

**Lait local  
cherche café  
Fairtrade  
pour se  
*(ré)chauffer***



**Fairtrade, bio et local,  
le trio idéal. Choisissons  
un quotidien durable.**



**Connect what's good**

# Fairtrade, bio et local : le trio idéal

## Choisissons un quotidien durable

Une alimentation durable, saine pour l'humain et respectueuse de l'environnement : nous sommes de plus en plus nombreux à souhaiter que cela devienne notre quotidien.

Malgré nos bonnes intentions, quand nous entrons dans un magasin, les choses se corsent un peu. On est rapidement confronté à un déluge de possibilités dans les rayons. Les supermarchés en Belgique proposent en général plus de 10,000 références alimentaires! Et quand on est parent et qu'on désire faire les meilleurs choix pour la famille (des produits sains, savoureux, qui méritent notre confiance tout en étant abordables), la tâche peut s'avérer ardue : comment faire le tri entre toutes les options proposées?

Qu'est-ce qui conditionne une alimentation durable ? Que puis-je faire pour prendre soin de la planète et de ma santé en même temps ? Comment choisir entre Bio, local, ou Fairtrade ? Que me garantissent les labels ?

Est-ce une option de choisir de ne manger plus que du Bio ? Qu'en est-il du local ? Faut-il mettre le café, le cacao, les bananes aux oublies pour réduire notre empreinte écologique ? Si je choisis de ne manger plus que des fruits et légumes de saison, que dois-je penser des produits qui ne se cultivent pas chez nous (ou pas assez pour répondre à la demande), comme le riz, le thé, le sucre de canne, les herbes et épices, les ananas, les avocats ou les mangues,... devrais-je à jamais m'en passer?

Dans cette brochure, nous vous apportons quelques éclairages et nous vous expliquons pourquoi le "trio idéal" – Fairtrade, Bio et local – vous met sur la voie d'une alimentation durable tout évitant les prises de tête et les choix épineux.

# Des valeurs communes pour l'alimentation durable

En fin de compte, les mouvements locaux, biologiques et équitables partagent une vision et une approche similaire : mettre en relation les consommateurs et producteurs engagés dans un système alimentaire durable. Ces mouvements défendent aussi bon nombre de valeurs communes :

- Valoriser l'agriculture familiale qui met en œuvre des pratiques durables et nourrit 70% de la planète ;
- Maximiser la transparence : savoir qui a produit la nourriture et comment elle arrive dans notre assiette ;
- Favoriser les circuits courts : acheter directement, ou le plus directement possible, au producteur ;
- Exiger l'équité : œuvrer à ce qu'une plus grande partie du prix d'achat revienne au producteur

Pour maximiser l'impact de vos choix de consommation autour de vous et dans le monde, choisissez un produit local et de saison. S'il est Bio, c'est encore mieux. Lorsque vous ne pouvez pas choisir pour l'agriculture locale, pensez au Fairtrade.

La majorité des produits certifiés Fairtrade - le café, le thé, le cacao, les bananes, ... - ne peuvent être produits en Belgique ou dans un pays proche. Il n'y a donc pas d'options locales. Il arrive aussi que la production locale d'un aliment ne soit pas suffisante pour répondre à la demande. C'est le cas par exemple du miel.

Rappelez-vous donc du "trio idéal" la prochaine fois que vous faites vos courses. Il vous aidera à faire les choix qui sont bons pour vous et pour la planète.



## Qu'est-ce que l'alimentation durable ?

C'est "une alimentation qui tient compte des besoins alimentaires mondiaux actuels sans compromettre la satisfaction des besoins des générations futures. En d'autres termes, l'alimentation est durable si elle est responsable sur un plan écologique, économique et social, de la production à la consommation."<sup>1</sup>

1 Définition du Conseil Fédéral du Développement Durable (CFDD)

# Choisir des produits issus du commerce équitable

## Respecter la planète, c'est aussi respecter les femmes et les hommes qui la cultivent.

Quand un-e producteur-trice ne parvient pas à vivre dignement de son travail, ce n'est pas durable. Les conditions de vie médiocres, la pauvreté (extrême) sont souvent à la source de pratiques agricoles polluantes et dévastatrices pour l'environnement comme la déforestation, la pollution des eaux, l'épuisement des sols.

Quand un-e producteur-trice peine à mettre de la nourriture sur la table au quotidien, il est illusoire d'espérer qu'il/elle puisse un jour investir dans une production plus durable. Dans ces conditions, ce n'est simplement pas la priorité. Comme on dit Côte d'Ivoire: "l'estomac affamé n'a pas d'oreilles".

Car pour passer vers les pratiques agricoles durables, il faut se former et investir dans le matériel, les semences et les installations adéquates (stations d'épuration ou de récupération d'eau par exemple).

Pour créer des conditions favorables aux pratiques agricoles durables, il faut donc impérativement soutenir les personnes qui sont en première ligne et qui cultivent la terre. C'est pour cette raison que Fairtrade a développé – en partenariat avec les producteurs, co-proprétaires de

l'organisation – un label qui fonctionne sur base de standards et de critères sociaux, environnementaux, économiques et organisationnels précis et ambitieux. Le but ultime : que tous les producteurs vivent dignement de leur travail tout en veillant à protéger notre terre nourricière.

Pour que les fermes puissent vendre leurs produits aux conditions Fairtrade, elles doivent, entre autres, protéger les forêts et réduire l'impact négatif sur l'environnement et le climat.

Au sein du système Fairtrade, les réseaux de producteurs organisent des formations de toutes sortes pour accompagner les coopératives et leurs membres dans leur activité et vers une production la plus durable possible.

Plus de transparence, plus de coopération, plus de droits sociaux, plus de qualité, plus de respect de l'humain, du produit et de l'environnement. C'est une spirale positive où qualité, expertise et esprit d'entrepreneuriat riment avec bien-être de l'humanité et de la planète.

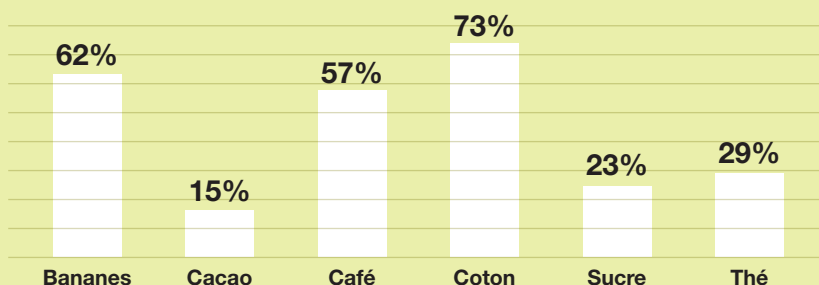


## Que faut-il retenir du label Fairtrade :

- Un produit n'est pas durable si le producteur et sa famille n'en vivent pas dignement.
- Fairtrade est un système mondial qui connecte des producteurs-trices, des cultivateurs-trices à des consommateurs-trices à des consommateurs et entreprises partout dans le monde pour changer le commerce de manière positive.
- Trois réseaux de producteurs Fairtrade sont co-propriétaires du système de l'ONG, et représentent plus d'1,6 million de producteurs et de travailleurs.
- Fairtrade exige que les agriculteurs soient organisés en groupes ou en coopératives. En plus de soutenir leurs membres et d'offrir des débouchés commerciales, ces structures coopératives construisent un véritable tissu social et améliorent les services communautaires.
- Les produits qui portent le label respectent des standards sociaux, environnementaux, économiques et organisationnels stricts. L'organisation indépendante Flocert en vérifie le respect.
- Les producteurs-trices peuvent compter sur:
  - un prix minimum garanti en-dessous duquel il n'est pas possible d'aller même quand les prix sur le marché mondial chutent davantage.
  - une prime Fairtrade : un montant, en plus du prix d'achat, qui revient aux coopératives pour être réinvesti dans la communauté et/ou la coopérative.
- Fairtrade propose aux producteurs-trices des formations qui renforcent les connaissances et la mise en œuvre de pratiques durables.

# Fairtrade Bio

## La part du Bio dans des produits Fairtrade\*



Fairtrade encourage les producteurs à passer aux pratiques agricoles durables. Ainsi, le prix minimum garanti est plus élevé si le producteur a également obtenu la certification Bio. Plus de la moitié des bananes, du coton et du café équitable est ainsi issu d'agriculture biologique. En Belgique, environ 70% des produits certifiés Fairtrade sont aussi Bio.



\* Produits qui portent une double certification Bio et Fairtrade, au niveau international (2018)

# Opter pour le Bio

Notre planète est source de vie. Prendre soin d'elle, c'est prendre soin de nous.

Qui ne connaît pas le label avec la petite feuille verte ? Certes, il n'est pas le seul label qui offre des garanties quant aux modes de production respectueux de l'environnement. Il existe plusieurs labels Bio, écologiques<sup>1</sup>. De manière générale, un label Bio exclura toute utilisation d'engrais artificiels (chimiques), de pesticides chimiques (ou synthétiques) ou d'organismes génétiquement modifiés. Certains labels Bio, comme le label de l'EU (avec la petite feuille verte) se soucient également du bien-être animal car les règles de l'agriculture biologique l'encouragent en imposant à l'agriculteur de répondre aux besoins comportementaux spécifiques des animaux.<sup>2</sup>

L'agriculture biologique vise à produire des denrées alimentaires au moyen de substances et de procédés naturels. En d'autres termes, l'agriculture biologique a généralement un impact limité sur l'environnement car elle encourage:

- l'exploitation responsable de l'énergie et des ressources naturelles;
- le maintien de la biodiversité;
- la préservation des équilibres écologiques régionaux;
- l'amélioration de la fertilité des sols;
- le maintien de la qualité de l'eau.

## Et le social dans tout cela ?

Même si le producteur perçoit généralement un prix plus élevé pour une production organique, le label Bio de l'UE n'a a priori pas de vocation sociale. Contrairement au Fairtrade, il ne prend pas en compte les conditions de travail et la rémunération de l'agriculteur.

Le Label Biogarantie, pour sa part, intègre le local en exigeant que le produit primaire soit produit en Belgique. Il est un des rares labels Bio qui prend aussi en compte la question du prix : « Le prix que le producteur reçoit pour son produit est basé sur les prix de production. Il implique une rétribution correcte ainsi que des possibilités d'investissement<sup>3</sup>.

1 Voir par exemple le site [infolabel.be](http://infolabel.be)

2 [www.ec.europa.eu](http://www.ec.europa.eu)

3 <https://biogarantie.be>



# Choisir le local et l'agriculture raisonnée

Soutenir l'économie locale, profiter des saveurs d'ici.

Acheter local, c'est aussi soutenir l'économie locale, celle à laquelle vous participez en tant que citoyen et consommateur. C'est bien souvent une source de plaisir, avec le terreau, les saveurs locales pour exciter nos papilles. Certain.e.s producteur.trices ne peuvent pas se permettre une certification Bio. La petite taille de leur exploitation, la jeunesse de leur activité, beaucoup de facteurs peuvent expliquer qu'un.e producteur-trice n'ait pas de certification Bio. Cela ne veut pas dire qu'ils/elles basculent directement dans une agriculture polluante dont vous ne voudriez pas. Nombreux sont celles et ceux qui pratiquent une agriculture raisonnée, dans le respect de la nature et de l'animal et dans les limites de leurs possibilités. Allez leur rendre visite, vous verrez qu'il y a des délices insoupçonnés juste à côté de votre porte !

En choisissant le circuit court ou la vente directe, vous établissez un lien direct avec le producteur. De cette manière, l'agriculteur peut déterminer lui-même son prix, la méthode de production et l'approvisionnement.

Avec un système aussi transparent, il devient véritablement ambassadeur de son produit. Et vous, vous bénéficiez en retour de produits frais et de haute qualité en provenance directe de l'agriculteur. Vous n'aurez pas accumulé des kilomètres, vous ne vous retrouvez pas avec une montagne de déchets d'emballage et vous soutenez l'économie locale. Alors, si le produit est frais et produit en respect de la nature, tout près de chez vous, n'hésitez pas !

Certains labels comme Biogarantie, combinent le local et l'agriculture biologique. Qui dit local dit aussi manger des fruits et légumes de saison. Car produire des fraises en décembre sous serre, en Belgique est polluant, bien plus encore que si nous devions les faire venir d'un pays étranger dont c'est la saison. Ce n'est par contre pas écologique d'opter pour des produits qui viennent de loin quand on peut les acheter tout près de chez soi... a priori. N'oubliez pas de vérifier le mode de production. C'est souvent là, et bien plus encore que dans le transport, que se trouve la plus grosse part de l'empreinte carbone.



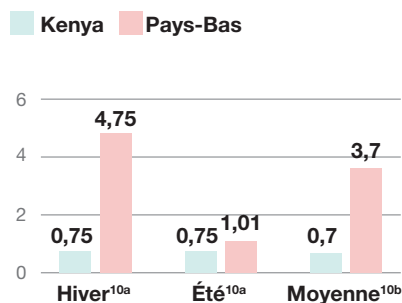
# Supprimer tous les produits qui viennent de loin, est-ce la bonne stratégie ?

Partout dans le monde, les gens sont de plus en plus préoccupés par le changement climatique: 8 personnes sur 10 considèrent le changement climatique comme une menace majeure pour leur pays. Il y a, à juste titre, une prise de conscience croissante de l'impact significatif de nos choix alimentaires sur notre empreinte carbone. Que pouvez-vous faire pour vraiment réduire l'empreinte carbone de votre petit-déjeuner, déjeuner et dîner?

«Manger local» est une recommandation qu'on entend souvent. Bien que cela puisse avoir un sens intuitivement - après tout, le transport entraîne des émissions - ce n'est pas toujours un conseil judicieux. Manger localement n'aurait un impact significatif que si le transport était responsable d'une grande partie de l'empreinte carbone finale des aliments. Pour la plupart des aliments, le transport représente moins de 10% des émissions de CO<sub>2</sub>.

Contrairement à la croyance populaire, même les expéditions longue distance n'augmentent pas significativement l'impact environnemental des produits importés.

Par exemple, malgré le transport aérien, les roses kenyanes Fairtrade ont une empreinte climatique nettement inférieure à celle des roses néerlandaises. C'est parce que les serres ne nécessitent pas de chauffage dans les températures chaudes de l'Afrique de l'Est<sup>1</sup>.



1 Katajajuuri, Pulkkinen et Hartikainen / Luke, 2018. Recherche d'informations sur les effets environnementaux des aliments.

# L'alimentation : Émissions de gaz à effet de serre tout le long de la chaîne d'approvisionnement conventionnel (non Bio)



## Changement d'affectation des terres

Les modifications de la biomasse en surface dues à la déforestation et les modifications du carbone dans le sous-sol de la terre



## Exploitation agricole

Émissions de méthane des vaches, méthane du riz, émissions provenant des engrais, du fumier et des machines agricoles



## Alimentation des animaux

Émissions à la ferme provenant de la production végétale et de sa transformation en aliments pour animaux



## Transformation

Émissions dues à l'utilisation d'énergie dans le processus de transformation des produits agricoles bruts en produits alimentaires finis



## Transport

Émissions dues à l'utilisation d'énergie dans le transport des denrées alimentaires au niveau national et international



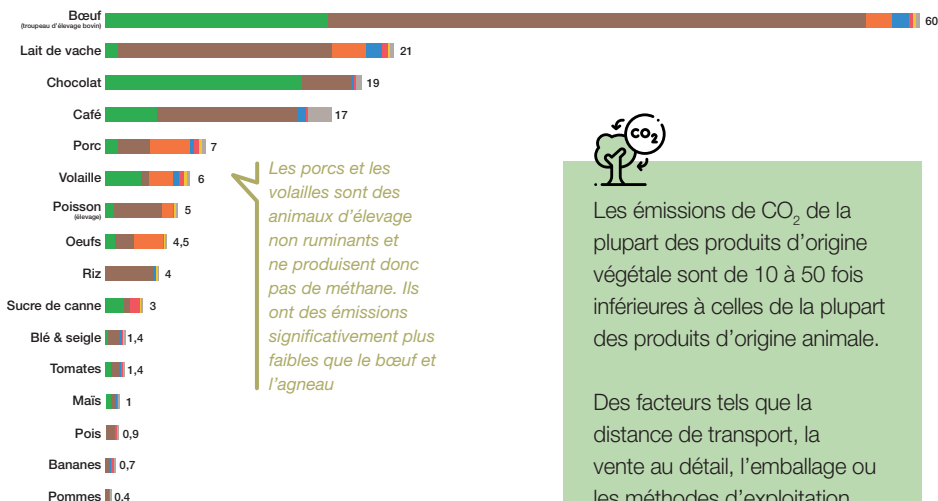
## Distribution (supermarchés)

Émissions dues à l'utilisation d'énergie dans la réfrigération et d'autres processus liés à la vente au détail



## Emballage

Émissions provenant de la production de matériaux d'emballage, du transport des matériaux et de l'élimination en fin de vie



Les porcs et les volailles sont des animaux d'élevage non ruminants et ne produisent donc pas de méthane. Ils ont des émissions significativement plus faibles que le bœuf et l'agneau



Les émissions de CO<sub>2</sub> de la plupart des produits d'origine végétale sont de 10 à 50 fois inférieures à celles de la plupart des produits d'origine animale.

Des facteurs tels que la distance de transport, la vente au détail, l'emballage ou les méthodes d'exploitation spécifiques sont souvent peu significatifs par rapport à l'importance du type d'aliment

## Émissions de méthane par kilo de nourriture

(kg CO<sub>2</sub> équivalent par kg de nourriture)

<https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>

Supprimer de votre alimentation tout ou partie des produits qui viennent de loin n'aura qu'un impact très léger en faveur de l'environnement et un impact énorme sur la diversification de votre alimentation, ainsi que sur le goût (pensez aux épices comme le poivre, la cannelle, ...).

Le tableau ci-contre vous montre, pour une série de produits, les grandes étapes d'une chaîne de production et la part de celles-ci dans les émissions CO<sub>2</sub>. Vous souhaitez réduire l'empreinte carbone de vos aliments? Concentrez-vous sur

ce que vous mangez et comment les aliments ont été produits. Choisissez donc en connaissance de cause ! Il est tout à fait possible de se nourrir sans se priver tout en prenant soin de la terre et de l'humain.

Un régime alimentaire durable peut être développé sans exiger une révolution de vos habitudes alimentaires : pensez au trio idéal la prochaine fois que vous faites vos courses et ne vous privez pas de vous faire plaisir !

## Quelques labels pour vous mettre sur la voie

**Ces labels fair trade** sont présents sur le marché belge et garantissent un prix minimum et une prime fair trade. Ils sont tous les quatre conformes aux principes repris dans la charte internationale du commerce équitable.



**Les principaux labels Bio sur le marché belge :**



**Quelques références de circuit court et local en Flandre**



**Quelques références de circuit court et local en Wallonie**



**Lutte contre le gaspillage alimentaire:**



Too Good To Go

# Du local, du Bio, du Fairtrade

## Pour une alimentation durable et raisonnée

C'est simple, si choisir c'est renoncer, il ne faut pas pour autant renoncer à tout ! Qui veut consommer durable, peut se laisser guider par des labels et son bon sens. Le Fairtrade, le Bio et le local ont à cœur d'apporter une alimentation saine, respectueuse de la terre et de l'humain.

Les trois démarches sont complémentaires. Aujourd'hui vous trouverez dans les magasins de nombreux produits Bio, local, Bio et local, Fairtrade, Fairtrade et Bio... et même Fairtrade et local ! Largement de quoi égayer vos repas tout en veillant à votre santé, à celle des producteurs et à celle de notre terre nourricière.

Suivez-nous sur :



[Fairtradebelgium.be](http://Fairtradebelgium.be)



Connect what's good