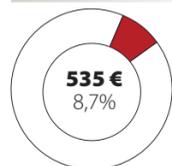


Mercredi
L'alimentation et la santé

Notre argent en aliments

BOISSONS NON ALCOLISÉES



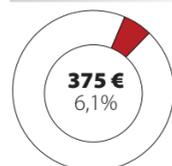
dont
206 € Soft drinks
120 € Café
119 € Eaux minérales (plates ou pétillantes)
67 € Jus de fruits et jus de légumes
19 € Thé

FRUITS



dont
72 € Agrumes
48 € Pommes
45 € Petits fruits rouges et noix
40 € Fraises
37 € Bananes (frais et bio)

POISSONS ET CRUSTACÉS



dont
149 € Poissons frais et congelés
87 € Poissons en conserve et préparations à base de poisson et fruits de mer
48 € Crustacés frais
41 € Poissons fumés
32 € Poissons surgelés

SUCRE, CONFITURES, CHOCOLAT ET CONFISERIES



dont
173 € Chocolat
58 € Glaces et sorbets
53 € Bonbons, chewing gum, confiseries
44 € Confiture, marmelade et miel
19 € Sucre

AUTRES PRODUITS ALIMENTAIRES



dont
127 € Plats préparés
68 € Sauces et condiments
50 € Boîtes à repas
38 € Epices, sel, herbes culinaires, plantes aromatiques

HUILES ET GRAISSES



dont
53 € Beurre
31 € Margarines et graisses végétales
25 € Huile d'olive
12 € Autres huiles alimentaires

Total de l'alimentation et de toutes les boissons : 6.162 euros.

Source : Statbel, enquête sur le budget des ménages 2020

Les défis qui relèvent tous les défis



La seule chose qui a déjà trouvé sa place dans la nouvelle cuisine de Camille, 30 ans, à la recherche d'un emploi, est le frigo. « J'ai dû arrêter les travaux parce qu'avec la hausse des prix des matériaux, comme du reste, il m'est impossible de les continuer. » Il n'y a pas que les travaux de sa nouvelle cuisine qui représentent une épreuve pour la jeune femme. Remplir le frigo qui trône fièrement entre les esquisses de plans de travail en est une également. Surtout lorsqu'on est une maman solo à plein-temps. « Depuis sa naissance, Léandre, mon petit garçon de 9 ans, est tout le temps à ma charge. Ce qui signifie que, pour les courses, je dois assurer constamment. Je sais qu'il y a certains parents solos qui, pour faire des économies, ne mangent que des pâtes la semaine où l'enfant n'est pas là. Chez moi, c'est impossible. » Faire attention à son budget alimentation est donc nécessaire pour Camille Rigot. D'autant que la nourriture n'est pas l'unique sortie d'argent avec laquelle la maman doit jongler.

« Quand on est seule, on est seule pour tout. Mon fils a besoin de soins. Il doit être suivi par un ergothérapeute et un logopède. Aujourd'hui, l'aide financière que je perçois des allocations familiales ne me permet pas de tout couvrir. » Prêt à la banque, factures d'énergie, soins médicaux, alimentation : « Pour une personne seule, tout gérer est un défi quotidien ». Pour mener à bien sa mission quotidienne du point de vue alimentaire, Camille s'exporte. Pas très loin. Une petite trentaine de kilomètres sépare son appartement de la frontière française. Depuis septembre, la jeune maman a pris la décision de se rendre deux fois par mois au magasin Leclerc de Valenciennes pour réduire son budget « bouffe ». « Avant, je faisais mes grosses courses principalement chez Aldi. Mais à chaque fois que j'y allais, mon panier ne faisait qu'augmenter, alors que j'achetais toujours les mêmes produits. » D'environ 150 euros, le ticket de caisse de Camille est passé à une petite centaine d'euros. Le plaisir en plus. « Chez Aldi, je trouvais qu'il n'y avait

pas énormément de choix. J'avais toujours l'impression de faire des courses de survie. En France, l'offre est immense. On découvre toujours des nouveautés », constate-t-elle, la porte du frigo ouverte. Si le choix est vaste, Camille opte toujours pour des aliments non transformés, qu'elle juge plus « sains ». Sur un ton plus bas pour ne pas que le petit garçon dans le salon l'entende, elle explique : « Certaines choses sont extrêmement tentantes, mais coûtent évidemment plus cher aussi. C'est pour ça que j'essaie de faire mes courses quand Léandre est à l'école pour ne pas devoir lui refuser. » Les plats préparés sont réservés aux occasions spéciales : « J'ai acheté des nems lors de mes dernières courses pour remplacer une sortie au restaurant. » Endroit où la jeune maman ne met pratiquement plus les pieds. Pour compenser, elle cuisine énormément et congèle pour les jours de « flemme ». La preuve en est dans son frigo. Les étagères sont remplies : une grande casserole de sauce tomate « qui a déjà servi pour des pâtes et qui

me servira encore de base pour une pizza maison », un peu de poisson, beaucoup de légumes et de fruits français. Par contre, très peu de viande : « On mange de la viande environ deux fois par semaine. Pour des raisons économiques et de santé, j'essaie de tendre vers des plats plus végétariens. » Au milieu des ingrédients équilibrés, quelques petits plaisirs pour les desserts que Camille déniche en promotion. « Je n'achète jamais de glaces de marque parce que c'est trop cher. Mais quand il y a des promos, je me fais plaisir. La boîte de quatre glaces m'a coûté 1,50 euro. J'en ai donc acheté deux. » Côté budget, la jeune maman débourse environ 60 euros par semaine, entre 200 et 250 euros par mois pour l'alimentation. « Je trouve que l'on s'en sort bien. Quoi qu'on en dise, pour avoir une alimentation saine et variée, il faut bien faire ses courses et prendre son temps. Je préfère faire correctement mes courses plutôt que d'aller au restaurant trois fois par mois. »

CANDICE BUSSOLI

© MICHEL TONNEAU

Campagne nourrit la ville

Ardente propose une plateforme de vente en ligne de produits alimentaires locaux, plutôt qu'une enseigne physique.

Magasin centralisé, achat en ligne et autocueillette

Un choix que justifie Thomas Sanchez, responsable opérationnel : « Les créateurs de la Coopérative Ardente désiraient offrir une alimentation locale et saine aux Liégeois. Le but, c'était de donner cet accès à des personnes qui n'avaient pas le temps, entre le boulot et les enfants, de passer trois heures en magasin. »

Commander sur le site de la coopérative demande néanmoins une certaine

confiance de la part des consommateurs, qui ne peuvent pas voir les produits avant qu'ils arrivent à leur porte. Un problème qui ne se pose pas avec une épicerie traditionnelle où l'on peut voir et toucher les produits au besoin. L'expérience en magasin reste ainsi pour certains un passage incontournable.

Souligné par Thomas Sanchez, le manque de temps est un frein conséquent pour de nombreuses personnes pourtant soucieuses de s'orienter vers une alimentation plus locale. En effet, se rendre dans plusieurs magasins pour acheter différents types d'aliments peut très vite s'avérer extrêmement chronophage au quotidien. La solution ? Centraliser ces denrées alimentaires. Une

centralisation que proposent entre autres Les Petits Producteurs, une coopérative née de la CATL. La coopérative possède quatre points de vente, un En Neuvic, un à Sainte-Walburge, un à Visé et un dans les Vennes.

Née en 2013, la ceinture Aliment-Terre liégeoise propose aux habitants de la région de se reconnecter avec la production locale et favorise les circuits courts

Les avantages de se rendre dans l'un de leurs points de vente en plus de ne

pas devoir multiplier les trajets ? « Par rapport à un magasin classique, c'est plus agréable de faire ses courses ici », estime François Roland, chargé de communication. « C'est plus petit, il n'y a pas des milliers de choix, il ne faut pas passer dix minutes dans un rayon à se demander quel produit choisir. Il y a un contact réel avec la clientèle. Par exemple, si l'on voit un légume que l'on n'a pas l'habitude de cuisiner, il est possible de demander conseil au vendeur. Il donnera des exemples de recettes qu'il a l'habitude de faire ou il proposera l'une des recettes présentes en magasin que l'on peut reprendre chez soi. De plus, on sait exactement ce que l'on mange puisque, sur chaque produit, il est mis

quel producteur le fait, de quelle ville il provient, s'il est bio ou proche de le devenir. »

Des initiatives moins conventionnelles sont également proposées par la CATL. C'est le cas du projet de maraîchage biologique Le Champ des possibles imaginé par François Sonnet. L'agriculteur qui possède un champ sur les hauteurs de Jupille propose aux consommateurs, sur base d'un abonnement annuel, de venir directement cueillir leurs produits au champ. Une manière pour lui de gagner du temps, puisqu'il ne doit pas récolter lui-même sa production, mais également un moyen de rendre les consommateurs acteurs du projet.