



Manifeste pour une alimentation durable et juste

En faveur d'une relation
consciente avec le vivant

VRAC
BRUXELLES

Vers un réseau
d'achat en commun

Édito

Au sein des groupements d'achat VRAC, un collectif s'est formé sur la nécessité de politiser l'alimentation, de traduire des enjeux individuels en problèmes structurels. Par des entretiens semi-directifs, des réflexions ont été récoltées par ce collectif constitué de 9 habitant-es de Bruxelles auprès d'autres personnes souhaitant accéder à une alimentation saine malgré des petits revenus. Ces phrases ont un caractère franc et cynique, elles portent des messages souvent invisibilisés face à la puissance du marketing alimentaire et les intérêts de l'agro-industrie. Ces témoignages ont été transformés en illustrations par Maurine Larcher.

De nombreuses organisations bruxelloises ont été invitées à apporter leur expertise pour accompagner ces témoignages. Ces organismes nous rappellent que la terre c'est nous, que l'alimentation est au cœur de la lutte de classe, qu'il faut s'attaquer aux privilèges car le besoin de justice gronde et que personne ne devrait faire de son alimentation un parcours du combattant. Leurs contributions à cet ouvrage renforcent des problématiques rencontrées dans les quartiers pour en faire ressortir des pistes d'action.

Ce manifeste porte des chiffres que nous ne pouvons plus nier et des revendications qu'il est urgent d'écouter.

Ce manifeste, entre de bonnes mains, pourrait tracer les lignes de systèmes alimentaires justes et durables.

ADÈLE FUNES — VRAC BRUXELLES

**Bien manger, ce n'est pas un luxe.
C'est un droit.**

600 000 personnes ont faim
en Belgique

14 % des décès liés
à l'alimentation

Tout le monde a le droit de manger à sa faim. Tout le monde a le droit de manger sainement. Tout le monde a le droit à une alimentation de qualité.

Et pourtant...

En Belgique, **600 000 personnes** ont faim faute de moyens. Les aliments ultra-transformés sont deux fois plus chers que les aliments bruts. **14 %** des décès sont liés à l'alimentation.

Alors, combien de temps encore allons-nous accepter que bien manger dépende du portefeuille ?



FDSS — CONCERTATION AIDE ALIMENTAIRE



KOM À LA MAISON

Bien se nourrir est une façon de prendre soin et cuisiner ensemble est une façon de résister ! Cuisiner, manger, s'entraider, faire vivre les agriculteurs, prendre soin de sa santé et des autres sont les ingrédients de notre recette pour une société meilleure. Nos agriculteurs·ices devraient vivre dignement de leur travail et pas simplement survivre.

La cuisine et le repas changent la donne quand ils sont remis au centre de la vie sociale et faits avec des produits bons pour la santé et bons pour la planète. L'argent ne devrait pas être un frein pour bien se nourrir.



**PRODUIRE POUR NOURRIR, PAS POUR
EXPLOITER ET RENDRE MALADE**

17,3 % des élèves scolarisés en Wallonie et à Bruxelles sont en situation d'insécurité alimentaire

Apprendre à bien se nourrir, c'est essentiel pour s'épanouir et prendre soin de sa santé, en tant qu'enfant et futur adulte. Grâce à l'alimentation scolaire, **l'école peut – et doit – être le lieu où les enfants apprennent à se nourrir**, tout comme ils apprennent à lire, écrire ou compter.

Le repas scolaire, c'est un moment pour découvrir de nouvelles saveurs, comprendre ce que l'on mange et faire progressivement des choix plus éclairés.

17,3 % des élèves scolarisés en Wallonie et à Bruxelles sont considérés comme étant en situation d'insécurité alimentaire. Tous les acteurs qui font l'alimentation scolaire, et les pouvoirs publics, en premier lieu, devraient avoir une ambition collective : **permettre à chacun d'avoir accès à une alimentation de qualité à l'école.**



ÉCOLE À TABLE

Nous, diététiciennes du Réseau Santé Diabète de Bruxelles, le constatons : **bien manger s'apprend tout au long de la vie.** Dès l'enfance, se construisent les premières habitudes alimentaires ; chez les jeunes, elles évoluent avec l'autonomie et l'environnement social. À l'âge adulte, l'alimentation joue un rôle essentiel dans la prévention des maladies chroniques, tandis qu'en vieillissant, elle contribue au maintien de la santé et de l'autonomie. Mais avoir une alimentation de qualité dépend de nos conditions de vie. **Nous plaçons pour une éducation alimentaire à tous les âges, soutenue par une accessibilité à une alimentation saine et adaptée à chacun.e.**



52,2 % des promotions des cinq principales chaînes de supermarchés concernent des aliments ultra-transformés (Sciensano)

D'après Sciensano, **52,2 %** des promotions des cinq principales chaînes de supermarchés concernent des aliments ultra-transformés, tandis que les produits durables restent minoritaires dans l'offre des grandes enseignes. Notre droit à une alimentation saine et durable ne peut pas dépendre de nos seuls choix individuels quand tout notre environnement alimentaire pousse dans la direction opposée.

Nous demandons aux pouvoirs publics de fixer des règles qui obligent l'agro-industrie et la grande distribution à faire davantage de place aux produits durables, équitables et sains, et garantissent davantage de débouchés rémunérateurs aux agriculteur·rices et filières engagé·es dans la transition agroécologique. Cela signifie agir sur l'offre, les prix, les promotions, la publicité et l'accessibilité des commerces pour rendre ces produits réellement disponibles et abordables pour toutes et tous.



**LES ACCORDS ENTRE L'AGRO-INDUSTRIE
ET LES POLITIQUES SERVENT-ILS NOTRE BIEN-ÊTRE ?**

Le système alimentaire gouverné par l'agrobusiness creuse les inégalités et nous empoisonne plus qu'il ne nous nourrit. Nous voulons manger mieux. Nous voulons un système alimentaire plus juste, qui préserve les ressources de la planète. On n'y arrivera qu'en s'y mettant ensemble.

Aux Cuisines de Quartier, nous remettons du collectif dans nos assiettes. Les groupes mettent en commun leur temps, leurs ressources et leurs savoir-faire pour cuisiner ensemble des repas pour leur quotidien. Certains expérimentent justement les filières agroécologiques. **35 groupes** sont déjà aux fourneaux, plus de **30 000 repas** ont été cuisinés... et ce n'est qu'un début !



CUISINES DE QUARTIER

Des pesticides dans nos rivières, nos sols, nos assiettes. L'environnement en paie le prix et nous toutes et tous aussi. C'est le résultat d'une emprise de l'agrochimie sur nos vies : **4 groupes industriels** contrôlent l'essentiel du commerce des pesticides et freinent tout changement.

Pourtant, les sols savent se régénérer. La biodiversité sait revenir. Partout dans le monde, des milliers de paysannes et de paysans le prouvent déjà grâce à l'agroécologie : cultiver avec la nature, plutôt que contre elle.

Nous demandons :

- Réguler les pesticides et libérer notre alimentation du pouvoir de blocage de quelques grandes agro-industries.
- Investir dans l'agroécologie, ici et au Sud, pour une alimentation saine pour toutes et tous.

humundi HUMUNDI



NOTRE CONSOMMATION/ALIMENTATION IMPACTE
NOTRE SANTÉ ET CELLE DES ÉCOSYSTÈMES

“

12

agriculture · éducation · sensibilisation · information

30 %

de notre impact environnemental vient de l'alimentation

L'alimentation représente **30 %** de notre impact environnemental. Avec une distance moyenne de **32 km** entre producteur·rices et mangeur·euses, l'agriculture soutenue par la communauté peut **réduire d'environ 98 % les émissions de GES liées au transport**. En rapprochant les personnes qui produisent de celles qui mangent, nous revendiquons le droit de savoir qui produit notre alimentation, comment et avec quels impacts sur notre santé et notre environnement.

Derrière chaque aliment, il y a du temps, des savoir-faire et un travail très exigeant. En Belgique, la main-d'œuvre agricole a diminué de **4,5 %** entre 2020 et 2023. En assurant un revenu stable grâce au financement à l'avance, nous revendiquons une alimentation qui rémunère justement les personnes qui la produisent et leur donne les moyens de continuer à nous nourrir sainement.



RÉSEAU DES GASAP



COMPRENDRE LE TRAVAIL DES AGRICULTEUR·ICES,
C'EST PRENDRE CONSCIENCE DE CE QUE L'ON
MET DANS SON CORPS

”

80 % de nos achats alimentaires passent par les supermarchés

Au supermarché, on trouve des fraises d'Espagne en hiver, mais rarement des légumes de nos campagnes à un prix accessible.

Pourtant, **80 %** de nos achats alimentaires passent par les supermarchés, et **5 groupes** se partagent **85 %** de ce marché.

Par leur politique de marge et de rayonnage, ils influencent fortement les comportements d'achat des consommateurs vers des pratiques durables.

Nous demandons que les acteurs de la distribution s'engagent dans des plans nationaux et régionaux de développement des filières bio et locales. Cela en partenariat avec les producteurs locaux, mais aussi que la transparence sur les marges et les origines garantisse à la fois un prix juste pour celles et ceux qui produisent, et un prix abordable pour toutes et tous.

Nous recommandons qu'un budget public cible les acteurs qui structurent vraiment la demande, à savoir les enseignes, la restauration et les grossistes, plutôt que des campagnes de sensibilisation du grand public.



GRUPE ONE



**FAIRE LE TOUR DU MONDE
DANS LES RAYONS DES FRUITS ET LÉGUMES
DU SUPERMARCHÉ, ÇA FAIT PAS RÊVER**

66 %

de la population belge est favorable à l'interdiction du marketing alimentaire ciblant les plus jeunes (Sciensano)

L'impact du marketing alimentaire pour la malbouffe sur la santé des Belges, autant dans l'espace public que sur les réseaux, n'est plus à démontrer. Ce marketing agressif contribue à une mauvaise alimentation et donc à l'exposition des maladies chroniques, telles que les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers. Ces pathologies sont responsables de **14 %** des décès annuels en Belgique. Ce chiffre est inacceptable.

À l'heure où **66 %** de la population belge se déclare favorable à une interdiction du marketing alimentaire ciblant les enfants et adolescents (Sciensano), et où d'autres pays européens ont déjà réglementé strictement le marketing alimentaire (Royaume-Uni, Pays-Bas), que fait le gouvernement belge ?

Il est urgent d'agir pour la Santé Publique : nous réclamons au Ministère de la Santé l'interdiction stricte, par l'usage d'un arrêté royal, de la publicité pour les produits malsains sur base du Nutriscore (ciblant les produits D et E) en raison de leurs effets néfastes sur la santé.

FIAN
BELGIUM

FIAN BELGIUM



LES MURS DE NOTRE VILLE
SONT COUVERTS DE PUBLICITÉS POUR
LA MALBOUFFE

Garantir l'accès à une alimentation de qualité à un prix juste est un enjeu d'équité. Pourtant, on entend souvent que « bien manger » est une question d'habitudes et de comportements individuels, qu'il suffirait d'informer les personnes pour qu'elles changent leurs pratiques. Le sujet est bien plus complexe et doit être abordé de manière globale, au regard des multiples facteurs qui l'influencent, à commencer par le budget disponible.



CULTURES&SANTÉ

Pas de révolution alimentaire sans éducation populaire.

Parce que les luttes pour l'égalité sociale - l'écologie - la santé et la solidarité sont totalement liées. Parce que « bien manger » et transformer en profondeur le système agroindustriel, ne se fera pas sans lutter ensemble, ici et ailleurs, pour la souveraineté alimentaire.

- Pour se nourrir sans détruire la planète et protéger notre santé ; remettons l'alimentation au cœur des enjeux de société !
- Pour que l'alimentation de qualité soit accessible à tous, toutes ; créons des alternatives avec les gens, pas pour l'argent !
- Pour reprendre en main notre alimentation ; combattons les oppressions !



RENCONTRE DES CONTINENTS



JE SUIS ICI DEPUIS 53 ANS, J'AI TRAVAILLÉ
BEAUCOUP. MOI CE QUE JE VEUX C'EST JUSTE
POUVOIR BIEN MANGER POUR PAS TROP CHER.

70 à 80 %

des produits en supermarché sont ultra-transformés

390 000

décès par an en Europe attribués à l'industrie agroalimentaire (OMS)

De nombreux produits ultra-transformés combinent glucides raffinés, graisses et forte densité énergétique, stimulant fortement les centres de récompense du cerveau. Ces aliments associent les nutriments sous des formes concentrées, rapidement assimilées et qui peuvent déclencher des comportements alimentaires addictifs. Ils sont agrémentés d'additifs qui jouent sur la texture, les arômes, la couleur...

Ashley Gearhardt, spécialiste des addictions au Michigan, explique que **ces produits sont conçus pour créer des envies irrésistibles plutôt que pour nourrir**. Elle précise qu'ils peuvent ainsi activer les centres de récompense du cerveau dans la même mesure que la nicotine.

Près de **70 à 80 %** des produits en supermarché sont ultra-transformés, représentant environ un tiers des calories consommées quotidiennement. L'Organisation mondiale de la Santé attribue **390 000 décès** par an dans la région européenne à l'industrie agroalimentaire. Ces aliments ultra-transformés figurent parmi les 4 principaux produits nocifs pour la santé aux côtés du tabac, des combustibles fossiles et de l'alcool.

Pour notre santé : il est temps de réglementer !



QUESTION SANTÉ



ADDITIF, ADDICTIF, ENTRE LES DEUX
IL N'Y A QU'UN C

C'est ça maintenant leurs bonbons.

Je suis maman de 5 enfants et adhérente chez VRAC. Comme souvent les enfants, les miens sont accros aux bonbons et aux gâteaux du magasin. Mais depuis que je fais mes courses dans le groupement d'achat, ils me demandent des fruits secs de toutes les sortes. C'est ça maintenant leurs bonbons. **Voilà comment mes enfants ont changé leur rapport à la consommation de sucre.**

Aussi pour les boissons, ils étaient accros aux sodas et depuis qu'ils ont goûté aux jus ils ne veulent plus que ça. Ils ont découvert de nouveaux produits et ça leur convient mieux. Ils me demandent c'est quand que tu vas chez Adèle (chez VRAC) car ils ne connaissent pas le nom de l'association, mais ils connaissent la personne en charge du groupement d'achat de Molenbeek.

ZOUBIDA, ADHÉRENTE VRAC



LES ENFANTS DEMANDENT TOUJOURS DES BONBONS,
CHEZ **VRAC** LES BONBONS C'EST DES DATTES ET DES
NOIX DE CAJOU

Recette d'un collectif pour la justice sociale alimentaire

Les ingrédients

- Des personnes motivées pour une initiative collective
- Un souci pour les droits fondamentaux
- Un désir de justice et de solidarité
- Une structure pour soutenir l'initiative
- Plusieurs prises de conscience
- Une résistance par rapport au capitalisme consumériste
- De l'indignation
- Une conviction qu'il y aura des résultats

La préparation

1. Pour commencer, laissez-vous mariner avec d'autres personnes dans une préparation composée de volonté de ne pas être empoisonné.e, de désir de justice alimentaire et de quelques poignées de solidarité
2. Laissez-vous malaxer délicatement avec des souvenirs d'enfance qui donneront un goût de vécu à la marinade
3. Restez en action tout au long de la préparation
4. Pendant ce temps, préparez vos engagements et revendications politiques
5. Voyez grandir la compréhension mutuelle au sein du groupe, gagnez une prise de hauteur sur les différents parcours de vie
6. Goûtez à l'harmonie qui se dégage, vous mijotez activement votre plan d'action
7. Une fois le feu allumé à grandes flammes de conviction et de persévérance, restez motivé.e et indigné.e
8. L'intelligence collective qui a bouillonné peut être retirée du feu et laissée sur le côté pour vous remettre dans votre assiette pour agir avec le groupe ensuite
9. Profitez de l'humanité retrouvée. L'espoir et la fierté de se mettre en action se fait sentir. Cela prépare la floraison d'une nouvelle démocratie alimentaire.



POUR DEUX BARQUETTES ACHETÉES, UNE TROISIÈME OFFERTE. JE VENAIS POUR EN ACHETER UNE.

Sources

p. 4 · Produire pour nourrir

600 000 personnes : Croix-Rouge de Belgique, <https://croix-rouge.be/fr/articles/journee-mondiale-de-l-alimentation-600-000-belges-ont-besoin-d-aide-pour-se-nourrir>
14 % des décès : OCDE, Profil de santé par pays 2023 — Belgique : https://www.oecd.org/content/dam/oecd/fr/publications/reports/2023/12/belgium-country-health-profile-2023_01d0f3f9/ad46594b-fr.pdf

p. 6 · On peut apprendre à manger sainement à tout âge

17,3 % : ULB, enquête HBSC 2022, https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-insecurite-alimentaire-2_1694441213494-pdf

p. 8 · Les accords entre l'agro-industrie et les politiques

52,2 % : Sciensano, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8132025/>

p. 10 · Notre consommation impacte notre santé et celle des écosystèmes

4 groupes : <https://stop-pesticides.be/pourquoi-agir/>
Rejoindre les Cuisines de Quartier : <https://www.cuisinesdequartier.be>

p. 12 · Comprendre le travail des agriculteur·ices

Plan Climat 2025 ; Bruxelles Environnement, Circuits courts / Gaspillage alimentaire 2020 ; Rapport d'impact du Réseau des GASAP 2025 ; Statbel 2023 et 2020.
Visiter le projet P.A.N.I.E.R.S. : <https://gasap.be/projet-paniers/>

p. 14 · Faire le tour du monde dans les rayons du supermarché

80 % et 85 % : Oxfam-Magasins du monde, <https://oxfammagasinsdumonde.be/grande-distribution-et-transition-alimentaire-aperçu-critique-des-stratégies-et-pratiques-du-secteur-en-belgique/>

p. 16 · Les murs de notre ville sont couverts de publicités pour la malbouffe

66 % : FIAN Belgium, <https://www.fian.be/Interdire-la-publicite-pour-la-Malbouffe>
14 % des décès : OCDE, Profil de santé par pays 2023 — Belgique : https://www.oecd.org/content/dam/oecd/fr/publications/reports/2023/12/belgium-country-health-profile-2023_01d0f3f9/ad46594b-fr.pdf
Campagne Gavé de pub : <https://www.gavedepub.be/>

p. 20 · Additif, addictif

<https://www.apha.org/news-and-media/news-releases/ajph-news-releases/ajph-ultra-processed-foods-supplement-section>
<https://www.youtube.com/watch?v=9-pqWtbRjdA>
<https://www.inserm.fr/culture-scientifique/web-emission-aliments-ultra-transformes-la-face-cachee-de-nos-assiettes/>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10688946/>
Commercial Determinants of Noncommunicable Diseases in the WHO European Region, OMS, 2024, <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061162>
<https://www.who.int/europe/fr/news/item/12-06-2024-just-four-industries-cause-2.7-million-deaths-in-the-european-region-every-year>

Nous revendiquons

- 1 Le droit à une alimentation de qualité pour tous·tes.
- 2 Une reconnaissance financière du travail des agriculteurs et agricultrices qui prennent soin de la terre et qui nous nourrissent.
- 3 Le soutien public des espaces de cuisine collective qui participent au bien-être et à la sécurité alimentaire des habitant·es des quartiers.
- 4 Le droit à la transparence sur les produits alimentaires, et leurs impacts sur notre santé.
- 5 Des règles strictes qui obligent l'agro-industrie et la grande distribution à faire davantage de place aux produits durables, équitables et sains.
- 6 Un soutien solide pour les modèles agroécologiques, en Belgique et ailleurs.
- 7 Une régulation stricte des pesticides.
- 8 Des obligations pour les supermarchés de nouer des partenariats avec les producteur·rices autour d'eux et de garantir des prix justes et abordables.
- 9 L'interdiction stricte de la publicité pour la malbouffe sur la base du Nutriscore (ciblant les produits D et E) en raison de leurs effets néfastes sur la santé.
- 10 Dans les écoles, à travers la gratuité des repas scolaires, garantir un accès à l'éducation à une alimentation de qualité.
- 11 Réglementer la présence des produits ultratransformés dans nos rayons de supermarché.

Les partenaires impliqués



FdSS — Concertation Aide Alimentaire



Kom à la Maison



École à table



Réseau Santé Diabète



Oxfam-Magasins du monde



Humundi



Cuisines de Quartier



Réseau des GASAP



Groupe One



FIAN Belgium



Cultures&Santé



Rencontre des Continents



Question Santé



Initiative P.A.N.I.E.R.S.



La CLASS



Gavé de pub

Crédits

Illustrations : Maurine Larcher

Textes : le Collectif d'adhérent-es VRAC et les organisations partenaires

Conception graphique et mise en page : Leonardo Brucato

La liste des organismes travaillant sur ces questions n'est pas exhaustive dans ce manifeste, nous avons choisi ici de valoriser les partenaires avec lesquels VRAC travaille.

VRAC Bruxelles

VRAC Bruxelles est une association qui a été fondée en 2022 et qui fait partie du réseau VRAC France. L'association vise à améliorer l'accès du plus grand nombre, en particulier des personnes disposant de revenus limités, à des produits de consommation courante (alimentation, hygiène, entretien) de qualité, issus de l'agriculture paysanne/biologique/équitable et proposés à des prix bas.

Le projet VRAC vise à lutter contre les inégalités des deux côtés de la chaîne alimentaire :

- Du côté des personnes à faibles revenus, souvent enfermées dans une offre alimentaire basée sur l'absence de choix et peu qualitative, et plus exposées aux maladies liées à l'alimentation.
- Du côté des producteurs engagés mettant en œuvre une agriculture durable, qui peinent à vivre de leur métier et disparaissent.

Ainsi, VRAC permet aux habitant-es de ces quartiers de s'inscrire dans un mode de consommation durable et responsable, qui repose sur le collectif et les dynamiques locales pour faire face à la précarité et proposer un autre rapport à la consommation, à la santé et à l'image de soi.

