



► Guide de l'alimentation durable à Bruxelles





Un guide pour qui ? Pourquoi ?

Savez-vous que nos choix alimentaires influencent fortement l'état de 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 CO₂, 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.

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;
- ▶ Éviter le suremballage, préférer les emballages réutilisables et recyclables;
- ▶ Éviter le gaspillage.

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 !



1. Produits biologiques

- 1.1 Magasins de produits biologiques
- 1.2 Magasins de produits biologiques comportant un restaurant
- 1.3 Restaurants biologiques
- 1.4 Paniers bio
- 1.5 Divers : traiteurs, boulangeries, marchés et brasseries

2. Produits locaux

- 2.1 Marchés
- 2.2 Restaurants

3. Commerce équitable

4. Des cadeaux pour découvrir l'alimentation durable

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

Plus d'informations sur l'alimentation durable : sur le site 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.



1. Où trouver des produits biologiques ?

Les produits biologiques sont obtenus par des méthodes respectueuses de l'environnement. Par exemple, seules certaines méthodes culturales 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 sains, exempts de résidus de pesticide dangereux et garantis sans OGM. Les principes et les critères de l'agriculture biologiques 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

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'encas salés ou sucrés, de boissons sucrées... un régime sain et économique.

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

Produit	Carrefour	Delhaize	Colruyt
Pommes	1.29 - 1.69 €	1.69 - 2.49 €	2.09 €
Pommes Bio	2.69 €	1.99 - 3.19 €	0.89 - 1.39 €
Yaourt fruit (Danio)	4.4 €	4.4 €	4.35 €
Yaourt fruit bio	-	4.6 €	3.98 €

Prix relevés en novembre 06



Pour les fêtes : il existe une très large variété de vins biologiques blancs, rouges et rosés ainsi que de mousseux et de champagnes.

Bonne nouvelle : certains sont excellents et bon marché ! Les prix se situent entre 3 et 10 euros 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

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



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 !

Bruxelles (1000)

▶ **Bio Shop Den teepot**

Rue des Chartreux 66

Tél : 02/511.94.02

www.bioshop.be

▶ **Bioulvax**

Martelaarsplein 13

Tél : 02/218.54.66

▶ **Côté soleil – boeregoed**

Rue van Artevelde 43

www.boeregoedcotesoleil.be

▶ **Essence sauvage**

Rue Fosse aux Loups 17b

Tél : 02/217.78.95

▶ **Pain quotidien (le)**

Rue Antoine Dansaert 16

Tél : 02/502.23.61

▶ **Pain quotidien (le)**

Rue des Sablons 11

Tél : 02/513.51.54

▶ **Pain quotidien (le)**

Rue de Wand 56

Tél : 02/262.33.95

▶ **Paniers du pays**

Rue d'Ophem 35

Tél : 02/762.20.08

eleonoregirard@hellokitty.com



Laeken (1020)

▶ **Lakense Mand (de)**

GC Nekkersdal,
Bld Emile Bockstael 219
Tél : 02/513.55.94
paniersdelaeken@netcourrier.com

Schaerbeek (1020)

▶ **Bio Logic**

Avenue de Roodebeek 143
Tél 02/734.13.21
www.epiceriebio.be

▶ **Thym frais (le)**

Chaussée d'Helmet 184
Tél 02/215.01.10

▶ **Vegetaria**

Chaussée de Helmet 280
Tél 02/215.23.49

Etterbeek (1040)

▶ **Essence-Ciel (l')**

Avenue de l'Armée 13
Tél : 02/732.87.02

▶ **Jardins de Provence (les)**

Rue Bâtonnier Braffort 5
Tél 02/733.90.94

▶ **Natura Diététique**

Rue Général Fivé 15

▶ **Pain quotidien (le)**

Rue des Tongres 71-76
Tél : 02/733.38.97

▶ **Saga (la)**

Avenue de la Chevalerie 9
Tél : 02/216.49.05
www.proximedia.com



Ixelles (1050)

▶ **Alternatura**

Place Flagey 22
Tél : 02/640.32.91
www.alternature.be

▶ **Alternature**

Rue J. Van Volsem 64
Tél : 02/640.32.91

▶ **Bioflore – ecomail**

Rue de Florence 32
www.bioflore.be

▶ **Bio-Shanti metamorphosis**

Avenue Adolphe Buyle 70
Tél : 02/647.88.60

▶ **Dolma**

Chaussée d'Ixelles 331
Tél : 02/648.85.73
www.dolma.be

▶ **Magasain (le)**

Chaussée de Vleurgat 287 -
Tél : 02/343.82.54

▶ **Pain quotidien (le)**

Chaussée de Waterloo 515
Tél : 02/343.33.59

▶ **Pain quotidien (le)**

Chaussée de Boondael 479
Tél : 02/646.06.93

▶ **Pain quotidien (le)**

Avenue Louise 124
Tél : 02/646.49.83

▶ **Rue aux herbes (la)**

Rue de la Paix 19

▶ **Tsampa (la)**

Rue de Livourne 113
Tél : 02/647.03.67

Saint Gilles (1060)

▶ **Life Care Center**

Chaussée de Charleroi 279



Anderlecht (1070)

▶ **Dame nature**

Westland Shopping Center
Tél 02/524.41.53
www.damenature.be

▶ **Natura form**

Route de Lennik 398

▶ **Paracelsus**

Boulevard Félix Paulsen 50
Tél : 02/523.14.20

Koekelberg (1081)

▶ **Blé germe (le)**

Avenue du Panthéon 103
Tél 02/427.92.45

▶ **Nature et santé**

Avenue du Karreveld 70

Jette (1090)

▶ **Diaprima**

Rue Van Rollegem 64

▶ **Linea verde**

Avenue de Laeken 13

Neder-over-Heembeek (1120)

▶ **Ferme Nos pilifs**

Trassersweg 347
Tél : 02/262.77.06
bc@fermenospilifs.be

Woluwe-Saint-Pierre (1150)

▶ **Clairière (la)**

Parvis Sainte Alix 35

▶ **Pain quotidien (le)**

Avenue de Hinnisdael 6
Tél : 02/772.70.66

▶ **Sequoia**

Rue de l'Eglise 101
Tél : 02/771.68.38
www.sequoia-shop.com



Auderghem (1160)

- ▶ **Pays de l'épeautre (au)**
Rue Pré des Agneaux 25
 - ▶ **Vie saine**
Chaussée de Wavre 1264
Tél : 02/672.63.00
-

Boisfort (1170)

- ▶ **Argousier (l')**
Place E Keym 75
www.argousier.be/
 - ▶ **Panier bio (le)**
Rue Middelbourg 44
-

Uccle (1180)

- ▶ **Biocorner**
Place Saint Job 12
Tél : 02/372.39.78
 - ▶ **Coprosain**
Avenue de Fré 82
1180 bruxelles
www.coprosain.be
Tel : 02/372.32.12
 - ▶ **Pain quotidien (le)**
Chaussée de Waterloo 1480
Tél : 02/374.92.29
 - ▶ **Pain quotidien (le)**
Parvis Saint Pierre 16
Tél : 02/344.04.14
 - ▶ **Sequoia**
Chaussée de St Job 532
Tél : 02/379.01.97
www.sequoia-shop.com
 - ▶ **Table d'Isis (la)**
Rue Vanderkindere 352
Tél : 02/347.45.77
-

- ▶ **Terralana**
Av. Brugmann 513
Tél : 02/343.14.46
www.terralana.com
-



Woluwe-Saint-Lambert (1200)

▶ **Bio+**

Clos des Peupliers 72

Tél : 02/770.68.83

▶ **Dame nature**

Rue Saint-Lambert 200 bte 12

www.damenature.be

▶ **Espace santé**

Avenue du Prince Héritier 107

Tél 02/732.13.53

Plus d'informations sur le prix des produits biologiques : www.observ.be



1.2 Magasins et restaurants de produits biologiques

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
Tél.: 02/511.94.02
www.bioshop.be

▶ **Bio-Shanti metamorphosis**

Avenue Adolphe Buyle 70
1050 Bruxelles
Tél : 02/647.88.60

▶ **Dolma**

Chaussée d'Ixelles 331
1050 Bruxelles
Tél : 02/648.85.73
www.dolma.be

▶ **Globe-Halles- "La Saga"**

Avenue de la Chevalerie 9
1040 Bruxelles
Tél.: 02/216.49.05

▶ **Magasain (le)**

Chaussée de Vleurgat 287
1050 Bruxelles
Tél : 02/343.82.54

▶ **Tsampa (la)**

Rue de Livourne 113
1050 Bruxelles
Tél : 02/647.03.67



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 Euros (entrée, plat, dessert et boissons). Essayez et adoptez !

Bruxelles (1000)

- | | | |
|--|--|---|
| <p>▶ Arcadi
Rue d'Arenberg 1B
Tél : 02/511.33.43
Budget* : -25 €</p> | <p>▶ Bio Shop Den Teeport
Rue des Chartreux 66
Tél.: 02/511.94.02
www.bioshop.be
Budget* : - 25 €</p> | <p>▶ Green (attitude) kitchen
Avenue du port 1
Tél. : 0477/631.731
Budget* : -25 €</p> |
| <p>▶ Het warm water
Rue des Renards 25
Tél : 02/513.91.59
Budget* : -25 €</p> | <p>▶ Katja's Kitchen
Rue du Marché au Charbon 87
Tél : 0497/47.33.37
Budget* : env. 30 €</p> | <p>▶ Mi-figue, mi-raisin
Rue Archimède 71
Tél : 02/734.24.84
Budget* : env. 30 €</p> |
| <p>▶ Pain quotidien (le)
Rue Antoine Dansaert 16
Tél : 02/502.23.61
Budget* : -25 €</p> | <p>▶ Pain quotidien (le)
Rue des Sablons 11
02/513.51.54
Budget* : -25 €</p> | <p>▶ Pain quotidien (le)
Rue de Wand 56
Tél : 02/262.33.95
Budget* : -25 €</p> |

* budget : source www.resto.be

▶ **Soleil**

Rue de la Croix de Fer 98
Tél : 0477/76.72.63
Budget* : - 25 €

▶ **Soul**

Rue de la Samaritaine 20
Tél. : 02/513.52.13
www.soulresto.com
Budget* : env. 30 €

▶ **Picnik**

Rue de Flandres 109
Tél : 02/217.34.84
Budget* : -25 €

Etterbeek (1040)▶ **Pain quotidien (le)**

Rue des Tongres 71-76
Tél : 02/733.38.97
Budget* : -25 €

Ixelles (1050)▶ **Dolma**

Chaussée d'Ixelles 331
Tél : 02/649.89.81
www.dolma.be
Budget* : -25 €

▶ **Elément terre (l')**

Chée.de Waterloo 465
Tél : 02/649.37.27
Budget* : env.30 €

▶ **Imagin'Air**

Place Fernand Cocq 6
Tél. : 02/511.33.31
Budget* : -25 €

▶ **Magasain (le)**

Chaussée de Vleurgat 287
Tél : 02/343.01.92

▶ **Pain quotidien (le)**

Chaussée de Waterloo 515
Tél : 02/343.33.59
Budget* : -25 €

▶ **Pain quotidien (le)**

Chaussée de Boondael 479
Tél : 02/646.06.93
Budget* : -25 €

* budget : source www.resto.be



▶ **Pain quotidien (le)**

Avenue Louise 124
Tél : 02/646.49.83
Budget* : -25 €

▶ **Saga (la)**

Avenue de la Chevalerie 9
Tél.: 02/216.49.05
www.proximedia.com/web
Budget* : -25 €

▶ **Shanti (le)**

Av. A. Buyl 68
Tél : 02/649.40.96
Budget* : -25 €

▶ **Tan (le)**

Rue de l'Aqueduc 95
Tél : 02/537.87.87
Budget* : env. 40 €

▶ **Tsampa (la)**

Rue de Livourne 109
Tél : 02/647.03.67
www.tsampa.be/weblog.php
Budget* : env. 30 €

Woluwe-Saint-Pierre (1150)

▶ **Pain quotidien (le)**

Avenue de Hinnisdael 6
Tél : 02/772.70.66
Budget* : -25 €

Uccle (1180)

▶ **Blue Chocolate**

Place Saint-Job 24
Tél. : 02/375.25.00
www.resto.com/biocorner/

▶ **Pain quotidien (le)**

Chaussée de Waterloo 1480
Tél : 02/374.92.29
Budget* : -25 €

▶ **Pain quotidien (le)**

Parvis Saint Pierre 16
Tél : 02/344.04.14
Budget* : -25 €

* budget : source www.resto.be



Woluwe-Saint-Lambert (1200)

▶ **Puy du fou (le)**

Avenue de mai 216

Tél : 02/735.87.55

Budget* : env. 30€

Saint-Josse-Ten-Noode (1210)

▶ **Le bateau lavoir**

Rue de la Charité 37

Tél : 02/217.64.70

Budget : -25€

Plus d'informations sur le prix des restaurants biologiques : www.observ.be

* budget : source 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.

Prix des paniers bio

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

Grand panier de légumes (4 personnes pour 1 semaine)	de 13,5 à 14,5 €
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 €

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

▶ **Biohoeve dedrie**

Tél. 051/20.28.85
www.bio3.be

▶ **Biologic**

Avenue de Roodebeek 143
1030 Bruxelles
Tél : 02/734.13.21
www.epiceriebio.be

▶ **Den diepenboomgaard.**

Tél: 02/270.00.35
www.diepenboomgaard.be

▶ **Ferme Nos Pilifs**

Trasserweg 347
1120 Bruxelles
02/266.10.34
www.fermenospilifs.be

Groupes d'Achats Solidaires

▶ **GAS Ixelles**

Rue de la Brasserie 49

▶ **GAS Schaerbeek**

Av. de la Brabançonne 32
gasbxl@googlegroups.com
<http://www.haricots.org>



1.5. Divers

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.



Delhaize



Carrefour/GB



Colruyt



Cora

Grande surface biologique et écologique

Bio planet

Vous pouvez commander via internet à 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

Tél. : 02/582.69.87

Brasserie

Brasserie Cantillon

Rue Gheude 56 - 1070 Bruxelles

Tél. 02/521.49.28

www.cantillon.be



Traiteurs et sandwicheries

▶ **Leolo**

Chaussée de Vleurgat 158
1000 Bruxelles
Tél : 02/648.19.31

▶ **Exki**

Rue Neuve 78
1000 Brussel
Tél: 02/219.19.91
<http://www.exki.be/>

▶ **Exki**

Marché aux herbes
1000 Bruxelles
Tél: 02/502.82.48
<http://www.exki.be/>

▶ **Exki**

Rue de Tongres 15-17
1040 Bruxelles
Tél. 02/733.91.59
<http://www.exki.be/>

▶ **Saga (la)**

Avenue de la Chevalerie 9
1040 bruxelles
www.proximedia.com

▶ **Exki**

Chaussée d'Ixelles 12
1050 Bruxelles
Tél: 02/502.72.77
<http://www.exki.be/>

▶ **Exki**

Chaussée de Charleroi 7
1060 Brussel
Tél: 02/538.19.02
<http://www.exki.be/>

▶ **Exki**

Gare du midi
1060 Bruxelles
Tél:02/520.93.39
<http://www.exki.be/>

▶ **Exki**

Woluwe shopping center
1200 Bruxelles
Tél: 02/779 23 02
<http://www.exki.be/>

▶ **Traiteur Deschamps**

Alternatura distribution à domicile
Place Flagey 22
1050 Bruxelles
Tél 02/640.32.91
GSM 0476/646.434
www.alternature.be



Marchés biologiques

▶ **Place de la Monnaie**

1000 Bruxelles

Tous les mercredi de 9 h à 14 h

▶ **Vieux Marché aux grains**

1000 Bruxelles

▶ **Place Homer**

1180 Uccle

Tous les dimanches de 6 h à 13 h

▶ **Chaussée de Roodebeek 101**

1200 Woluwe-Saint-Lambert

Tous les mercredi de 16 h à 19 h et les

samedi de 8 h 30 à 12 h 30

Plus d'informations sur le prix des produits biologiques : www.observ.be



2. 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 CO₂ contribuant au réchauffement climatique.

	Origine	Emissions de CO ₂	Combustible	Distance
Haricot	Kenya	4 kg CO ₂	1.4 l	5000 km
Ananas	Ghana	3.6 kg CO ₂	1.2 l	4500 km
Tomates	Serre chauffée	2.3 kg CO ₂	0.8 l	100 km

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

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 CO₂ 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 : 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.





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 visite 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.
Les mercredi de 9 à 14 h
- ▶ **Place Anneessens**
Les mardi de 8 à 12 h 30
- ▶ **Chaussée d'Anvers**
Les mercredi de 7 à 13 h
- ▶ **Place du Jeu de Balle**
Les vendredi de 16 à 21 h

Schaerbeek (1030)

- ▶ **Rue Richard Van de Velde**
Les lundi de 8 à 13 h
- ▶ **Place Dailly**
Les mardi de 8 à 13 h
- ▶ **Place de Helmet**
Les samedi de 8 à 13 h
- ▶ **Place Lehon**
Les vendredi de 8 à 13 h
- ▶ **Place des Chasseurs ardennais**
Les vendredi de 14 à 18 h

Laeken (1020)

- ▶ **Place Emile Bockstael et environs**
Les samedi de 7 à 14 h
- ▶ **Haren - Rue de Cortenbach**
Les samedis de 10 à 17 h

Etterbeek (1040)

- ▶ **Place Jourdan**
Les dimanche de 8 à 14 h



Ixelles (1050)

▶ **Place Flagey**

Echoppes biologiques.
Les samedi et dimanche de 7 à 13 h

▶ **Place du Châtelain**

Les mercredi de 13 à 19 h 30

▶ **Chaussée de Boondael**

Les jeudi de 13 à 19 h 30

▶ **Rue Saint Boniface**

Les dimanche de 11 à 16 h

Saint Gilles (1060)

▶ **Gare du midi**

Les dimanche de 6 à 14 h

▶ **Place Van Meenen**

Les lundi de 13 à 19 h

▶ **Parvis de Saint Gilles**

Les mardi et dimanche de 6 à 12 h 30

Anderlecht (1070)

▶ **Marché de l'abattoir**

Rue Ropsy-Chaudron 24
Les vendredi, samedi et dimanche de 7 à 15 h

▶ **Place du Conseil**

Les mercredi, vendredi et samedi de 7 à 13 h

Molenbeek-Saint-Jean (1080)

▶ **Rue du Comte de Flandres**

Les mardi, jeudi et dimanche de 8 à 13 h

Koekelberg (1081)

▶ **Rue Herkoliers**

Les jeudi de 14 à 19 h



Berchem-Sainte-Agathe (1082)

▶ **Avenue Roi Albert**

Les vendredi de 14 h 30 à 19 h

Ganshoren (1083)

▶ **Place Guido Gezelle**

Les vendredi de 14 à 19 h

Jette (1090)

▶ **Place Reine Astrid**

Tous les jours de 8 à 13 h

Neder-Over-Heembeek (1120)

▶ **Place Saint Benoit**

Les vendredi de 14 à 18 h

Evere (1140)

▶ **Rue E. Deknoot**

Les mercredi de 8 à 12 h 30

▶ **Place de la Paix**

Les mardi et vendredi de 8 à 12 h 30

Woluwe-Saint-Pierre (1150)

▶ **Place Dumon**

Les mardi, vendredi et samedi de 8 à 13 h

▶ **Parvis Sainte-Alix**

Les mercredi de 8 à 13 h



Auderghem (1160)

▶ **Chaussée de Wavre**

Les jeudi de 8 à 12 h 30

Watermael-Boitsfort (1170)

▶ **Place Antoine Gilson**

Les dimanche de 8 à 13 h

Uccle (1180)

▶ **Place Homer**

Marché biologique.

Les dimanches de 6 à 13 h

▶ **Place Saint Job**

Les lundi de 8 à 13 h

Forêt (1190)

▶ **Place Saint Denis**

Les jeudi, samedi et dimanche de 8 à 13 h

Woluwe-Saint-Lambert (1200)

▶ **Chaussée de Roodebeek 101**

Marché biologique

Les mercredi de 16 à 19 h

Les samedi de 8 h 30 à 12 h 30

▶ **Place Saint Lambert**

Tous les samedi de 8 à 13 heures

Saint-Josse (1210)

▶ **Place Saint Josse**

Tous les jours de 7 h 30 à 12 h 30



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 site spécialisé comme www.resto.be

Bruxelles (1000)

▶ **Les trois chicons**

Rue des Renards 9
1000 Bruxelles
Tél. : 02/511.55.83
www.lestroischicons.be
Budget : env. 30 €

▶ **'t Kelderke**

Grand-Place 15
1000 Bruxelles
Tel. : 02/513.73.44
www.atgp.be
Budget : env. 50 €

Ixelles (1050)

▶ **Volle gas**

Place Fernand Cocq 21
1050 Bruxelles
Tél. : 02/502.89.17
www.vollegas.be
Budget : env. 30 €

Uccle (1180)

▶ **Au vieux spijtigen duvel**

Chaussée d'Alseberg 621
1180 Bruxelles
Tél. : 02/344.34.55
<http://sites.resto.com/a/auvieuxspijtigenduivel/>
Budget : - 25 €



3. Commerce équitable

Privilégier les produits locaux permet de réduire l'impact du transport et des émissions de CO₂. 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 du Monde et découvrez le large assortiment de denrées et d'objets équitables.

Exemples

- | | | |
|---|--------|-------------------------|
| ▶ Glace à la vanille Beb & Jerry's Fairtrade 500 ml | 5,5 € | Carrefour |
| ▶ Galler chocolat noix de coco label Max Havelaar | 2,5 € | |
| ▶ Café moulu Africa 250 g | 2,19 € | Magasins du Monde OXFAM |
| ▶ Thé noir du Skri Lanka | 1,62 € | |

Vous pouvez également trouver des produits du commerce équitable dans les grandes surfaces. Vous les reconnaîtrez à leurs labels :



Plus d'informations sur les produits du commerce équitable : www.oxfam.be — www.maxhavelaar.be



Oxfam Magasins du Monde

Bruxelles (1000)

▶ **Boulevard Anspach 137**

Tél.: 02/511 75 29

Schaerbeek (1030)

▶ **Place d'Helmet 2**

Tél.: 02/245 78 81

Etterbeek (1040)

▶ **Rue des Champs 8**

Tél.: 02/649 01 57

Ixelles (1050)

▶ **Avenue Paul Héger 22**

Tél.: 02/650 44 87

▶ **Chaussée d'Ixelles 77**

Tél.: 02/502 02 07

Saint-Gilles (1060)

▶ **Chaussée de Waterloo 137**

Tél.: 02/537 09 04

Anderlecht (1070)

▶ **Rue Saint Guidon 13**

Tél.: 02/522 17 63

Berchem-Sainte-Agathe (1082)

▶ **Rue de l'Église 48**

Tél. : 02/466 58 43

Jette (1090)

▶ **Rue Léopold 1^{er} 527**

Tél. : 02/420 74 71

Woluwé-Saint-Pierre (1150)

▶ **Rue Blockmans 8**

Tél. : 02/772 21 40

Watermael-Boitsfort (1170)

▶ **Rue du Ministre 18**

Tél. : 02/660 40 93



4. 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 !

▶ **Bières trappistes belges**

Achel, Chimay, Rochefort, Orval, West-Vleteren, West-Malle, La trappe...

Plus d'informations : <http://trappist.arti-design.be/index.cfm?v=01&taal=en> (Fr/Nl)

▶ **Autres bières belges**

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

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

▶ **Fromages belges**

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

Plus d'informations : <http://www.fromagesbelges.be> (Fr) <http://www.belgischekazen.be> (Nl), <http://www.belgourmet.be> (Fr/Nl),

▶ **Friandises belges**

Gaufres, speculoos, pralines, chocolat...

Plus d'informations : www.moesen-wafels.be, <http://www.choco-club.com/carnetbelgique.html>

▶ **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 . . .



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 ?, vous aurez peut-être envie d'en savoir plus : Pourquoi les légumes locaux et de saison sont des choix plus durables ?

Vous trouverez des réponses à ces questions et à bien d'autres sur le site www.observ.be.

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

Derniers dossiers publiés : Le gaspillage alimentaire, Les fruits et légumes locaux et de saison, Combien de km contient une assiette ?

Adresses utiles



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

CRIOC

Centre de Recherche et d'Information
des Organisations de Consommateurs



Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs - CRIOC

Boulevard Paepsem 20

1070 Bruxelles

Tél : 02/547.06.10

Email : info@crioc.be

www.crioc.be



Bruxelles Environnement - IBGE

Gulledelle 100

1200 Bruxelles

Tél : 02/775.75.75

Email : info@ibgebim.be

www.bruxellesenvironnement.be

Il bénéficie du soutien de la Ministre de l'environnement, de l'énergie et de la politique de l'eau

