

Ils mangent durable depuis six mois

(26/05/2012)



© Stephanie Lecocq

La famille Theunissen a répondu au Défi Alimentation durable lancé par la commune

ETTERBEEK En janvier, la commune d'Etterbeek a mis en place une expérience pilote, un Défi Alimentation durable qui consiste à encourager les habitants à se tourner vers une alimentation durable en consommant des produits bios, locaux et de saison.

Une cinquantaine de familles se sont portées volontaires pour participer à ce projet. La commune en a retenu une douzaine. *“Il fallait des personnes motivées et disponibles pendant six mois. Et puis, on voulait rassembler un panel représentatif de la population avec des familles nombreuses, des personnes seules, des jeunes et des plus âgés, des petits et plus hauts revenus...”* , précise Marie-Rose Geuten (Ecolo), échevine du Développement Durable et initiatrice du projet.

Stéphan, Céline et leur fille Marie, trois ans, figurent parmi les familles sélectionnées. *“J’ai commencé à être plus attentive à mon alimentation lorsque j’étais enceinte de Marie , se souvient Céline. Nous étions donc déjà sensibilisés à l’importance d’une alimentation saine. Les informations reçues pendant six mois nous ont encouragés et ont renforcé nos convictions.”*

Pendant six mois, les familles, encadrées par des nutritionnistes et des coaches, ont participé à une foule d’activités : projections de films sur la malbouffe, cours de cuisine durable, consultation à domicile, visites dans des fermes et magasins bios... *“Des membres d’Éco-Conso nous ont appris à décrypter les étiquettes. On regarde surtout l’origine du produit. Les fraises qui viennent d’Espagne, on oublie ! On essaye de privilégier les circuits courts. L’idéal étant d’acheter directement chez les producteurs”* , explique Céline.

Le trio etterbeekois a renoncé à certains produits comme le Nutella et les biscuits contenant de l’huile de palme. *“C’est mauvais pour la santé et l’écologie. Désormais nous fabriquons notre propre pâte à tartiner. On achète de la pâte de noisettes, du cacao en poudre et on rajoute du miel. C’est excellent et au moins il n’y a pas de calories vides.”*

L'expérience leur a permis de découvrir de nouvelles saveurs et ingrédients : lentilles corail, graines germées, quinoa... *“On achète moins de produits transformés et plus de matières premières. Quand on fait les courses, on se rend compte que notre caddy a bien changé !”*

De son côté, l'échevine Marie-Rose Geuten est satisfaite du résultat. *“La majorité des participants sont enthousiastes pour continuer dans cette direction. Ceux qui le souhaitent pourront donc devenir ambassadeurs lors du prochain Défi.”*

Pauline Deglume