

# LES BOISSONS : QUE CHOISIR POUR VOTRE PROJET DURABLE?



LES CANTINIERS

## Qu'est-ce que c'est ?

Pour qu'une boisson soit durable, il faut qu'elle minimise son impact négatif sur l'environnement, la santé et l'économie.

Les boissons, au même titre que les aliments, utilisent des matières premières et de l'énergie lors de leur fabrication et nécessitent des emballages et du transport pour arriver chez le consommateur. Les matières premières peuvent être produites selon des pratiques peu respectueuses de l'environnement et des êtres humains (travail des enfants, rémunérations faibles,) ou au contraire emprunter les voies des filières biologiques et/ou équitables.

Le secteur des boissons a longtemps mis de côté les critères du développement durable... mais aujourd'hui, les temps changent et les actions durables commencent à concerner ce secteur



## ENVIRONNEMENT

Toutes les boissons ont un impact sur l'environnement :

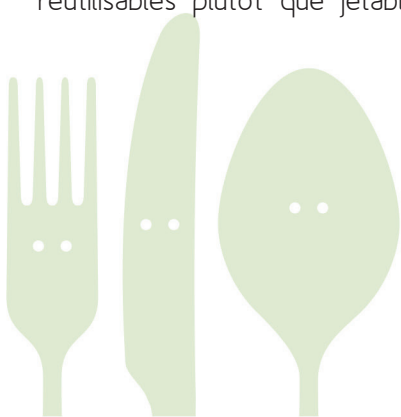
- La fabrication des boissons et de leurs emballages consomme de l'énergie et des ressources.
- Les boissons doivent être transportées depuis leur lieu de production jusqu'à leur lieu de consommation.
- Après consommation, les déchets doivent être triés, recyclés ou traités.

Même s'il est difficile de donner des conseils de consommation qui s'adaptent à toutes les situations, on peut néanmoins donner quelques pistes pour guider vos choix de boisson :

- Boire de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille : Cela résout les questions de transport et d'emballage !
- Choisir des boissons contenues dans des emballages réutilisables plutôt que jetables si les distances de

transport sont inférieures à 250 km et si le nombre de réutilisation est élevé (environ 20 réutilisations). Si les distances de transport sont trop élevées, le jetable est parfois plus avantageux écologiquement.

- Consommer des boissons produites localement et dont les matières premières sont produites localement diminue fortement l'impact lié au transport.
- Choisir des boissons dont les matières premières sont produites selon des pratiques respectueuses de l'environnement (agriculture biologique).
- A quantité égale, préférer des grands récipients plutôt que des petits.
- Limiter les achats de boissons inutiles – éviter le gaspillage de boisson.
- Ne pas oublier de trier correctement vos emballages de boisson.





# LES CANTINIERS

## SANTÉ

Afin de maintenir l'équilibre hydrique, les adultes ont besoin en moyenne de 2 à 3 litres d'eau par jour. Ils ingèrent quotidiennement environ 1 à 1,5 litre d'eau via les aliments. Cela signifie que 1,5 litres supplémentaires doivent être apportés par les boissons. Pour les jeunes, on préconise un apport supplémentaire de 1 litre.

La goutte de boisson est pour les boissons ce que la pyramide alimentaire est aux aliments. Elle permet de guider le choix des boissons à privilégier dans un régime équilibré. Sans surprise, la base de la goutte est occupée par l'eau pure, la boisson à privilégier au quotidien !

Pour nos jeunes, il est impératif de limiter la consommation de boissons sucrées. Une surconsommation de boissons sucrées mène à des problèmes de surpoids, d'obésité et de diabète de type 2. Une récente enquête menée en Grande-Bretagne avance des chiffres impressionnants, selon lesquels les jeunes de 11 à 18 ans consommeraient 234 cannettes de soda par an, les jeunes de 4 à 10 ans, 110 cannettes par an, tandis que les enfants entre 18 mois et 3 ans consommeraient 70 cannettes par an ! **Soit, les jeunes absorbent une quantité de sucre 3 fois supérieure à la quantité recommandée par l'OMS.**

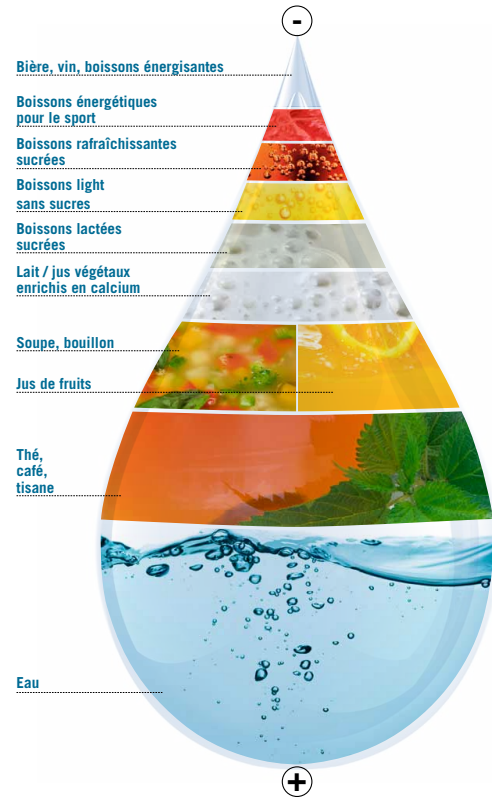


Copyright Food In Action 2012  
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de l'UFDLF  
www.ugdlf.be



### Quelles boissons choisir? «La Goutte des Boissons»



Edition septembre 2012, N. D'Agostini, Kenett s.a.

## ÉCONOMIE

AU NORD : EAU POTABLE



AU SUD : EAU PORTABLE



L'accès à l'eau potable est un droit fondamental qui reste hors de portée d'une grande partie de la population mondiale. Une personne sur 8 n'a pas accès à l'eau potable. Cette privation cause la mort de 3 millions de personnes par an.

En Belgique, 99,99 % de la population a accès au réseau public d'approvisionnement en eau potable. **Alors, reconnaissons notre chance et consommons l'eau du robinet, qui est 100 % sûre !**

Pour les autres boissons, favorisons celles qui permettent la juste rémunération de tous les acteurs de la filière, soit celles issues du commerce équitable (thé, café, jus de fruits, cacao...) ou des circuits-courts (lait, jus de fruit, jus de légumes...).

