



DÉCOUVRIR, PARTAGER ET ADOPTER LA « GOOD FOOD »
10 conseils pour manger sain en respectant l'environnement



WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS

10 CONSEILS PRIORITAIRES ...

10 conseils « Good Food » pour manger sain et respecter l'environnement.

1. SAVOURER UNE ASSIETTE Saine ET ÉQUILIBRÉE.

- Manger de tout, en quantités variables.
- De l'eau à volonté, plus de fruits et légumes frais, des céréales et féculents complets, moins de viande, peu de matières grasses et de sucre.
- Diversifier les saveurs : légumineuses, fleurs comestibles, condiments... Pour découvrir la biodiversité dans l'assiette : www.lesjardinsdepomone.be.



2. PRODUIRE SOI-MÊME.

- Cultiver un potager ou un verger, installer un poulailler.
- Jouer la convivialité avec un potager collectif ou un jardin partagé.
- Semer des légumes ou des plantes aromatiques (au jardin, en terrasse, sur toit plat ou balcon...). Plus d'infos : www.environnement.brussels/potagers.



3. CONSOMMER DES PRODUITS FRAIS, AU GRÉ DES SAISONS.

- Savourer directement les fruits et légumes cultivés chez nous, en plein air : www.recettes4saisons.be.
- Éviter les produits cultivés en serres chauffées, grosses consommatrices d'énergie.
- Vérifier la provenance des produits sur les étiquettes.



4. CONSOMMER DES PRODUITS ISSUS DE FILIÈRES COURTES.

- Acheter à la ferme, via www.gasap.be ou les sites web qui centralisent l'achat aux producteurs.
- S'abonner aux paniers bios, découvrir les marchés bios. Infos : www.bioguide.be.
- Profiter d'une Good Food accessible à tous : supermarchés coopératifs, épiceries sociales durables pour le public en difficulté, etc.



5. PLUS DE PRÉPARATIONS MAISON, MOINS DE PRODUITS PRÉPARÉS.

- Privilégier les produits frais et de base.
- Retrouver le plaisir du fait-maison : les produits préparés ont moins de vitamines et de goût, et plus d'impact sur l'environnement.



6. RÉDUIRE ET DIVERSIFIER LES SOURCES DE PROTÉINES.

- Consommer moins de protéines et plus de légumes.
- Limiter les protéines animales (max. 75g/jour de viande rouge). A privilégier : œufs, poulet, et poissons issus de la pêche durable - Infos sur www.my-fish.info ou www.environnement.brussels/guidepoissonsdurables.
- Prévoir au moins 50% de protéines d'origine végétale (légumineuses, céréales, produits végétariens...).



7. CHOISISSEZ DES PRODUITS BONS POUR LA SANTÉ ET POUR L'ENVIRONNEMENT.

- Labellisés « bio », issus d'une agriculture sans pesticides ou de l'agriculture intégrée (utilisation limitée de produits chimiques).
- Fermiers ou d'artisanat, peu transformés et peu emballés. Pour décoder les labels : www.infolabel.be.



L'alimentation représente ¼ de l'impact environnemental des Bruxellois.

SAVIEZ-VOUS QUE...

La Good Food c'est une alimentation saine, équilibrée et accessible à tous, pour :

Faire des économies : moins de gaspillage alimentaire et de produits préparés, plus de créativité pour cuisiner les restes et limiter la consommation de viande.

Profiter de plaisirs sains : des produits de saison frais, savoureux et sans pesticides.

Préserver l'environnement : des produits cultivés chez nous, avec un faible impact environnemental (moins de transport et d'emballages).

- 1 kg de pommes belges mangées en début de saison = 0,09 kg de CO₂.
- 1 kg de pommes importées par bateau du Chili = 0,55 kg de CO₂.

8. LE GASPI, C'EST FINI.

- Préparer une liste de courses avec les quantités utiles pour la semaine.
- Décoder les dates de consommation : « ... de préférence avant le... » : encore consommable sauf signes visibles de dégradation (odeur, aspect, goût...); « à conserver jusqu'au... » ou « à consommer avant le... » : ne pas consommer (risque pour la santé après cette date).
- Cuisiner les fruits et légumes abîmés : soupes, tartes, smoothies...
- Éviter le gaspillage au restaurant : demander un Rest-O-Pack (doggy bag).



9. DES RESTES QUI S'ACCOMMODENT OU SE CONSERVENT.

- Cuisiner les restes ? Des idées sur www.quefaireavec.com et www.recettes4saisons.be.
- Conserver les restes selon le type d'aliment, la durée de conservation et les quantités : www.environnement.brussels/alimentation.



10. COMPOSTER LES DÉCHETS ORGANIQUES.

Alléger la poubelle blanche avec un compost :

- A installer dans le jardin, sur la terrasse (vermicompost) ou via un compost collectif de quartier.
- Utiliser les déchets décomposés comme engrais pour les plantations et le potager.
- www.environnement.brussels/compost.



• Pour en savoir plus, découvrir les projets « Good Food », partager les bons plans : www.goodfood.brussels (abonnez-vous à la newsletter !).

• Encore + : la brochure 100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé : www.environnement.brussels/doc

INFO



02 775 75 75
WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS