

SUPPORTERRES

À NOTRE SANTÉ !



TRIMESTRIEL N°34 • DÉCEMBRE 2025 • N°D'AGRÉMENT P601176

LE MAGAZINE DE

humundi
SOS FAIM

RÉDIGÉ PAR SES VOLONTAIRES



À NOTRE SANTÉ !

L'alimentation est un déterminant majeur de notre santé. Mais à quel point sommes-nous maîtres de ce qui se retrouve dans notre assiette ? Marketing, accords de commerce, politiques agricoles, modèles de production : en réalité, c'est tout un système qui façonne nos repas. A nous donc de faire valoir nos droits pour empêcher le profit de dicter notre avenir aux dépens de la santé, de la survie des producteurs et de l'environnement.

Chez Humundi, on le constate en Afrique et en Amérique latine où producteurs et consommateurs se mobilisent : produire autrement, en développant l'agroécologie, est la meilleure manière de garantir un accès à une alimentation saine et diversifiée pour les populations précarisées. Et à l'heure où la malnutrition, l'obésité et les pollutions environnementales s'étendent à travers le globe, transformer nos systèmes alimentaires s'impose aussi comme une priorité en Belgique.

Car en plus de détruire des vies, la malbouffe et sa production industrielle comportent des coûts cachés majeurs. Selon l'ONU, pour chaque euro dépensé par le consommateur dans l'alimentation industrielle, la collectivité paie près d'un euro supplémentaire pour gérer les conséquences sanitaires : diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension, cancers... la liste est longue.

Comme le résume Céline Bertrand, experte en santé environnementale à la Société Scientifique de Médecine Générale, « nous ne pouvons accepter que la santé soit sacrifiée sur l'autel de la prospérité de l'industrie agro-alimentaire ». C'est le message que le secteur de la santé devra porter haut et fort devant nos politiques. Fort heureusement, des collectifs de médecins et nutritionnistes se mobilisent déjà, tandis que les facultés de Médecine s'ouvrent pas à pas aux questions de santé environnementale. Mais il reste encore du chemin à faire pour voir nos médecins monter au créneau. Car soigner ses patients dans environnement malade, n'est-ce pas ce qui s'appelle nager contre le courant ?



NICOLAS BARLA

Coordinateur du Supporterres

Vous découvrez Supporterres et souhaitez le recevoir gratuitement ?
Écrivez-moi à : nba@humundi.org

SOMMAIRE

En direct	3
De Grote Voedselkaart : lutter contre les déserts, bourbiers et mirages alimentaires	
On prend la température	4
Les coûts cachés sanitaires de l'alimentation	
Voix du sud	6
La santé avant le commerce ? Le Sénégal face au défi de la malbouffe importée	
En un clic	8
Prescrite par votre médecin : la révolution alimentaire !	
Grand angle	10
Les agriculteurs en première ligne d'un système toxique : quelles alternatives à travers le monde ?	
Précarité et santé : le double défi de l'aide alimentaire en Belgique	
Focus	14
Les remèdes magiques de la publicité	
Parole à nos médecins	15
La santé dans l'assiette : quand les médecins s'emparent de la question alimentaire	
Envie d'aller plus loin ?	16

Humundi asbl

Rue aux Laines 4 - 1000 Bruxelles
T 02 548 06 70
CCP : BE83 0000 0000 1515
BIC : BPOTBEB1
www.humundi.org

Éditeur Responsable

Benoît de Waegeneer

Design Studio Treize

Cover Maurine Larcher © Humundi

Réalisé avec le soutien de

 **Belgique**
partenaire du développement

S/2025/6864/34



LUTTER CONTRE LES DÉSERTS, BOURBIERS ET MIRAGES ALIMENTAIRES

Au Sud comme au Nord, les villes font face à des inégalités d'accès à une nourriture saine et de qualité. Depuis les années 90, les géographes anglais et américains tentent ainsi d'expliquer l'épidémie d'obésité à travers trois concepts :

- Les « déserts alimentaires » (food desert) sont les zones résidentielles où l'accès à une alimentation abordable et nutritive est limité ;
- Les « bourbiers alimentaires » (food swamp) sont les quartiers où la restauration rapide et la malbouffe supplantent les alternatives saines (surtout pour les populations à faible revenu et les minorités ethniques) ;
- Les « mirages alimentaires » (food mirage) sont les quartiers avec une offre alimentaire saine et théoriquement accessible, mais en réalité inaccessible pour certains ménages : produits trop chers, non-adaptés culturellement ou nutritionnellement, peu qualitatifs.

Or, en Flandre, une étude récente de l'institut Sciensano a montré une augmentation des « déserts alimentaires » dans les quartiers résidentiels à forte concentration de personnes âgées, alors que cette population est plus

fortement affectée par les problèmes de mobilité. De même, les « bourbiers alimentaires » se propagent significativement. En 2020, 88,2 % de la population flamande vivait dans un quartier où les points de vente d'aliments malsains prédominaient – ce qui représente 74 % de la surface résidentielle de la Flandre.

Tu souhaites t'impliquer dans la lutte contre la malbouffe ? De Grote Voedselkaart est une application qui te permet de contribuer à une étude citoyenne participative lancée à Bruxelles et en Flandre, dont l'objectif est de cartographier et comprendre notre environnement alimentaire :



<https://degrotevoedselkaart.be>

MANON ARMENIO
Volontaire





On prend la température



VALEUR DE LA CONSOMMATION
ALIMENTAIRE MONDIALE ANNUELLE :
**9000
MILLIARDS
DE DOLLARS**

COÛTS CACHÉS DE CETTE ALIMENTATION :
**18 900
MILLIARDS
PAR AN !**

**> 11 000
MILLIARDS DE COÛTS
POUR LA VIE HUMAINE**
**> 7 000
MILLIARDS DE COÛTS
ENVIRONNEMENTAUX**
**> 1 000
MILLIARDS
DE COÛTS ÉCONOMIQUES**

LES COÛTS CACHÉS SANITAIRES DE L'ALIMENTATION

Face à l'inflation des dernières années, un nombre croissant de consommateurs se rabattent sur les produits les moins chers. Or, lorsqu'on passe à la caisse, les produits bio ou issus de l'agroécologie reviennent en moyenne plus chers que les produits industriels. Mais n'est-ce pas là une impression trompeuse ? Car en réalité, notre modèle alimentaire mondial comporte des coûts cachés qui ne figurent pas sur le ticket de caisse, mais que nous devons tous payer, tôt ou tard.

Une lourde facture pour la société

Depuis une dizaine d'années, plusieurs études démontrent que notre alimentation engendre des coûts supplémentaires en raison des différents impacts négatifs qu'elle génère sur l'environnement, les inégalités socio-économiques et la santé. Ces études suggèrent que si tous ces impacts négatifs étaient pris en compte, le coût réel de notre alimentation serait 2 ou 3 fois plus élevé que celui que nous payons à la caisse.

En 2021, les Nations Unies estimaient la valeur totale de notre consommation alimentaire annuelle mondiale à 9000 milliards de dollars. Or, ces « coûts cachés » s'élèveraient à 18 900 milliards de dollars, dont 7000 milliards en coûts environnementaux (37%), 11 000 milliards en coûts pour la vie humaine (58,2%) et 1000 milliards en coûts économiques (5,3%). Et ce n'est là que la partie émergée de l'iceberg, car ces études se limitent à ce qui est chiffrable – excluant par exemple l'épuisement des ressources naturelles, la dégradation des sols, etc.

La santé mondiale menacée par la malbouffe industrielle

Dans le secteur de la santé, un premier poste qui génère des surcoûts est lié à nos habitudes de consommation. En effet, la part de personnes obèses dans le monde ne cesse d'augmenter, touchant actuellement 16% de la population adulte, tandis que le surpoids pourrait toucher 60% de la population adulte d'ici 2050. Or, l'obésité et le surpoids sont associés à un risque élevé de maladies telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, certains types de cancers, les troubles neurologiques et les affections respiratoires chroniques. L'augmentation de ces maladies exerce une pression croissante sur nos services de santé – et ce particulièrement dans les pays à haut revenu, mais bientôt également dans les pays à bas revenu où la malbouffe industrielle gagne du terrain.

Mais le système de production industriel impacte également notre santé par d'autres biais : l'abus d'antibiotiques dans l'élevage industriel (qui contribue au phénomène d'antibiorésistance), l'exposition des producteurs aux pesticides et la pollution de nos eaux potables par les nitrates et les résidus de pesticides. D'autres impacts encore restent par ailleurs non chiffrables, comme la malnutrition et la sous-nutrition, et sont omis dans la plupart des calculs des coûts cachés.



Le préventif, moins cher que le curatif

PFAS, résidus de pesticides, nitrates... Nous savons désormais que la qualité de l'eau du robinet en Belgique laisse à désirer, et c'est en grande partie dû aux engrains et pesticides de synthèse utilisés massivement par l'agriculture industrielle. Pourtant, le prix du m³ ne fait qu'augmenter depuis 1990 à un rythme supérieur à celui de l'inflation, et cette tendance risque de s'accentuer au regard des investissements à prévoir en matière de dépollution. Une mesure qui risque de se répercuter sur le consommateur de façon peu démocratique...

Cependant, depuis 2020, la régie Eau de Paris a testé un dispositif prometteur. Ils encouragent les agriculteurs dans les zones de captage à passer en bio en leur versant 450€ par hectare (soit environ 100-150€ de plus que les aides de la PAC). De même, une aide plus modeste est offerte aux agriculteurs qui réduisent leur utilisation de pesticides. Résultat ? Après quatre ans, 58% des agriculteurs produisent désormais du bio (soit 4 fois plus qu'au début du projet) et la quantité de pesticides utilisés a baissé de 77%. Ce programme de prévention coûte ainsi 3 fois moins cher qu'un système de dépollution des eaux contaminées.

Vers une production sans coûts cachés

Une question se pose alors : comment mettre fin à ce modèle qui comporte des coûts cachés ? Il est clair que les États doivent soutenir le développement de modèles de production sains et durables pour de réduire la facture pour la société. Mais pas question de surtaxer la population pour financer cette transition, ni d'en faire directement porter le poids aux consommateurs. Non : ce sont les multinationales de l'agroalimentaire qui doivent prioritairement être mises à contribution, car ce sont elles qui captent l'essentiel du profit généré par l'externalisation de tous ces coûts cachés. Des normes écologiques et sanitaires plus fermes pourraient donc être imposées au secteur agro-industriel. De même, des taxes sur les intrants chimiques ou les produits ultra-transformés permettraient de décourager les pratiques non durables. A condition toutefois de soutenir financièrement les agriculteurs dans l'adoption de pratiques agroécologiques, afin de ne pas leur faire porter le poids de la transition.

PAULINE BOTQUIN
Volontaire



LA SANTÉ AVANT LE COMMERCE ? LE SÉNÉGAL FACE AU DÉFI DE LA MALBOUFFE IMPORTÉE

Des étals saturés de produits ultra-transformés venus d'ailleurs : cette réalité s'impose désormais dans de nombreuses villes africaines. Face à la mondialisation alimentaire, le Sénégal se retrouve confronté à une vague de malbouffe importée qui, sous ses allures de modernité accessible et bon marché, transforme insidieusement les habitudes alimentaires, menace la santé publique et relègue les produits locaux au second plan.

Un fléau sanitaire aux racines économiques

Aujourd'hui, des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, le diabète ou l'obésité s'enracinent en Afrique de l'Ouest, révélant le coût caché de la dépendance aux importations alimentaires. Car sous couvert de l'argument de la sécurité alimentaire, la politique commerciale libérale favorise l'importation massive de denrées à faible valeur nutritionnelle. Cette domination du commerce international fragilise les petits producteurs locaux, érode la diversité alimentaire et accélère l'homogénéisation des goûts.

CICODEV Afrique : sentinelle de la citoyenneté alimentaire

Dans ce contexte, l'Institut Panafricain pour la Citoyenneté, les Consommateurs et le Développement (CICODEV Afrique) s'impose comme un acteur majeur de la citoyenneté active. Cette organisation de défense des consommateurs mène depuis des années des actions pour garantir l'accès aux services sociaux de base, notamment pour les plus vulnérables.

L'organisation ne cesse en effet d'alerter sur les conséquences sanitaires de ces produits « low cost » importés, mettant en lumière les défis de l'ensemble des acteurs du système alimentaire : producteurs, transformateurs, distributeurs, consommateurs et gestionnaires de déchets. CICODEV dénonce également la fragilisation des filières agricoles sénégalaises. C'est la raison pour laquelle l'organisation mène des campagnes de sensibilisation et d'éveil citoyen autour de la nécessité de consommer des produits locaux, sains et nutritifs.

Attaquer la malbouffe importée sur tous les fronts

Pour contrer la malbouffe industrielle, CICODEV s'engage résolument dans le développement et la promotion des productions locales – et ce en procédant sur différents fronts. Tout d'abord, sur le terrain, l'association organise des ateliers participatifs et forme les femmes à la production agroécologique, tout en essayant de renforcer la visibilité des produits locaux sur les marchés. L'objectif : améliorer l'accès aux aliments sains dans les villes tout en restaurant la confiance des consommateurs envers les produits du terroir. Ensuite, CICODEV travaille également sur la dimension politique du problème en plaident pour des politiques publiques qui soutiennent la valorisation des productions locales



et le renforcement de la souveraineté alimentaire du pays.

Enfin, l'un des rôles fondamentaux de CICODEV réside dans sa fonction de porte-voix des citoyens. L'organisation multiplie les campagnes d'information, diffuse des outils pédagogiques adaptés aux écoles et aux communautés, et anime des débats publics avec les autorités locales et les décideurs nationaux. Ce travail contribue à une véritable « appropriation citoyenne » de la question alimentaire, encourageant chacun à repenser ses choix de consommation pour soutenir l'économie locale et préserver sa santé. La dimension participative demeure au cœur de cette démarche : chaque projet est mis en œuvre en concertation avec les bénéficiaires et les communautés concernées.

Une vision pour demain

En plaçant la promotion de la consommation locale au centre de son action, CICODEV trace ainsi la voie d'une transition alimentaire ambitieuse. Son combat s'appuie sur une vision claire : « *des citoyens actifs et des consommateurs avertis pour un développement durable* ». Dans ce modèle, chaque citoyen, chaque producteur, chaque décideur devient acteur d'un système alimentaire renouvelé. Comme le déclare Amadou Kanoute, directeur exécutif de CICODEV Afrique, « *le pari de CICODEV est de faire de la fierté du terroir et de la solidarité citoyenne les meilleurs remparts contre l'invasion de la malbouffe importée* ».

DIEYENABA FAYE
Volontaire



AMADOU KANOUTE
Directeur exécutif
de CICODEV Afrique





En 1 clic

PRESCRITE PAR VOTRE MÉDECIN : LA RÉVOLUTION ALIMENTAIRE !

MOBILISONS LES MÉDECINS
AUTOUR DES IMPACTS
ENVIRONNEMENTAUX
SUR LA SANTÉ avec la
plateforme « Docteur
Coquelicot »
<https://docteurcoquelicot.com>



- CONSTRUISONS UN ENVIRONNEMENT
ALIMENTAIRE SAIN
- En réclamant des **réglementations européennes** avec Foodwatch
www.foodwatch.org/en/take-action-1
 - En faisant barrage à **l'accord UE-MERCOSUR** qui menace d'importer des tonnes d'aliments qui ne respectent pas nos normes sanitaires
www.cncd.be/-stop-ue-mercosur
 - En soutenant Nature & Progrès dans ses **campagnes contre les pesticides**
www.natpro.be/campagnes/pesticides
 - En développant des **Cantines durables** avec la cellule Manger Demain
www.mangerdemain.be

foodwatch®





L'alimentation est un déterminant majeur de notre santé.

Pourtant, le système qui produit nos aliments est une catastrophe sur le plan sanitaire. Mais il existe plein de manières pour les citoyen.ne.s et professionnel.le.s de la santé de se mobiliser pour une alimentation saine, juste et durable !



CHOISISONS DES ALIMENTS SAINS, DURABLES ET ÉQUITABLES

- En repérant les magasins sains et durables avec la **Carte du Collectif des 5C** www.collectif5c.be/accueil et le **portail Good Food** <https://goodfood.brussels/fr>
- En s'informant sur l'impact sanitaire des aliments avec l'application **Yuka** ou sur leur impact écologique et social avec **OpenFoodFact** et **BuyOrNot**
- En gardant un œil sur le **Nutriscore** des produits
- En s'informant sur le « **Planetary Health Diet** », un régime à la fois sain et durable <https://eatforum.org/eat-lancet/the-planetary-health-diet>



RENDONS L'ALIMENTATION SAINE ET DURABLE ACCESSIBLE A TOU.TE.S

- En réclamant la mise en place d'une **Sécurité Sociale de l'Alimentation** avec le Collectif CréaSSA www.campagne-ssa.be/3-manieres-dagir-pour-la-ssa
- En soutenant les réseaux qui vendent des aliments sains à prix équitables comme **VRAC** <https://bruxelles.vrac-asso.org>



LES AGRICULTEURS EN PREMIERE LIGNE D'UN SYSTEME TOXIQUE : QUELLES ALTERNATIVES À TRAVERS LE MONDE ?

De nombreuses études démontrent les effets négatifs des pesticides sur la santé humaine, en particulier sur celle des agricultrices et des agriculteurs. Mais heureusement, des alternatives se développent et font leurs preuves aux quatre coins du monde.



Dans une vaste étude publiée en France en 2021 par l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), un lien étroit entre l'exposition aux pesticides et certaines maladies est démontré. Rappelons que les pesticides (herbicides, insecticides, fongicides) sont des produits destinés à détruire des organismes tels que des insectes, des champignons, des végétaux. Les pesticides sont donc, par nature, toxiques pour le vivant. Toujours selon l'étude de l'INSERM, les agriculteurs régulièrement exposés aux pesticides présentent un risque accru de développer diverses pathologies : cancers, maladie de Parkinson, troubles cognitifs ou maladies respiratoires. Face à ces constats, des associations se mobilisent à travers le monde pour une agriculture saine, sans pesticides.

Au Mali, un mécanisme de certification bio alternatif

Voici des décennies que les alternatives à l'agrochimie fleurissent et font leurs preuves. Au Mali, par exemple, l'Association Malienne pour la Solidarité et le Développement (AMSD) a mis en place un Système Participatif de Garantie (SPG) pour certifier les produits biologiques et encourager leur consommation : le SPG « Bio Local ». « Il s'agit d'un modèle alternatif de certification adapté au contexte local », explique Hamidou A Diawara, président de l'AMSD. « Au Mali, les producteurs locaux n'ont pas toujours les moyens d'accéder aux certifications biologiques qui sont souvent coûteuses. Le SPG Bio Local permet alors à tous les producteurs, y compris les plus petits, de bénéficier d'un label reconnu pour la vente de leurs produits bio ». Le label est plus facilement accessible grâce à des coûts peu élevés et une simplification administrative, mais les agriculteurs restent tenus de respecter le cahier des charges national basé sur les principes de l'agriculture biologique. À l'heure actuelle, au Mali, 1800 producteurs sont certifiés par le label SPG Bio Local et plus de 600 agriculteurs sont formés à l'utilisation d'intrants biologiques et à l'agroécologie. Depuis que ce label existe, 450 hectares de plus sont cultivés sans intrants chimiques.

Au Pérou, des campagnes de sensibilisation

Au Pérou, le Consorcio Agroecológico Peruano (CAP) mène chaque année une campagne percutante contre les pesticides, visant à dénoncer les dangers cachés des résidus de pesticides qui se retrouvent aux abords des champs et dans les aliments. « Le Consortium organise des événements de sensibilisation du public, notamment des marches, des ateliers et des actions de communication dans les médias », explique Cecilia Mendiola, coordinatrice de projets. Parmi ces événements de sensibilisation, trois campagnes de collecte des emballages de pesticides ont été organisées dans des champs agricoles. « Un de nos objectifs est de promouvoir des alternatives agroécologiques et d'aider les agriculteurs à adopter des pratiques plus sûres et durables ». Et selon Cécila, ce travail porte ses fruits, car elle constate que les producteurs sont de plus en plus nombreux à adopter des pratiques agroécologiques. Parallèlement, le Consortium sensibilise aussi les décideurs politiques pour exiger une réglementation plus stricte et le retrait de certains pesticides du marché péruvien.

Une Wallonie sans pesticides ?

Dans le même esprit, l'asbl belge Nature & Progrès mène depuis 2017 la campagne « Vers une Wallonie sans pesticides ». L'asbl organise des rencontres dans des fermes biologiques pour rassembler les agriculteurs bio et conventionnels, les experts et les consommateurs. « Lors de chaque rencontre, des alternatives aux pesticides chimiques de synthèse mises en place par nos producteurs et productrices dans leurs cultures sont présentées. Des experts interviennent également et il y a parfois des démonstrations de matériel », raconte Dounia Tadli, coordinatrice du projet.

Nature & Progrès a également élaboré une série de brochures et vidéos sur les alternatives aux pesticides. Des formations sont proposées aux agriculteurs et des colloques sont organisés afin de prolonger les échanges autour des pratiques biologiques. « Pour Nature & Progrès, il est primordial de rassembler les personnes autour d'enjeux communs : notre santé et celle de la terre », souligne Dounia Tadli. « Il faut réfléchir ensemble aux solutions pour prendre soin de nous, de notre alimentation, de notre environnement ».

OPHÉLIE MICHELET
Volontaire





© F. Bacci

PRÉCARITÉ ET SANTÉ : LE DOUBLE DÉFI DE L'AIDE ALIMENTAIRE EN BELGIQUE

Plusieurs décennies après la création des restos du cœur et du fonds européen d'aide aux plus démunis, l'aide alimentaire belge fête sa quarantaine dans une ambiance morose. Prise en étau entre la baisse de financement d'un côté et une demande en constante augmentation de l'autre, l'aide alimentaire fait face à un défi supplémentaire : celui de la santé. Car nombreux et nombreuses sont les bénéficiaires qui, contraints de se nourrir exclusivement de pâtes et de boîtes de conserve, se retrouvent atteints de carences nutritives, diabète et problèmes cardio-vasculaires. Différentes associations entament alors une réflexion importante : comment offrir une alimentation de qualité pour toutes et tous ?

L'aide alimentaire en Belgique : la saturation du système

En Belgique, on estime que plus de 600 000 personnes bénéficient de l'aide alimentaire, dont 100 000 dans la région de Bruxelles, et 67% de ces bénéficiaires sont des femmes. Pour beaucoup de foyers, cette aide reçue par le biais de colis, d'épiceries, de restos et de frigos solidaires est d'une nécessité absolue. Et depuis la crise du COVID-19, les demandes ont explosé. Pourtant, alors que la précarité et les demandes augmentent, le soutien fédéral, lui, est sans cesse revu à la baisse. En 2026, le budget fédéral prévoit de diminuer de plus de 40% le financement public de l'aide alimentaire, passant ainsi de 40 à 15 millions d'euros - et ce alors que les réformes récentes excluent des dizaines de milliers de personnes du chômage et les plongent dans la précarité. Or, derrière ces chiffres se cache une réalité douloureuse, où familles, étudiant.e.s et personnes précarisées se serrent la ceinture.

Encore des pâtes ?! L'impact sur la santé des bénéficiaires

Comme l'explique Brigitte Grisar, coordinatrice de l'aide alimentaire à la Fédération des Services Sociaux (FDSS), « avec l'inflation, la précarisation des politiques sociales et le coût grimpant de l'énergie et du loyer, l'alimentation devient la seule variable d'ajustement une fois les factures payées ». Il n'est ainsi pas rare chez les bénéficiaires de sauter un repas, car l'aide apportée n'est pas suffisante pour couvrir tous les besoins. En 2024, une enquête de la Fédération Française des Banques Alimentaires dévoilait qu'un tiers des bénéficiaires ne mangent que deux repas par jour. Cette étude alerte également sur leur état de

santé : 15% des bénéficiaires sont diabétiques (contre 5% pour la population générale) et un tiers souffrent de problèmes cardiovasculaires, de surpoids, d'obésité et d'autres carences alimentaires. Quand on se nourrit principalement de pâtes, de raviolis et de conserves, il est difficile de couvrir ses besoins en vitamines et minéraux.

Le problème, c'est que pour améliorer la qualité nutritive et gustative des denrées proposées, les associations sont tributaires des invendus de la grande distribution, des financements et des dons privés. Beaucoup d'associations peinent à joindre les deux bouts et se retrouvent contraintes de fermer leurs portes ou de refuser de nouveaux bénéficiaires. Par ailleurs, l'émergence de start-ups comme Happy Hours Market ou Too Good To Go porte un coup considérable à l'aide alimentaire. En permettant de revendre les invendus à des particuliers, ces projets de « lutte contre le gaspillage » privent en réalité de nombreux bénéficiaires d'une aide essentielle. En 2024, une enquête de la FDSS menée auprès de 157 associations belges révélait que la moitié d'entre elles ont vu leurs rentrées d'invendus diminuer entre 2023 et 2024.

Vers une alimentation solidaire : quelques pistes et alternatives

Force est de le constater : les campagnes nationales de nutrition ont parfois un effet culpabilisateur sur les bénéficiaires. Comment manger bio et équilibré quand on dépend des colis ? L'enjeu, explique Brigitte, est plutôt d'adopter une « posture systémique, pas moralisatrice pour créer du lien entre des mondes qui ne se connaissent pas bien ». Ainsi, à l'échelle locale, de nouvelles initiatives émergent pour pallier le manque de produits frais. À Bruxelles, l'asbl LOCO récupère les produits frais jetés par faute de chambre froide. L'association VRAC, elle, combat les inégalités des deux côtés de la chaîne alimentaire en établissant un lien entre producteur.rice.s et personnes à faible revenu, grâce à la création de groupements d'achat de produits locaux et bio dans les quartiers populaires de Bruxelles. Depuis 2023, enfin, le collectif CréoSSA lance des projets pilotes de « Sécurité Sociale de l'Alimentation » et encourage la mise en place à l'échelle fédérale de cette alternative sociale et solidaire.

LAETITIA DELETOZ
Volontaire





LES REMÈDES MAGIQUES DE LA PUBLICITÉ



Une canette de cola qui contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre mais qui nous garantit une forme olympique ? Un yaourt extraordinaire qui fait digérer parfaitement ? Un dentifrice qui rend les dents blanches en 7 jours seulement ? La publicité nous vend-elle la magie ?

Des environnements alimentaires qui dictent nos envies

A l'heure actuelle, il est difficile de savoir si c'est la demande des consommateur.rice.s qui oriente l'offre alimentaire ou si c'est plutôt l'inverse. En effet, au-delà de notre culture et de nos goûts, nos choix et nos envies sont conditionnées par notre « environnement alimentaire », qui est largement façonné par le marketing. Or, le marketing met en péril notre « liberté de choix » et influence fortement notre nutrition, car il fait généralement peu de cas des informations nécessaires à notre bonne santé.

Une influence dès le plus jeune âge

Les jeunes publics sont les plus vulnérables à la publicité car moins avertis face aux illusions vendues par le marketing. En 2022, en France, 57% des publicités diffusées à la télévision sur des créneaux horaires « enfants et adultes » concernaient des aliments classés Nutri-Score D, contre 1% seulement pour des fruits et légumes. Et le temps passé devant les écrans et sur les réseaux sociaux augmentant au fil des années, nous sommes tous et toutes de plus en plus exposé.es à ce type de contenus.

Or, si aujourd'hui il nous arrive de rire en repensant aux campagnes de l'industrie du tabac qui recommandaient aux gens de fumer des cigarettes, nos publicités actuelles vendant de la pâte à tartiner saturée en sucre et en graisse ou des chips ultra salés garants d'une vie heureuse restent dans la même logique.

S'engager pour réguler la publicité

Les collectifs d'activistes Namur, Liège et Bruxelles Sans Pub ont ainsi déclaré la guerre aux messages publicitaires omniprésents dans la ville, en sensibilisant à l'influence néfaste de la publicité et en menant des actions d'arrachage ou de détournement des panneaux publicitaires. C'est une manière, pour eux, de se réapproprier l'espace public et de minimiser la surexposition au marketing. Mais la lutte contre les excès du marketing et son impact sur la santé publique doit également passer par un durcissement des régulations et une limitation de la place qu'occupe la publicité dans nos espaces et notre économie.

ADÈLE FUNÈS
Volontaire



LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE : QUAND LES MÉDECINS S'EMPARENT DE LA QUESTION ALIMENTAIRE



Si Hippocrate prescrivait déjà « *Que ton aliment soit ta première médecine* », les formations médicales semblent encore loin d'avoir pleinement intégré cette idée. Pourtant, face à l'explosion des maladies chroniques et aux dérives d'un système agroalimentaire industrialisé, certains médecins plaident pour replacer l'alimentation au cœur du soin. Professeure à la HELHA et membre de la cellule Environnement de la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), Céline Bertrand fait partie de ces voix qui appellent à une véritable révolution culturelle dans le monde médical.

Quelle place l'alimentation occupe-t-elle aujourd'hui dans les formations médicales ?

Céline Bertrand : Dans les études d'infirmier.e ou de sage-femme, on aborde la diététique et la nutrition, mais cela reste trop cloisonné. L'alimentation devrait être abordée dans tous les cours, car c'est un déterminant majeur de la santé. Or, on en parle encore trop peu, surtout dans les études de médecine. Pourtant, près de 80 % de notre exposition aux polluants vient de ce que nous mangeons ou buvons ! Ce manque de formation reflète une tendance plus générale de notre approche de la santé : on forme des médecins à soigner, mais pas à prévenir. Notre système de santé consacre en effet moins de 2 % de son budget à la prévention, alors que tout le monde sait qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Et cette logique curative aggrave aussi les inégalités sociales, car ce sont les plus précaires qui ont souvent le moins accès à une alimentation saine.

Les médecins ont-ils, selon vous, un rôle à jouer dans la transition alimentaire ?

Céline Bertrand : Un rôle central ! Héraclite disait : « *La santé de l'homme est le reflet de la santé de la Terre* ». Nos corps vont mal parce que notre planète va mal. Nous surproduisons, surconsommons et gaspillons. Le corps médical doit s'engager pour dénoncer ce système non soutenable et accompagner un changement profond des habitudes. Un système alimentaire réellement positif pour la santé serait un système qui préserve le vivant et réapprend à manger sainement dès l'enfance. Les écoles et mouvements de jeunesse ont donc aussi un rôle clé à jouer : ils doivent bannir la malbouffe et redevenir des lieux d'éducation au goût, à la qualité et au plaisir de bien se nourrir.

Comment encourager cette mobilisation du secteur de la santé ?

Céline Bertrand : En décloisonnant ! La santé, l'environnement, l'agriculture et la justice sociale sont intimement liés. Il faut créer des coalitions larges pour résister à l'emprise toxique du complexe agro-industriel et défendre le droit à une alimentation saine pour tous. Car l'alimentation n'est pas seulement un déterminant fondamental de santé, c'est aussi un formidable levier de transformation de notre société. Repenser nos assiettes, c'est aussi repenser le monde dans lequel nous voulons vivre.

POUR DÉCOUVRIR DES MANIÈRES D'AGIR,
RENDEZ-VOUS PAGE 8 !

ERIKA FAILLACI
Volontaire



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Trois pistes à suivre



UN ÉVÉNEMENT

Le Festival Alimenterre, du 5 au 22 février 2026 !

Envie de débattre, de vous informer et de vous laisser porter par de puissants récits sur les futurs possibles de nos sociétés ? Du 5 au 22 février, le Festival Alimenterre vous invite à questionner ensemble nos manières d'habiter le monde.

Films documentaires, rencontres, débats, ateliers : tout un panel d'activités pour réfléchir à la manière de cultiver un monde plus juste et de garantir à toutes et tous un accès à une alimentation saine et durable.

Toute la programmation à découvrir fin décembre sur **festivalalimenterre.be** ou les pages Facebook et **Instagram** du festival.



UNE LECTURE

Union européenne- Mercosur : des deals juteux, des bœufs douteux

L'accord commercial entre l'Union européenne et les pays du Mercosur (Brésil, Argentine, Uruguay, Paraguay, Bolivie) représente un danger pour la santé publique, car l'Europe verra débarquer des tonnes de viande sud-américaine qui ne respecte pas les normes sanitaires imposées à l'agriculture européenne. Au cœur du problème : l'utilisation excessive d'antibiotiques, qui favorise l'apparition de souches bactériennes. Une raison de plus de dire non à l'accord UE-Mercosur tant qu'il en est encore temps !

Découvrez l'article et les autres publications de Humundi sur humundi.org !



UN CONCEPT

« One Health »

L'approche One Health (« une seule santé ») est fondamentale pour s'assurer un avenir viable sur Terre, car elle pointe les interconnexions entre santé humaine, santé animale et santé environnementale.

Déforestation, zoonoses, pandémies, réchauffement climatique... Les grands défis actuels sont étroitement liés. C'est pourquoi les professionnels des trois domaines de la santé (humaine, animale et environnementale) sont appelés à travailler ensemble pour construire une société durable.

Pour en savoir plus sur l'approche One Health, parcourez le site de l'INRAE : www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/one-health-seule-sante

