☎ 02/524.18.55  
[www.thefoodmaker.be](http://www.thefoodmaker.be)
- > **FOODMAKER**  
Gare du Midi  
[www.thefoodmaker.be](http://www.thefoodmaker.be)
- > **G FAIM**  
Avenue d'Auderghem 61  
1040 Bruxelles  
☎ 02/230.71.00
- > **GAUDRON**  
Place G. Brugman 3  
1050 Bruxelles  
☎ 02/343.97.90
- > **SAGA (LA)**  
Avenue de la Chevalerie 9  
1040 Bruxelles  
☎ 02/734.40.98  
[www.proximedia.com](http://www.proximedia.com)
- > **TRAITEUR DESCHAMPS**  
Alternature distribution à domicile  
1050 Bruxelles  
☎ 02/640.32.91  
☎ 0476/646.434  
[www.alternature.be](http://www.alternature.be)

# PRODUITS BIOLOGIQUES

## MARCHÉS BIOLOGIQUES

- > **LES ATELIERS DES TANNEURS**  
Rue des Tanneurs 58  
1000 Bruxelles  
Le dimanche de 10 h à 16 h
- > **PLACE DE LA MONNAIE**  
1000 Bruxelles  
Le mercredi de 9 h à 14 h
- > **VIEUX MARCHÉ AUX GRAINS**  
1000 Bruxelles
- > **PLACE HOMER**  
1180 Uccle  
Le dimanche de 6 h à 13 h
- > **CHAUSSÉE DE ROODEBEEK 101**  
1200 Woluwe-Saint-Lambert  
Le mercredi de 16 h à 19 h  
et le samedi de 8 h 30 à 12 h 30



*Plus d'informations sur le prix des produits biologiques: [www.observ.be](http://www.observ.be)*

PHOTO : DAWN ALLYNN

## PRODUITS LOCAUX

Nous avons l'habitude de trouver dans les magasins une très grande variété d'aliments tout au long de l'année. Mais cette diversité de choix a un coût environnemental et un coût économique. Le transport de haricots en provenance du Kenya, la culture de tomates sous serre chauffée nécessitent beaucoup d'énergie. Cette consommation d'énergie génère des émissions de CO<sub>2</sub> contribuant au réchauffement climatique.

En choisissant des fruits et légumes locaux et de saison, vous contribuez à un environnement de qualité. Pour connaître la saisonnalité des productions locales, [consultez notre calendrier en ligne www.observ.be](http://www.observ.be) ou commandez-le gratuitement au 02/775.75.75 (IBGE).

### FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX D'HIVER

**LÉGUMES:** carotte, champignon, céleri rave, choux de Bruxelles, navet, poireau, panais, potiron, choux rouge

**FRUITS:** poire et pomme

	ORIGINE	EMISSIONS DE CO <sub>2</sub>	COMBUSTIBLE	DISTANCE
<b>HARICOTS</b>	Kenya	4,0KG CO <sub>2</sub>	1,4 L	5000 KM
<b>ANANAS</b>	Ghana	3,6KG CO <sub>2</sub>	1,2 L	4500 KM
<b>TOMATES</b>	Belgique Serre chauffée	2,3KG CO <sub>2</sub>	0,8 L	100 KM





# PRODUITS LOCAUX

Les fruits et légumes issus de **l'agriculture biologique** prennent soin de l'environnement et de votre santé. Il existe aussi d'autres méthodes de production qui visent à limiter l'utilisation de pesticides. Elles sont moins exigeantes que la méthode biologique mais constituent déjà un progrès pour l'environnement et la santé.

**L'agriculture intégrée** est une méthode de production reconnue par les autorités flamandes et wallonnes. Elle est utilisée surtout pour l'obtention de pommes et de poires. Les méthodes de lutte utilisées contre les organismes nuisibles permettent une réduction de l'utilisation des pesticides.

Vous reconnaîtrez les fruits de l'agriculture intégrée à leurs labels :



**La culture respectueuse de l'environnement** : certains labels correspondent à des engagements volontaires de la part des producteurs. Ils reposent sur des cahiers de charges intégrant des critères environnementaux mais ne font pas l'objet de contrôles indépendants comme les labels officiels.

Flandria désigne les produits issus de cultures respectueuses de l'environnement avec le label suivant :



**Produits de la ferme** : ces produits achetés directement au producteur sont synonymes de proximité et fraîcheur. Les transports et les emballages sont limités : autant d'émissions de CO<sub>2</sub> et de déchets en moins. Puisqu'il n'y a pas ou peu d'intermédiaires, le prix payé va directement au producteur.

Les indications ci-dessous signalent des points de vente de produits de la ferme :



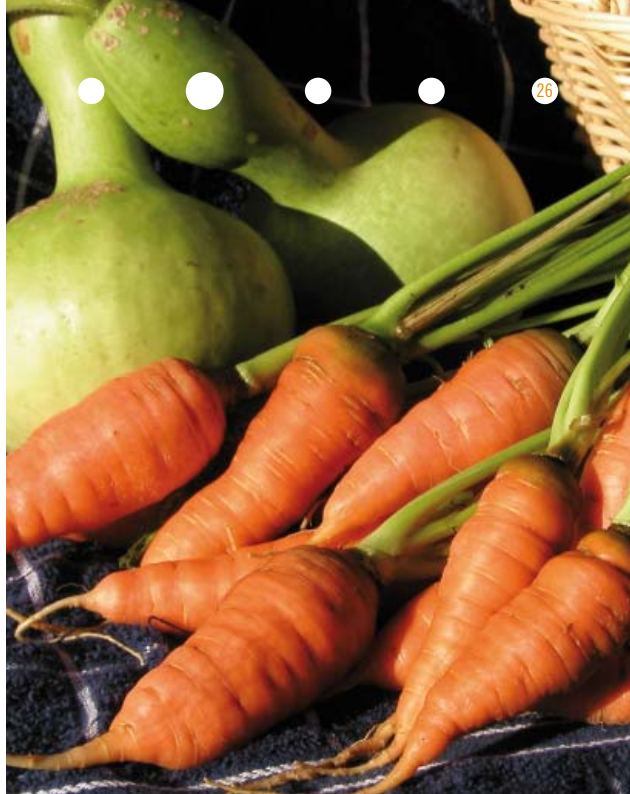
# PRODUITS LOCAUX

**PRODUITS LOCAUX** : certaines marques collectives désignent des produits locaux de qualité.



C'est également le cas des appellations d'origine comme le beurre d'Ardennes et le fromage de Herve.

**PÊCHE DURABLE** : les poissons qui portent le label Marine Stewardship Council proviennent de pêches pratiquées selon des méthodes compatibles avec le maintien des stocks de poissons.



# PRODUITS LOCAUX

## 2.1. MARCHÉS

Les marchés sont des lieux idéaux pour découvrir les fruits et légumes locaux et de saison. C'est également à l'occasion de visites de marchés que l'on peut rencontrer les producteurs.

### BRUXELLES >1000 <

- > **Place Sainte-Catherine**  
Tous les jours de 7 à 17 h
- > **Place de la Monnaie**  
Marché biologique.  
Le mercredi de 9 à 14 h
- > **Place Anneessens**  
Le mardi de 8 à 12 h 30
- > **Chaussée d'Anvers**  
Le mercredi de 7 à 13 h
- > **Place du Jeu de Balle**  
Le vendredi de 16 à 21 h

### SCHAERBEEK >1030 <

- > **Rue Richard Van de Velde**  
Le lundi de 8 à 13 h
- > **Place Dailly**  
Le mardi de 8 à 13 h

> **Place de Helmet**  
Le samedi de 8 à 13 h

> **Place Lehon**  
Le vendredi de 8 à 13 h

> **Place des Chasseurs ardennais**  
Le vendredi de 14 à 18 h

### LAEKEN >1020 <

> **Place Emile Bockstael et environs**  
Le samedi de 7 à 14 h

> **Haren - Rue de Cortenbach**  
Le samedi de 10 à 17 h

### ÉTTERBEEK >1040 <

> **Place Jourdan**  
Le dimanche de 8 à 14 h

# PRODUITS LOCAUX

28

## IXELLES >1050<

### > PLACE FLAGEY

Echoppes biologiques

Le samedi et le dimanche de 7 à 13 h

### > PLACE DU CHÂTELAIN

Le mercredi de 13 à 19 h 30

### > CHAUSSÉE DE BOONDAEL

Le jeudi de 13 à 19 h 30

### > RUE SAINT BONIFACE

Le dimanche de 11 à 16 h

## SAINTE GILLES >1060<

### > GARE DU MIDI

Le dimanche de 6 à 14 h

### > PLACE VAN MEENEN

Le lundi de 13 à 19 h

### > PARVIS DE SAINT GILLES

Le mardi et le dimanche

de 6 à 12 h 30

## ANDERLECHT >1070<

### > MARCHÉ DE L'ABATTOIR

Rue Ropsy-Chaudron 24

Le vendredi, samedi et dimanche  
de 7 à 15 h

### > PLACE DU CONSEIL

Le mercredi, vendredi et samedi  
de 7 à 13 h

## MOLENBEEK-SAINTE-JEAN

### >1080<

### > RUE DU COMTE DE FLANDRES

Le mardi, jeudi et dimanche  
de 8 à 13 h

## KOEKELBERG >1081<

### > RUE HERKOLIERIS

Le jeudi de 14 à 19 h

## BERCHEM-SAINTE-AGATHE

### >1082<

### > AVENUE ROI ALBERT

Le vendredi de 14 h 30 à 19 h

## GANSHOREN >1083<

### > PLACE GUIDO GEZELLE

Le vendredi de 14 à 19 h

## JETTE >1090<

### > PLACE REINE ASTRID

Tous les jours de 8 à 13 h

# PRODUITS LOCAUX

29

## NEDER-OVER-HEEMBEEK

> 1120 <

- > PLACE SAINT-BENOIT  
Le vendredi de 14 à 18 h

## EVERE > 1140 <

- > RUE E. DEKNOOP  
Le mercredi de 8 à 12 h 30
- > PLACE DE LA PAIX  
Le mardi et vendredi de 8 à 12 h 30

## WOLUWE-SAINT-PIERRE

> 1150 <

- > PLACE DUMON  
Le mardi, vendredi et samedi  
de 8 à 13 h

- > PARVIS SAINTE-ALIX  
Le mercredi de 8 à 13 h

## AUDERGHEM > 1160 <

- > CHAUSSÉE DE WAVRE  
Le jeudi de 8 à 12 h 30

## WATERMAEL-BOITSFORT

> 1170 <

- > PLACE ANTOINE GILSON  
Le dimanche de 8 à 13 h

## UCCLE > 1180 <

- > PLACE HOMER  
Marché biologique  
Le dimanche de 6 à 13 h
- > PLACE SAINT JOB  
Le lundi de 8 à 13 h

## FOREST > 1190 <

- > PLACE SAINT DENIS  
Le jeudi, samedi et dimanche  
de 8 à 13 h

## WOLUWE-SAINT-LAMBERT

> 1200 <

- > CHAUSSÉE DE ROODEBEEK 101  
Marché biologique  
Le mercredi de 16 à 19 h  
Le samedi de 8 h 30 à 12 h 30
- > PLACE SAINT LAMBERT  
Le samedi de 8 à 13 h

## SAINT-JOSSE > 1210 <

- > PLACE SAINT JOSSE  
Tous les jours de 7 h 30 à 12 h 30

# PRODUITS LOCAUX

## 2.2. RESTAURANTS DE SPÉCIALITÉS LOCALES

De nombreux restaurants invitent à découvrir les recettes et spécialités locales. Les restaurants repris ci-dessous en sont quelques exemples. Vous pouvez en trouver d'autres en vous rendant sur un des sites spécialisés comme [www.resto.be](http://www.resto.be). Vous trouverez d'autres sites d'adresses à la fin de ce guide.

### BRUXELLES >1000<

- > **LES TROIS CHICONS**  
Rue des Renards 9  
☎ 02/511.55.83  
[www.lestroischicons.be](http://www.lestroischicons.be)  
Budget: env. 30 €

- > **'T KELDERKE**  
Grand-Place 15  
☎ 02/513.73.44  
[www.atgp.be](http://www.atgp.be)  
Budget: env. 50 €

### IXELLES >1050<

- > **VOLLE GAS**  
Place Fernand Cocq 21  
☎ 02/502.89.17  
[www.vollegas.be](http://www.vollegas.be)  
Budget: env. 30 €

### UCCLE >1180<

- > **AU VIEUX SPIJTIGEN**  
DUIVEL  
Chaussée d'Alseberg 621  
☎ 02/344.34.55  
<http://sites.resto.com/a/auvieuxspijtigenduivel>  
Budget: - 25 €

# COMMERCE ÉQUITABLE

Privilégier les produits locaux permet de réduire l'impact du transport et des émissions de CO<sub>2</sub>. Cela ne signifie pas qu'il faille renoncer à consommer des produits exotiques, comme les bananes, le café ou le thé. Pour ces aliments-là aussi, nous pouvons faire des choix plus durables, en soutenant les produits du commerce équitable.

Le commerce équitable garantit une juste rémunération des petits producteurs locaux et le respect de principes sociaux et environnementaux lors de la production.

Visitez un magasin **Oxfam-Magasins du monde** et découvrez le large assortiment de denrées et d'objets équitables ainsi que des informations sur les producteurs.

*Plus d'informations sur les produits  
et les points de vente du commerce équitable:  
[www.oxfam.be](http://www.oxfam.be) - [www.maxhavelaar.be](http://www.maxhavelaar.be) - [www.guidecommerceequitable.be](http://www.guidecommerceequitable.be)*

Vous pouvez également trouver des produits du commerce équitable dans d'autres points de vente comme les magasins biologiques et dans les grandes surfaces. Vous les reconnaîtrez aux labels.

## OXFAM-MAGASINS DU MONDE ET DANS CERTAINES GRANDES SURFACES :

Café moulu Africa Oxfam Fairtrade 250 g	2,39 €
Thé noir bio du Sri Lanka Oxfam Fairtrade (25 sachets)	1,79 €
Lait cacaoté Oxfam Fairtrade 1 litre	1,59 €
Jus de fruits Worldshake Oxfam Fairtrade 1 litre	1,39 €

## GRANDES SURFACES :

Café 250 g	2,49 €
Thé noir bio (10 sachets)	0,73 €
Bananes Eko-Oké 1kg	1,99 €



# COMMERCE ÉQUITABLE

## OXFAM MAGASINS DU MONDE

BRUXELLES >1000<

> Boulevard Anspach 137

☎ 02/511.75.29

SCHAERBEEK >1030<

> Place de Helmet 2

☎ 02/245.78.81

ETTERBEEK >1040<

> Rue des Champs 8

☎ 02/649.01.57

IXELLES >1050<

> Relais du monde-Oxfam ULB

Avenue Paul Héger 22

☎ 02/650.44.87

> Ixelles Porte de Namur

Chaussée d'Ixelles 77

☎ 02/502.02.07

> Ixelles Boondaël

Avenue Brillat Savarin 18

☎ 02/672.32.94

SAINT-GILLES >1060<

> Chaussée de Waterloo 137

☎ 02/537.09.04

ANDERLECHT >1070<

> Rue Saint Guidon 13

☎ 02/522.17.63

BERCHEM-SAINTE-AGATHE >1082<

> Rue de l'Eglise 48

☎ 02/466.58.43

JETTE >1090<

> Rue Léopold 1er 527

☎ 02/420.74.71

WATERMAEL-BOITSFORT >1170<

> Rue du Ministre 18

☎ 02/660.40.93





# DES CADEAUX POUR (FAIRE) DÉCOUVRIR L'ALIMENTATION DURABLE

Les fêtes, un moment idéal pour offrir une spécialité régionale, un cours de cuisine, un livre de recettes... et contribuer à faire germer l'envie de s'alimenter en harmonie avec la planète. Ci-dessous, quelques idées. Mais vous pourrez certainement en trouver d'autres !

> **PANIER BIO CADEAUX**  
[www.bioforum.be](http://www.bioforum.be)

> **BIÈRES TRAPPISTES BELGES**  
Achel, Chimay, Rochefort, Orval, West-Vleteren, West-Malle, La trappe...

*Plus d'informations: [www.trappistbeer.be](http://www.trappistbeer.be) (Fr/Nl)*

> **AUTRES BIÈRES BELGES**

Duvel, Judas, Fruit Défendu, La chouffe, Barbar, Ciney, Rochefort...

*Plus d'informations: [www.belgobiere.be](http://www.belgobiere.be) (Fr), [www.belgische-bieren.be](http://www.belgische-bieren.be) (Nl), [www.belgourmet.be](http://www.belgourmet.be) (Fr/Nl),*

> **FROMAGES BELGES**

Val Dieu, Malmédy, Bleu des moines, Bernister, Biamo, Herve, Maredsous, Chimay, Boulette de Huy, Bèthcèye de Nivelles, Brie frais, Cassette de Beaumont, Bouquet des Moines, Damse brie, Fleur des Fagnes, Val Dieu, Orval, Fagnar, Vieux Système, Bleu des Moines, Keiemnaer, Trou d'Sottai, Boû d'Fagnes...

*Plus d'informations: [www.fromagesbelges.be](http://www.fromagesbelges.be) (Fr), [www.belgischekazen.be](http://www.belgischekazen.be) (Nl), [www.belgourmet.be](http://www.belgourmet.be) (Fr/Nl),*

> **FRIANDISES BELGES**

Gaufres, speculoos, pralines, chocolat...

*Plus d'informations: [www.moesen-wafels.be](http://www.moesen-wafels.be), [www.choco-club.com/carnetbelgique.html](http://www.choco-club.com/carnetbelgique.html)*

# DES CADEAUX POUR (FAIRE) DÉCOUVRIR L'ALIMENTATION DURABLE

## AUTRES IDÉES DE CADEAUX

- Des livres de recettes de spécialités régionales
- Un guide des vins biologiques
- Un stage de cuisine
- Inviter un chef coq à cuisiner à la maison
- Un stage pour reconnaître et cuisiner les champignons locaux
- Un stage pour reconnaître et cuisiner les herbes sauvages
- Une jolie cruche pour servir l'eau du robinet à table
- Des ustensiles de cuisine pour le plaisir de cuisiner chez soi
- De la vaisselle et des décorations de tables issus du commerce équitable
- Des boîtes de conservation pour éviter le gaspillage
- Un caddy pour faire ses courses dans le quartier
- Acheter des sacs en coton ou des paniers

## DÉCOUVRIR LE SLOW FOOD

Slow Food est un mouvement international éco-gastronomique; l'unité locale est le "Convivium".

Il s'agit d'un groupement de personnes s'efforçant par le biais de rencontres et d'activités, de promouvoir une alimentation savoureuse et durable.

*Pour plus d'information:*

*<http://karikol-slowfoodbruxelles.skynetblogs.be>*

# RÉFÉRENCES UTILES

## > GASTRONOMIE:

*Guide de la gastronomie bruxelloise en 4 langues (FR/NL/ANGL/ALL)  
téléchargeable*

[www.brusselsinternational.be/newsimages/3441/gourmet\\_2008.pdf](http://www.brusselsinternational.be/newsimages/3441/gourmet_2008.pdf)

## > SITES D'ADRESSES DE RESTAURANTS:

[www.opt.be](http://www.opt.be) - Office de promotion du Tourisme de Wallonie Bruxelles

[www.zone02.be](http://www.zone02.be)

[www.brussels-gourmet.be](http://www.brussels-gourmet.be)

[www.brusselsinternational.be](http://www.brusselsinternational.be)

[www.resto.be](http://www.resto.be)

## > COURS DE CUISINE:

[www.ateliersdeschefs.com](http://www.ateliersdeschefs.com)

[www.innovative-cuisine.com](http://www.innovative-cuisine.com)

[www.mmmh.be](http://www.mmmh.be)

[www.sasasa.be](http://www.sasasa.be)

## > CENTRE DE CONFÉRENCE:

[www.cafedefiennes.be](http://www.cafedefiennes.be)



CENTRE DE RECHERCHE  
ET D'INFORMATION  
DES ORGANISATIONS  
DE CONSOMMATEURS - CRIOC

Boulevard Paepsem 20  
1070 Bruxelles

☎ 02/547.06.11

info@crioc.be

[www.crioc.be](http://www.crioc.be)

BRUXELLES ENVIRONNEMENT - IBGE

Gulledelle 100  
1200 Bruxelles

☎ 02/775.75.75

info@bruxellesenvironnement.be

[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)

ÉDITEUR RESPONSABLE - MARC VANDERCAMMEN  
CRIOC - BOULEVARD PAEPSEM 20 - 1070 BRUXELLES  
FONDATION D'UTILITÉ PUBLIQUE  
N° 417541646 - ÉDITION 2008 - D-2008-2492-16  
© CRIOC - REPRODUCTION AUTORISÉE  
MOYENNANT ACCORD PRÉALABLE DE L'ÉDITEUR  
ET MENTION DE LA SOURCE.

## PLUS D'INFO ?

Après avoir flâné et découvert les propositions d'alimentation durable dans les quartiers de Bruxelles, vous vous posez certaines questions : Que signifie ce label ? Est-il fiable ? Pourquoi les légumes locaux et de saison sont des choix plus durables ? Vous aurez peut-être envie d'en savoir plus.

Vous trouverez des réponses à ces questions et à bien d'autres sur le site [www.observ.be](http://www.observ.be).

D'autres outils en ligne (fiches recettes, calendrier, carnet de courses) sur le site de Bruxelles Environnement: [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)



*L'Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable est un partenariat  
entre le CRIOC et Bruxelles Environnement - IBGE.*

*Avec le soutien de la Ministre de l'environnement, de l'énergie et de la politique de l'eau*