



Compte-rendu de la première session

**21 et 22 octobre
2023**

Sommaire

- | | |
|---|---|
| 1. La session 1 en quelques mots | 2 |
| 2. Notre alimentation aujourd’hui et demain : envies de changements et blocages | 3 |
| Les changements d’alimentation et les envies d’aller plus loin | 3 |
| Les blocages pour changer son mode d’alimentation | 4 |
| 3. Quelques informations sur les participantes et les participants | 6 |



1. La session 1 en quelques mots

Le samedi 21 et dimanche 22 octobre 2023, le deuxième cycle de **l'Assemblée citoyenne permanente pour le climat organisée par Bruxelles Environnement a débuté.**

Après quelques mots de bienvenues, l'objectif était de rentrer directement dans le vif du sujet en expérimentant, en petits groupes, une **fresque du climat** (proposée d'ailleurs par un citoyen de l'Assemblée précédente !). Ce jeu d'intelligence collective, élaboré à partir des rapports du GIEC, a pour objectif de mieux s'approprier le sujet du dérèglement climatique. Comment ? En reliant les liens de causes à effets des changements climatiques grâce à des cartes explicatives, et en partageant les connaissances que chacun et chacune a sur le sujet. Un exercice de prise de conscience qui n'a pas laissé indifférent : *« Je suis dans l'acceptation, c'est la première étape pour reconstruire et réagir », « La place du politique et de la finance est centrale, dommage de ne pas le voir », « J'ignorais l'ampleur du problème. Il y a des enjeux qui nous dépassent », « J'ai beaucoup d'espoir car on peut aussi être un vecteur pour faire changer les choses dans l'Assemblée citoyenne ».*

Le samedi après-midi, **Alain Maron**, ministre en charge de la Transition climatique, de l'Environnement, de la Santé et de la Démocratie participative, a officiellement inauguré l'Assemblée en rappelant l'objectif de la mission : remettre des propositions au Gouvernement sur « comment faire pour permettre à tous les Bruxelloises et Bruxellois de passer à une alimentation plus durable et qualitative à l'horizon 2050 ? ». Car oui, il existe bien un lien entre ce que nous mangeons et les changements climatiques (éléments à retrouver dans le document d'information sur l'alimentation).

Les réponses apportées par l'Assemblée à cette question pourront **compléter la stratégie [Good Food](#)** élaborée par l'administration Bruxelles Environnement. **Joëlle Van Bambeke**, coordinatrice de la stratégie, est venue en présenter les grands axes. Ses objectifs ? Garantir une alimentation saine, locale, durable à toutes et tous, chez soi comme dans la restauration collective, de respecter un prix juste pour les producteurs et de réduire les pertes et le gaspillage. Si cette stratégie a été construite avec l'ensemble des actrices et acteurs de l'alimentation à Bruxelles (fédérations, communes, maraîchers etc.), elle n'a pas (encore) intégré une dimension citoyenne. De quoi les citoyennes et citoyens ont-ils besoin pour changer ? Qu'attendent-ils des pouvoirs publics, des actrices et acteurs économiques, de la société pour les aider ? *« La stratégie Good Food doit être révisée en 2025. Le timing est donc parfait et avoir un apport citoyen dès maintenant va nous permettre de l'enrichir »* a rappelé Joëlle.

Le lendemain, place **aux discussions en petits groupes pour faire un état des lieux des habitudes alimentaires, des souhaits de changement ou d'évolution et des blocages et difficultés pour y parvenir pour chacune et chacun.**

2. Notre alimentation aujourd'hui et demain : envies de changements et blocages

Les citoyennes et citoyens de l'Assemblée ont des pratiques et habitudes alimentaires très différentes. Cela s'explique par la diversité des situations de vie : on n'a pas les mêmes possibilités, le même quotidien et les mêmes blocages qu'on soit un étudiant aux moyens très limités, une personne âgée qui vit seule, un jeune couple installé en centre-ville, un parent d'une famille nombreuse qui vit en périphérie, etc.

Même si les habitudes diffèrent, une évolution dans les modes d'alimentation est globalement constatée. Les principaux facteurs de changement sont : la prise de conscience climatique (notamment au sujet de l'importation de produits et la consommation de viande rouge), la volonté de manger plus sain (pour être en meilleure santé), les contraintes financières (qui incitent à revoir la manière dont sont faites les courses et le choix des commerces), l'influence de la famille et des proches (qui sont vecteurs de changements ou de blocages).

Les changements d'alimentation et les envies d'aller plus loin

- **Consommer plus local, de saison** : c'est à dire moins de produits qui viennent de loin et ne peuvent pas être cultivés en Belgique (bananes, avocats...), privilégier les produits locaux et de saison même si ce n'est pas toujours facile (« le butternut c'est bon mais on en a marre à la fin de la saison ! »), avec une attention pour des produits bio. Pour la plupart (et surtout pour les plus jeunes) ces changements sont dus à une prise de conscience sur les enjeux climatiques, notamment car le trajet des produits importés est très émetteur en carbone. Pour certains c'est aussi une prise de conscience depuis le Covid : retrouver le lien avec ce qui est produit en proximité, avec la culture de la terre. Pour cela, certains se sont déjà lancés dans un jardin potager pour consommer leur propre production (dans les communes où il est possible d'avoir accès à un jardin). C'est aussi une satisfaction de manger ce qu'on a produit soi-même !
- **Manger plus sainement** : cuisiner soi-même, limiter les plats préparés, manger plus de fruits et de légumes, regarder la composition des produits en faisant ses courses, manger moins de sucre, boire moins de boissons sucrées. Pour la plupart, c'est surtout une volonté d'être en meilleure santé.
- **Diminuer la quantité de viande** : c'est déjà le cas pour certains qui n'en mangent qu'occasionnellement (restaurant, repas chez des amis) et sont conscients que la production de viande (rouge) a un gros impact carbone. Si certains ont arrêté de manger de la viande, c'est aussi car la sensibilisation sur le bien-être animal a été renforcée ces dernières années et des scandales ont éclaté notamment sur les abattoirs. C'est parfois car une personne de la famille a décidé d'arrêter de manger de la viande que tout le monde s'y est mis ! Certains ont aussi diminué leur consommation de viande depuis l'inflation, car c'est une denrée qui coûte cher. Diminuer la viande va souvent de pair avec augmenter la consommation de fruits, légumes et produits laitiers. Certains continuent à manger de la viande par habitude, sans se poser de questions. Pour d'autres, il est impensable d'arrêter de manger de la viande.



- **Fréquenter des commerces de proximité** : certains sont déjà dans une dynamique de changement, pour moins fréquenter de supermarchés, soutenir les petits producteurs, coopératives, les magasins qui ont une offre bio, etc. Cela permet d'assurer une traçabilité des produits. Ces produits sont également souvent meilleurs, ont plus de goût. Il y a aussi un réel plaisir à fréquenter ces magasins car le personnel s'y connaît, est attentif aux demandes des clients. La vente directe chez le producteur est moins chère mais les commerces spécialisés dans le local/bio/vrac ont souvent des prix plus élevés que les supermarchés. Mais c'est seulement possible dans certains quartiers dans lesquels l'offre est bien développée.
- **Moins gaspiller** : privilégier les ventes en vrac, aller au marché, cultiver son propre potager pour disposer de la quantité dont on a besoin et ne pas être obligé d'acheter plus que nécessaire. Pour ceux qui habitent seuls, c'est parfois plus simple d'acheter des légumes surgelés pour être sûrs de ne consommer que la quantité qu'ils souhaitent et ne pas jeter. Et à l'inverse, une grande famille c'est aussi plus de déchets, plus d'attention à avoir pour s'assurer de cuisiner les bonnes quantités, ne pas jeter. L'initiative Too Good To Go est plutôt connue dans la population bruxelloise : elle permet de récupérer dans des enseignes/restaurants des produits qui arrivent à péremption pour un prix modique. Une bonne partie de l'Assemblée souligne les effets pervers ou contreproductifs : les produits sont souvent en grande quantité et qu'il faut ensuite jeter. Moins gaspiller, c'est aussi moins acheter et jeter d'emballages et de plastique. Mais là encore, c'est plus compliqué avec une famille nombreuse : par exemple les collations données aux enfants sont toutes en emballage individuel et il n'est pas toujours facile de tout faire maison.

Les blocages pour changer son mode d'alimentation

1/ Le manque d'offre alternative dans son quartier : il n'y a pas toujours l'offre disponible dans les magasins autour de chez soi et les magasins ne sont pas toujours bien desservis en transports en commun. Les commerces desservis en « Good Food » sont inégalement répartis à Bruxelles et dans chaque commune (certains ont le sentiment que le centre est bien approvisionné contrairement aux communes périphériques). Quand il faut faire les courses pour toute la famille, c'est plus simple d'aller au supermarché le plus proche (ou de les faire en ligne) car on peut tout trouver au même endroit. Il y a également un manque dans les restaurants : peu d'options végétariennes. Par ailleurs, un manque d'offre pour les personnes seules est constaté (la plupart des produits sont souvent pensés pour des familles, en grande quantité, ce qui force à gâcher).

2/ Les prix trop élevés : cela reste cher de bien se nourrir, le prix du bio est notamment un véritable frein. L'inflation récente entraîne chez certains une inversion des comportements : acheter mieux (de meilleure qualité) mais moins. Pour ceux qui ont moins de moyens, notamment les familles nombreuses, il est logique d'acheter dans la grande distribution car c'est beaucoup moins cher. Cela entraîne aussi une alimentation moins variée, se limiter aux produits les moins chers car il n'y a pas le choix de faire autrement. L'accessibilité financière est un enjeu fort pour les étudiants : plusieurs témoignent se nourrir de pain ou de pâtes car c'est bon marché.

3/ Le manque de temps / le rythme de vie soutenu : la société nous incite à un rythme de vie toujours plus rapide. Le Covid avait pourtant eu des effets positifs : prendre le temps et du plaisir à cuisiner, réfléchir à ce qu'on va manger. Mais pour la plupart, le retour à la normale a été assez



rapide. Quand tout le monde travaille au sein du foyer, c'est un luxe d'avoir le temps de choisir où faire ses courses (par exemple pour aller dans des commerces qui ne sont pas toujours proches), prendre le temps de cuisiner, etc. Faire des recherches pour trouver des magasins plus durables demande beaucoup d'énergie. Nous sommes dans une société de l'instantané dans laquelle tout doit aller vite et manger y compris. Plusieurs personnes indiquent manger dans des fast food car c'est « bon, rapide et pas trop cher », même s'ils sont conscients que c'est mauvais pour la santé. Beaucoup indiquent aussi ne pas pouvoir se passer du pain car c'est très facile pour se faire des tartines le midi, plutôt que de prendre le temps de se préparer un repas à emporter.

4/ Le manque de sensibilisation : avant même de prendre le temps de cuisiner, il faut savoir comment faire ! Il faut savoir ce qui existe, remettre la cuisine au cœur de nos modes de vie, dès le plus jeune âge. Par exemple il y a des écoles à Saint-Josse dans lesquelles les enfants n'ont aucun espace vert, ils n'ont aucune sensibilisation à l'alimentation, à la production. Et à une plus large échelle c'est ce que la vie en ville provoque : Bruxelles a beau être une capitale verte, nous sommes déconnectés de la terre. Il y a aussi un manque de sensibilisation sur le bio qui a une mauvaise image, il peut être très accessible mais il faut savoir où l'acheter.

5/ Les pressions et résistances extérieures :

- **La pression de la société :** le rôle des médias et de la publicité qui incitent à adopter des comportements et goûts peu sains (par exemple les influenceurs qui font la pub des fast-foods), la présence des nombreuses offres « à emporter » autour de soi, l'image trompeuse véhiculée par le bio, seulement « pour les plus riches ».
- **La résistance de l'entourage :** il est plus difficile de changer de comportement alimentaire dans une famille (avec des ados qui plébiscitent les fast-foods, avec des frères et sœurs qui ont un rythme différent). La résistance des amis est également un fort blocage : la nourriture est souvent au centre des moments de rencontre, comment ne pas se couper de ses amis qui n'ont pas les mêmes pratiques alimentaires que nous (par exemple viande), comment ne pas paraître moralisateur ?
- **Sa propre résistance :** la mise en place d'une nouvelle routine est parfois un peu difficile.

6/ Blocages pour diminuer la consommation de viande : le goût irremplaçable, la tradition (dans certaines cultures tous les plats sont faits à base de viande), l'apport en protéines important, les alternatives (steak de soja etc) qui ne sont pas à la hauteur (manque de goût, produits trop transformés...).

