« VOUS AVEZ DIT **ALIMENTATION DURABLE** ? »

DES IMPACTS QUI FÂCHENT

ENVIRONNEMENT

↗ **3x** le transport alimentaire entre 1975 et 1995

Les engrais azotés sur prairie même en faible quantité font chuter de **17%** le nombre d'espèces végétales

1/3 des impacts environnementaux sont dûs à l'alimentation

10% dûs à l'agriculture

ECONOMIE

1/3 produits alimentaires sont jetés avant d'être consommés

80T de fraises arrivent en avion chaque semaine

90% des stocks de poissons sont exploités pleinement dont 30% sont surexploités

SOCIAL

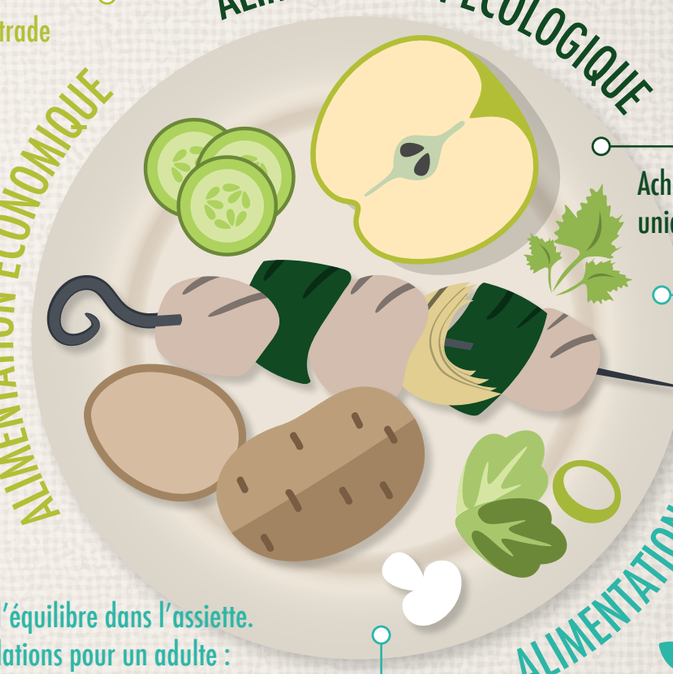
En Belgique ↘ **63%** du nombre d'agriculteurs en 30 ans et **1/10** est en faillite

Dans le monde **7/10** des personnes qui ont faim sont agriculteurs

1/3 des personnes sont en surpoids ou obèses

↗ **62%** du risque de maladie de Parkinson chez les personnes exposées professionnellement aux insecticides ou aux herbicides

DES ACTIONS QUI APPAISENT



ALIMENTATION ÉCOLOGIQUE

Opter pour des circuits courts

Manger des produits de saison

Consommer de l'eau du robinet est **1000x** plus écologique ! **100 à 300x** moins cher

Acheter des poissons uniquement de la liste verte*

Privilégier une agriculture biologique

ALIMENTATION ÉCONOMIQUE

Choisir des produits Fairtrade

Jeter moins, conserver mieux Faire soi-même et congeler au lieu de jeter

ALIMENTATION SAINE

Attention à l'équilibre dans l'assiette. Recommandations pour un adulte :

+/- **100g** viande

+/- **200g** légumes

100 à **200g** féculent

Penser de temps en temps aux alternatives végétariennes

* Plus d'information: **WWW.BIOWALLONIE.BE**

BIOWALLONIE

Réalisation: Noémie Dekoninck, Biowallonie - Mise en forme: Mathilde Glocheux, Aupluriel