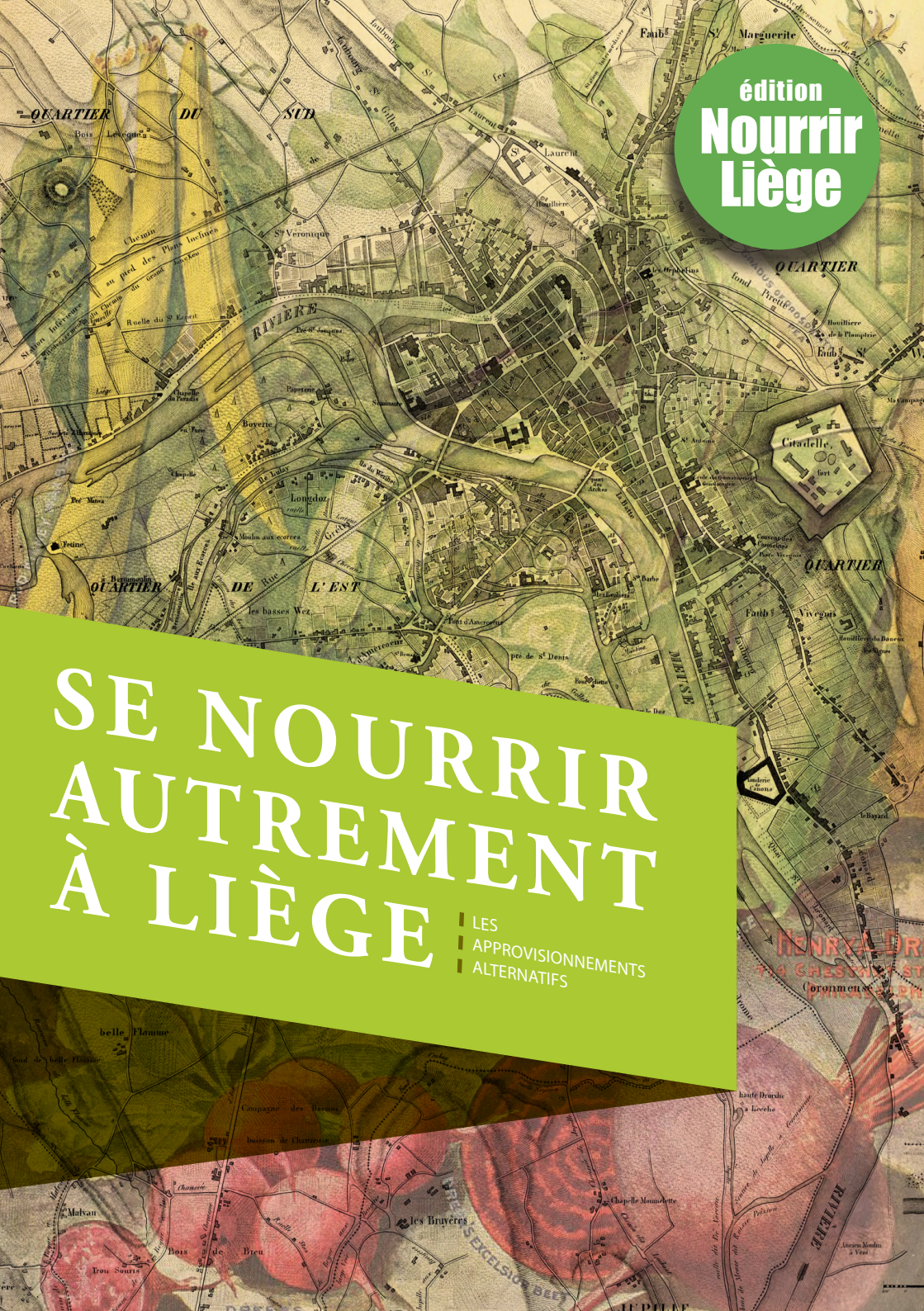


A detailed historical map of Liège, Belgium, showing the city's layout, the Meuse river, and various districts. The map is in a sepia tone with some color highlights. A green circular logo is in the top right corner, and a green banner is at the bottom left.

édition
**Nourrir
Liège**

SE NOURRIR AUTREMENT À LIÈGE

LES
APPROVISIONNEMENTS
ALTERNATIFS

TABLE DES MATIERES

1. AUTOPRODUIRE	p.3
2. S'APPROVISIONNER À UNE FERME PROCHE DE LA VILLE	p.11
3. S'ORGANISER ET ACHETER COLLECTIVEMENT	p.15
4. SE MOBILISER POUR MIEUX MANGER	p.23
5. SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS	p.27
6. DÉCOUVRIR D'AUTRES MAGASINS	p.31
7. DÉCOUVRIR D'AUTRES RESTAURANTS	p.39

POURQUOI CETTE BROCHURE ?

- *Parce que nous ne pouvons pas toutes et tous connaître tout ce qui se fait à Liège;*
 - *Parce que tout le monde devrait pouvoir disposer de ces informations facilement;*
 - *Parce que la diversité des approches de chacun.e doit pouvoir être prise en compte;*
 - *Parce que ces initiatives n'ont pas toujours les moyens ni l'envie de faire du marketing;*
 - *Parce que la maximisation de l'extraction des richesses de la terre, offerte en proie à la surconsommation et au gaspillage, tue la vie des sols et de ses habitant.e.s;*
 - *Parce que la consommation de masse induite par les supermarchés et le système capitaliste nous déconnecte des aliments, de la terre d'où ils devraient provenir, de celles et ceux qui les produisent;*
 - *Parce que cette mondialisation des profits à outrance contribue à nous faire oublier la distance que notre nourriture a dû parcourir, pour nous faire acheter des assiettes prêtes-à-manger à même nos tables;*
 - *Parce que cette consommation de masse a des effets cachés, désastreux pour d'autres humains parfois réduits en esclavage pour produire plus et moins cher; des effets cachés de « concurrence injuste », qui font que les plus grands producteurs tuent les plus petits;*
- Parce que nous voulons autre chose que ça!***



AUTOPRODUIRE

Les potagers collectifs à Liège

Des bacs potagers à partager

Trouver des semences

Bourses de semences et plants

Pollution : ne vivez pas hors-sol !



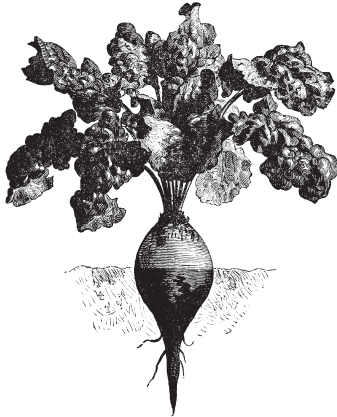
Autoproduire peut être considéré comme le moyen le plus direct de s'alimenter.

C'est se donner accès à une source de nourriture abondante et naturelle, sans passer par des échanges monétaires. L'autoproduction crée une rupture totale avec les modèles économiques et agricoles dominants : surconsommation, culture du profit, multiplication des intermédiaires, exploitation des humains, des animaux et de la terre à travers le monde. Elle peut se faire seule ou bien collectivement : partagée avec des proches ou au sein de nos communautés, gratuitement ou en échange de contre-

parties. Cela va donc plus loin que simplement produire sa nourriture : c'est restaurer le partage et la solidarité, préparer l'autonomie alimentaire et la **résilience** (♦).

L'autoproduction ne saurait être prise en compte dans notre économie capitaliste. De plus, l'urbanisation rend chaque jour plus difficile l'accès aux terres cultivables. Malgré cela, nos imaginations peuvent toujours apporter des réponses, individuelles ou collectives.





B. Reine des noires (Réd. au cinquième).

LES POTAGERS COLLECTIFS À LIÈGE

« De l'individuel au collectif »

Le jardinage collectif d'un terrain, parfois laissé à l'abandon, améliore le cadre de vie et permet des échanges entre des personnes d'origines, de milieux et d'âges différents. Il favorise d'autre part l'exercice et la détente en plein air ainsi que l'éducation à l'environnement et l'apprentissage des techniques de jardinage.

- ✱ La cartographie des potagers collectifs en région de Liège, par l'asbl du **RCR – Réseau des Consommateurs Responsables** :
> asblrcr.be/potager-collectif

- ✱ Un article publié par l'asbl **UrbAgora** avec une carte de 2014 recensant les potagers collectifs liégeois :
> lechainonmanquant.be/analyses/potagers.html

Dans un potager collectif, l'apprentissage du respect de l'environnement est central : c'est un espace où l'on apprend énormément, du compostage à la récupération de l'eau de pluie, en passant par les cultures associées y sont très souvent pratiquées.

Le **compostage** (♦♦), la récupération de l'eau de pluie et les cultures associées y sont très souvent pratiqués.





DES BACS POTAGERS À PARTAGER

L'idée a été popularisée en 2008 par les **Incroyables Comestibles** de Todmorden (Angleterre), dans une zone industrielle touchée de plein fouet par la crise.

Depuis quelques années, des bacs potagers ouverts et partagés ont vu le jour à Liège, n'hésitez pas à en créer un vous aussi.

Depuis 2018, des espaces potagers peuvent être installés dans l'espace public par des citoyens qui en font la demande. Pour obtenir un « permis de végétaliser » :

> **permisdevegetaliser.be**

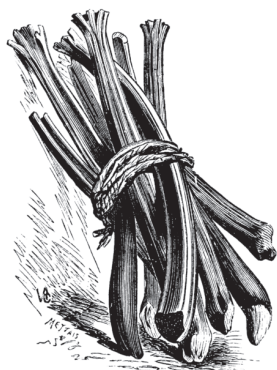
EN PRATIQUE

- * Les Incroyables Comestibles
 - > animation@beaumur.org
 - > permisdevegetaliser.be

Pour recréer du lien social, des habitant-e-s de Todmorden ont eu l'idée de transformer un jardin floral en jardin potager... puis d'indiquer qu'il s'agissait de « nourriture à partager » ! Rapidement, des bacs plantés de légumes sont apparus un peu partout : dans les espaces publics, dans les cours d'écoles, devant les hôpitaux et jusque devant le poste de police.

Cela a non seulement permis de souder la communauté, mais a redonné à toutes et tous le goût du « consommé local ». Depuis lors, l'agriculture locale se développe, les marchés, commerces et entreprises aussi. Les lycées enseignent les méthodes bio et le concept d'agriculture locale. Et le mouvement ne cesse de se propager partout dans le monde.





Rhubarbe.
Pétioles réd. au septième.

TROUVER DES SEMENCES

Depuis le 12 juillet 2012*, la Cour de Justice européenne a confirmé l'interdiction de commercialiser les

semences des variétés qui ne sont pas inscrites au catalogue officiel européen. Cette décision rend concrètement « illégales » 80 % des semences actuellement en circulation en Belgique, selon l'organisation *Semaines*.

Notons que l'inscription à ce catalogue coûte cher et nécessite aussi de respecter des critères (DHS : *Distinction, Homogénéité, Stabilité*), qui discriminent les semences anciennes.

Le problème est essentiel. C'est pourquoi des organisations et des citoyens.ne.s continuent d'effectuer leur travail de lutte, de sauvegarde et de transmission de la biodiversité de la nature.

◆ RÉSILIENCE

C'est la capacité d'un système, d'une espèce, d'un groupe ou d'une personne à récupérer un fonctionnement ou un développement normal après avoir subi une perturbation. Renvoyée à nos sociétés, cette idée implique notre capacité collective à pouvoir supporter des chocs extérieurs (crises économiques ou diverses, guerres, catastrophes naturelles...) tout en continuant d'avancer.

◆ ◆ COMPOSTAGE

Nos terres sont souvent appauvries par une utilisation trop intensive de ses richesses, ou par l'utilisation de produits tuant la vie des sols. C'est pourquoi il peut être intéressant d'utiliser les déchets de nos alimentations pour recréer des cycles réparateurs. Lombricompost d'appartement, compostière de jardin, il y en a pour tous les goûts.



AUTOPRODUIRE



❁ OÙ TROUVER DES SEMENCES ? ❁

CYCLE EN TERRE	► Coopérative semencière belge implantée à Stree (sur 25ares).	SITE WEB cycle-en-terre.be
GRAINETERIE VAILLANT-WATHELET	► Magasin liégeois de semences, outillages de jardin divers et matériel de jardinage.	ADRESSE Rue du Pont 21 4000 Liège graineterieliege.be
KOKOPELLI	► Association semencière française et militante. Catalogue de plus de 2000 variétés.	SITE WEB kokopelli-semences.be
SEMAILLES	► Producteur semencier bio belge. Catalogue de plus de 600 variétés.	SITE WEB semaille.com





Champignon de couche.
Grandeur naturelle.

BOURSES DE SEMENCES ET PLANTS

Des bourses aux semences et aux plants s'organisent. L'idéal pour s'échanger des variétés spécifiques, partager ses trucs et astuces...

Soyez aux aguets et vérifiez les agendas associatifs tels que *Natagora*, *Les Amis de la Terre*, *Nature et Progrès*, ou l'agenda alternatif *Démosphère Liège*.

Deux initiatives liégeoises à retenir :

- EN FÉVRIER : *À vos graines* : journée de rencontres, de réflexion et d'échange de semences organisée par les *Femmes Prévoyantes Socialistes* (www.solidaris.be) ;
- EN MAI : *Bourse aux plantes du 1^{er} Mai* : organisée par la ville de Liège, elle se tient au Jardin Botanique. De nombreux stands associatifs côtoient des horticulteur·trice·s passionné·e·s. Plantes aromatiques, potagères ou décoratives, le choix est grand et les bons plans nombreux !





POLLUTION : NE VIVEZ PAS HORS-SOL !

Cultiver son jardin, voir pousser ce qu'on a semé, goûter et partager sa production : quoi de mieux ? Malheureusement, l'état du sol peut réserver de mauvaises surprises... Surtout dans une région vouée aux industries lourdes pendant 150 ans (charbon, chimie, sidérurgie) !

À Liège, faire analyser sa terre est indispensable... Puis-je cultiver et consommer des légumes en racines ? Dois-je absolument peler les épluchures ? Puis-je élever des poules et manger leurs œufs ? Mes enfants peuvent-ils mettre les mains dans la terre (puis en bouche) sans risque ?

La **Station Provinciale d'Analyses Agricoles** permet aux particuliers d'obtenir une analyse de leur sol. Il suffit d'effectuer quelques prélèvements dans divers endroits du terrain et d'expédier l'échantillon par la poste. Coût : Entre 50 et 60 € pour une analyse en éléments traces métalliques qui tient compte des métaux lourds (cuivre, zinc, cadmium, plomb). Le labo donne en prime une série d'informations utiles (pH, minéraux, suggestions d'engrais et amendements, etc.).



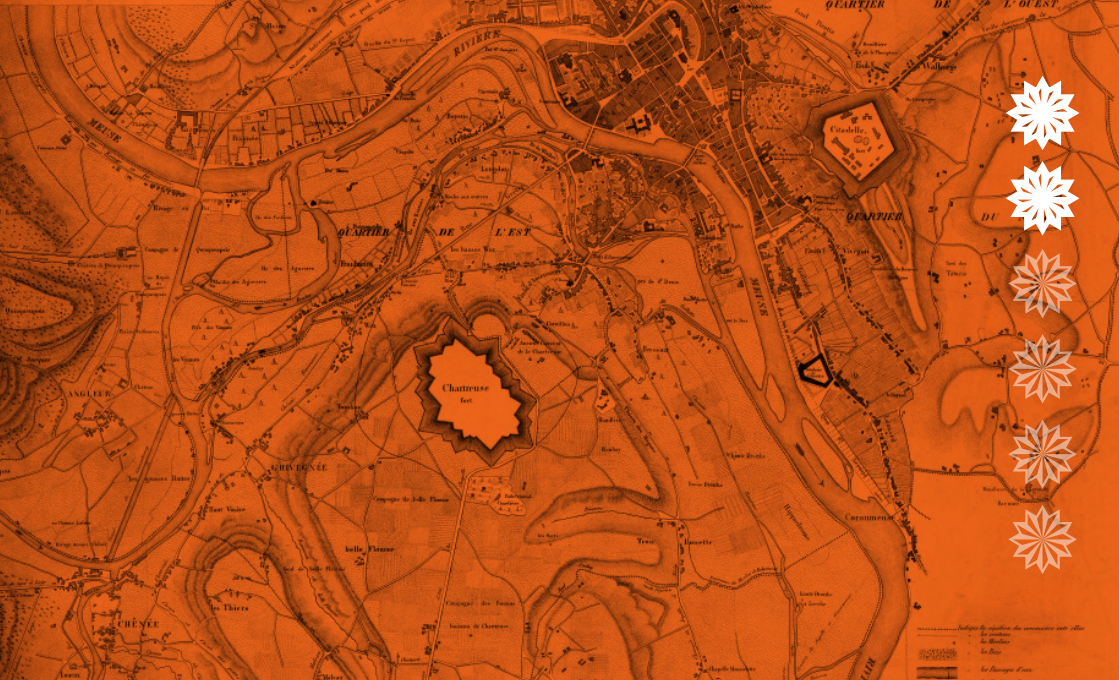
Station Provinciale d'Analyses Agricoles

Pôle Laboratoire — Espace Tinlot
Rue de Dinant, 110
4557 Tinlot
TÉL : 04 279 38 00
FAX : 04 279 59 07
spaa@provincedeliege.be

> provincedeliege.be/fr/spaa

Question subsidiaire : qui est juridiquement responsable de la pollution de votre sol ? Renseignez-vous !

> barricade.be/publications/analyses-etudes/pollueur-payeur-un-principe-evident-une-application-qui-est-nettement



S'APPROVISIONNER À UNE FERME PROCHE DE LA VILLE

Acheter directement ses produits à la ferme, c'est déjà un vrai soutien apporté aux paysan·ne·s et aux producteurs·trice·s.

Vous trouverez dans les pages suivantes une liste de quelques fermes biologiques de la région de Liège. Les connaissiez-vous déjà ? Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à aller à leur rencontre. Toutes ces fermes sont ouvertes aux circuits-courts et aux rencontres. Peut-être allez-vous découvrir que l'une d'elles se trouve

à deux pas de chez vous ! Pour une liste plus complète, *voir page 12*.

Si vous ne pouvez les rencontrer à la ferme, beaucoup de ces paysan·ne·s sont aussi présent·e·s au marché **Court-Circuit** qui a lieu, entre 15h et 19h, sur la place Xavier Neujean, chaque 2^e et 4^e jeudi d'avril à octobre.

✿ FERMES BIOLOGIQUES DE LA RÉGION DE LIÈGE ✿

AU RYTHME DES SAISONS	▶ Maraîchage biologique ▶ Magasin ouvert le vendredi et samedi	LIEU Rue Lavaux 49 4682 Houtain-Saint-Siméon CONTACT contact@aurythmedessaisons.be
FERME À L'ARBRE	▶ Agriculture biologique ▶ Magasin permanent	LIEU Rue de Liège 43 — 4450 Lantin CONTACT contact@ferme-paque.be
FERME AU MOULIN	▶ Ferme familiale ▶ Maraîchage biologique ▶ Vente à la ferme le mardi et samedi	LIEU Rue du Moulin 11 4350 Remicourt CONTACT info@lafermeaumoulin.be
FERME DE LA VACHE (CPAS)	▶ Agriculture biologique ▶ Maraîchage accessible au quartier ou aux allocataires sociaux ▶ Comptoir de vente les mardi et jeudi ▶ Table d'hôte le mercredi de 13h à 22h	LIEU Pierreuse 113 4000 Liège CONTACT fermedelavache@cpasdeliege.be

FERMES BIOLOGIQUES DE LA RÉGION DE LIÈGE

FERME DU BÊCHE	▶ Agriculture raisonnée (volaille, fromage, bière Bêchette) ▶ Magasin permanent et table d'hôte	LIEU Rue Bêche 2 4041 Milmort
FERME LAROCK	▶ Agriculture biodynamique (maraîchage, viandes, produits laitiers) ▶ Magasin ouvert le mercredi et samedi	LIEU Rue Duchêne 12 4120 Rotheux CONTACT larockdynamique@collectifs.net
JARDINS DU SART	▶ Maraîchage biologique ▶ Abonnement panier semestriel	LIEU Fond du Sart 22 — 4171 Poulseur CONTACT info@jardinsdusart.be
LA BOURRACHE	▶ Maraîchage biologique ▶ Vente sur le petit marché bio ▶ Abonnement panier mensuel	LIEU Chaussée 46 4342 Hognoul SITE WEB labourrache.org
VENT DE TERRE	▶ Agriculture inspirée de la permaculture et de l'agroécologie ▶ Vente au champ le mardi, vendredi et samedi	LIEU Rue d'Angleur 92 4130 Tilff CONTACT coop@ventdeterre.be



D'autres paysan·ne·s sont également répertorié·e·s sur

Le réseau de *Nature et Progrès*

natpro.be/agriculture/biottinalimentation/index.html

Le site de l'*APAQW*

apaqw.be/Les-bonnes-adresses/Producteurs-locaux/

Le site de la *Ceinture aliment-terre liégeoise*

catl.be/producteurs-2

☀ BIO OU PAS BIO ?

Les considérations autour de la notion d'agriculture biologique peuvent amener à beaucoup de débats, ce qui n'est pas l'objectif ici. Notons simplement le fait que la

Bio, avec ou sans label officiel, est l'idée de ne pas exploiter la terre, et de ne pas l'appauvrir en lui administrant des produits toxiques.



S'ORGANISER ET ACHETER COLLECTIVEMENT

Et pourquoi pas ?

Les différentes formes de groupes d'achats

Se structurer ensemble

Focus sur les CSA

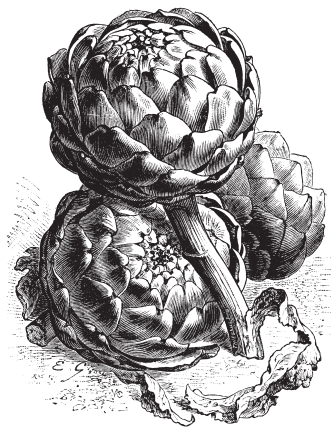


Un **Groupe d'Achat Alimentaire** (GAA) est un groupe de personnes qui se mettent ensemble/se rassemblent pour acheter certains aliments directement chez un-e paysan-ne. Ce fonctionnement inscrit ces initiatives en rupture avec le système capitaliste et consumériste actuel. Tout en diminuant les intermédiaires, la consommation se fait plus respectueuse de l'environnement et plus solidaire car elle assure un meilleur revenu à la petite paysannerie.

ET POURQUOI PAS ?

En s'organisant ensemble, ces personnes expérimentent l'idée de l'**autogestion** (♦). Elles rompent avec les pratiques des systèmes dominants et expérimentent l'organisation collective et la reprise en main de leurs moyens de subsistance. Il existe actuellement près d'une vingtaine de GACs sur Liège, et près d'une quarantaine sur la province. Il peut y avoir beaucoup de raisons pour créer un GAA. Ces raisons évoluent aussi au fur et à mesure de la vie du groupe. On peut citer notamment :

- Contribuer à un meilleur accès pour chacun-e à des produits sains, de qualité et/ou accessibles financièrement ;
- S'inscrire dans une dynamique collective de rupture avec le modèle économique dominant ;
- Mettre en place des systèmes collectifs où chacun-e peut prendre pleinement conscience des conséquences de ses actes ;
- Maintenir des terres fertiles par une gestion des terres collectives respectant la nature ;
- Maintenir et même créer de l'emploi dans le milieu paysan ;



Artichaut gros canuts de Bretagne (Réd. au tiers).



Ail blanc ou commun (Réd. au quart).

- Créer des liens avec des paysan·ne·s engagé·e·s, dans une dynamique collaborative;
- Réduire sa consommation énergétique et écologique en achetant des légumes locaux;
- Réimpliquer les mangeur·euse·s dans leurs choix de consommation;
- Créer du lien entre celles et ceux qui produisent et celles et ceux qui mangent...

LES DIFFÉRENTES FORMES DE GROUPES D'ACHATS

Les **Groupes d'Achat Alimentaire** (GAA) sont répartis sous plusieurs formes selon le mode de fonctionnement et le modèle économique mis en place avec le/la paysan·ne.

Le plus répandu en province de Liège est le **Groupe d'Achat Commun** (GAC) : il utilise un système de commande généralement hebdomadaire, où les aliments sont comptabilisés au poids. Le groupe s'associe parfois avec un·e ou plusieurs paysan·ne·s. Certains mettent en place un système de livraison de paniers pour les fruits et légumes. Ce système incite les mangeur·euse·s à s'organiser collectivement pour se répartir les différentes tâches du collectif.

Les **Associations de Maintien à l'Agriculture Paysanne** (AMAP en France et en Wallonie, GASAP à Bruxelles, CSA, voir page 20, chez les anglophones) sont des groupes d'achats d'un autre type : ils ne sont plus basés sur la flexibilité au service du consommateur, mais sur l'idée d'un engagement solidaire avec le





ou la paysan·ne. Les membres d'une AMAP s'engagent pour une période donnée (mois, saisons, années). Ils paient au /à la paysan·ne, au début de chaque période, la production qu'ils recevront en fin de période. Cette production peut représenter une partie ou l'entièreté de la production du / de la paysan·ne.

SE STRUCTURER ENSEMBLE : L'INTER-GAC DE LIÈGE

L'**Inter-GAC** est un lieu de rencontre et d'échange entre les membres de différents GACs et différent·e·s paysan·ne·s de la région liégeoise. Il vise à soutenir :

- Une agriculture locale de qualité et respectueuse de la paysannerie locale ;
- Des démarches citoyennes actives concernant l'alimentation et la production agricole ;
- Les GACs existants par le partage d'outils pratiques ;
- La création de nouveaux GACs.

EN PRATIQUE

Si vous souhaitez être tenu·e au courant des manifestations ou réunions de l'Inter-gac, n'hésitez pas à le faire savoir en envoyant un mail à :

> animation@beaumur.org

(Une coordination du Centre Liégeois du Beau-Mur).



◆ C'EST QUOI L'AUTOGESTION ?

L'autogestion est un mode d'organisation collective et autonome : un groupe de personnes s'organisent pour prendre des décisions et répartir le travail entre chaque membre, le tout de manière collective et en diminuant au maximum la concentration des pouvoirs à l'intérieur et les prises de pouvoir sur leur autonomie par l'extérieur (associations, états, organismes de contrôle...). Plus de pratiques de l'autogestion dans ce texte : barricade.be/publications/analyses-etudes/autogestion-entre-mythes-pratiques



Le prix juste

Parfois, certains GACs peuvent s'associer avec un·e paysan·ne pour (re)définir la notion de « prix juste ». Le prix juste, c'est la confrontation des différents univers des mangeur·euse·s et des paysan·ne·s. Quels sont les moyens (financiers ou autres) de chacun·e ? À quel point les un·e·s peuvent-ils être solidaires avec les autres pour permettre à chacun·e de vivre bien ? Et dans le cadre d'une relation commerciale comme l'achat de produits alimentaires, quel prix donner aux produits de la terre ?

Pour trouver un GAC près de chez soi, il existe la très chouette carte interactive faite par le **Réseau des Consommateurs Responsables** en partenariat avec l'Inter-GAC :

> asblrcr.be/gac

Trois GACs, accueillis par des centres associatifs :

- ✱ Le GAC de **Barricade**
Tous les lundis dès 19h30
Rue Pierreuse 21
à 4000 Liège
gac@barricade.be
- ✱ Le GAC du **Beau-Mur**
Tous les mardis dès 19h30
Rue du Beau-Mur 48
à 4030 Grivegnée
- ✱ Le GAC de l'**Aquilone**
Tous les samedis matin
Bld Saucy 25 à 4020 Liège
aquigac@gmail.com

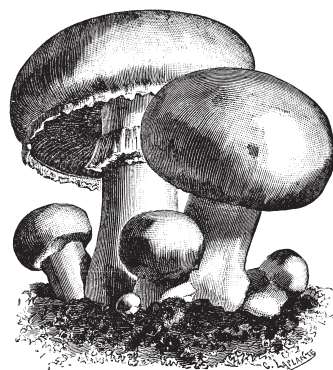


Un **Community Supported Agriculture** (CSA) est un partenariat d'engagement mutuel et solidaire entre un producteur et des consommateurs basé sur le partage des risques et bénéfices liés à la production de denrées. Ce modèle de commercialisation alternatif permet de créer des liens entre producteurs et consommateurs tout en contribuant au développement de la petite paysannerie.

FOCUS SUR LES CSA

Les CSA montrent qu'il est possible de produire, distribuer et consommer des aliments en se basant sur des pratiques écologiques et sociales, en maintenant une relation directe entre le producteur et le consommateur. Ce modèle alternatif repose sur quatre idées fondamentales :

- **Partenariat.** Il se caractérise par un engagement mutuel **annuel** à fournir (par les paysans) et à consommer (par les consommateurs) les aliments produits au cours de chaque saison ;
- **Local.** Il s'agit de promouvoir les échanges locaux. Le partenariat



Champignon de couche.
Grandeur naturelle.

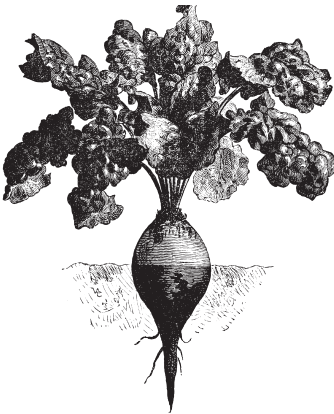
local solidaire entre producteurs et consommateurs s'inscrit dans une démarche active de relocalisation de l'économie ;

- **Solidarité.** Les partenariats sont basés sur la solidarité entre les acteurs et impliquent le partage des risques et des bénéfices d'une production saine, adaptée au rythme naturel des saisons et respectueuse de l'environnement, du patrimoine naturel et culturel et de la santé ;
- **Circuit-court.** En prenant part au CSA, le consommateur interagit directement avec le producteur sans intermédiaire.



Différents systèmes

Différentes méthodes sont pratiquées au sein des CSA. Alors que certains ont recours à des méthodes plus courantes en proposant aux consommateurs des paniers ou colis que ce soit sur place ou à des points d'enlèvement, d'autres proposent le système de l'auto-cueillette (◆).



B. Reine des noirs (Réd. au cinquième).

Dans tous les cas, ce modèle agricole s'avère un véritable soutien pour le producteur en lui garantissant un revenu prédéterminé et donc non corrélé au succès immédiat des récoltes. Ceci est essentiel à la revalorisation du métier de maraîcher dont le statut actuel est plus que précaire.

Exemples de deux CSA
en région liégeoise :

◆ **Le champ des Possibles**

Site des Piétresses
à 4020 Liège
francoissonnet@gmail.com

◆ **Les pousses poussent**

Rue du Plope
à 4041 Herstal
facebook.com/LesPousses-
Poussent

AMAP à Liège :

◆ **AmaZone**

La Zone - Rue Méan
à 4020 Liège
detrygeoffroy@gmail.com

◆ C'EST QUOI L'AUTO-CUEILLETTE ?

L'auto-cueillette correspond à la possibilité pour le consommateur de récolter ses fruits et légumes lui-même sur le terrain de l'agriculteur. Cela permet une grande économie de temps puisque la récolte et la commercialisation sont chronophages. En conséquence, cela contribue à une meilleure qualité de vie.



SE MOBILISER POUR MIEUX MANGER



Pendant dix jours fin mars, le *festival Nourrir Liège* raisonne dans les rues de Liège pour réveiller les consciences, échanger et s'amuser tous ensemble autour de la transition alimentaire. Ce festival se construit avec la participation active de plus de 150 partenaires liégeois, belges et internationaux et propose une multitude d'activités de sensibilisation, de formation, de rencontres informatives et éducatives, des événements dédiés aux agriculteur-trice-s dans leur diversité, des débats politiques, des films, des expositions et également divers moments totalement ludiques et poétiques tels que la pièce de théâtre *Nourrir l'Humanité*.

Restaurants et boulangeries

Tout au long du festival des plats ou menus réalisés essentiellement à base de produits émanant de nos producteurs liégeois. Si vous êtes restaurateur et souhaitez vous associer à cette démarche, visitez

> info@nourrirliege.be

Des boulangeries liégeoises ouvriront les portes de leur atelier au grand public et proposeront également des ateliers pains.

Librairies

Les librairies partenaires proposent durant la durée du *festival Nourrir Liège 2012* un rayonnage axé sur les thématiques de l'alimentation saine et des producteurs locaux mais aussi des activités ponctuelles de sensibilisation à ces problématiques destinées à un large public.

Écoles et Universités

De nombreuses écoles ouvrent leurs portes pour sensibiliser à une alimentation plus saine, notamment par l'intermédiaire d'ateliers cuisines, de masterclass sur l'alimentation durable, *c'est un métier* et des activités spéci-

Informations

> info@nourrirliege.be

Site web

> nourrirliege.be

Facebook

> facebook.com/NourrirLiege

Instagram et Twitter

> nourrirliege



La Ceinture Aliment-Terre Liégeoise [CATL] est un projet de mobilisation des forces vives de la région liégeoise en faveur du développement d'une filière alimentaire courte, écologique et génératrice d'emplois de qualité. Lancée en novembre 2013 par une coalition d'acteurs citoyens, économiques et culturels de la région liégeoise, la CATL a posé les bases d'une réflexion et d'un plan d'action pour que la part locale des biens alimentaires consommés en Province de Liège grandisse de manière significative. Son objectif de très long terme (25 ans) est de parvenir à porter la part des produits locaux et sains à 50% du panier de la consommation locale.



Projet Cantines Durables

Les cantines scolaires constituent un levier majeur pour la mise en œuvre de la transition alimentaire, avec l'opportunité de rendre une alimentation de qualité accessible à tous les enfants. Depuis 2018, l'équipe de la CATL a entamé l'accompagnement de cantines scolaires qui désirent adopter des pratiques alimentaires plus saines et durables.

Suivez nos actions

> collectifcantinesdurables.be

> facebook.com/NourrirEcoleLiege

Projet CréaFarm

Celui-ci consiste à la mise à disposition de terrains communaux, à encourager le développement de projets d'agriculture urbaine à Liège. Initié par le Bureau du Commerce de la Ville de Liège en partenariat avec *la Ceinture Aliment Terre Liégeoise*, il vise à favoriser l'accès à la terre et stimuler l'autocréation d'emplois.

Projet Coopératif

La CATL veille à aider les coopératives à se développer et s'articuler en réseau. En soutenant les producteurs, la CATL favorise une alimentation locale et de qualité.

> catl.be

INITIATIVES DES GÉNÉRATIONS FUTURES

— pour la transition alimentaire à Liège —



Ce projet kot réunit sept étudiants avec pour objectif de réduire le gaspillage alimentaire.

> Facebook.com/FriskotLg • friskotlg@gmail.com



Cet espace où celles et ceux qui le souhaitent peuvent construire concrètement des actions locales. C'est aussi un lieu de débat et de formation, portant sur les grands enjeux politiques et environnementaux de notre époque.

> Facebook.com/cafetkali • cckali.be



Les jeunes du groupe étudiants *Students for food* s'impliquent dans de multiples activités autour de l'alimentation saine. Leur objectif est de proposer des chantiers collectifs « Mains dans la Terre » pour soutenir les agriculteurs et sensibiliser sur les campus.

> Facebook.com/groups/1181903851928686



ONG universitaire d'ULiège, ce qui signifie qu'elle occupe une position privilégiée à l'intersection de la communauté universitaire et de la société civile, aux carrefours de leurs savoirs/connaissances/expertises.

> www.eclodio.org/universite-de-liege



Né d'une envie partagée de quelques jeunes de se mobiliser pour un monde plus juste, plus solidaire, plus durable.

> Facebook.com/groups/1071930549601857



Sept doctorants de la faculté des Sciences Appliquées de l'Université de Liège ont eu l'idée de développer de l'agriculture en bacs sur les terrains du Sart-Tilman.

> Facebook.com/groups/PotIngé-100393701362080



Le Cercle des Végétudiant.e.s est un groupement d'étudiant.e.s qui a pour objectif de penser et changer la condition animale dans la société et particulièrement à ULiège.

> Facebook.com/vegulg



**MANGER
DEMAIN**

GREEN DEAL
Cantines Durables

Pour encourager les cantines à mettre en place une politique d'alimentation durable, la Wallonie, dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie « Manger Demain », a lancé le Green Deal Cantines Durables. En 2019, ce dernier comptait quelques 300 acteurs engagés.

Aujourd'hui, le Green Deal Cantines Durables compte plus de 500 signataires, suite à l'appel renouvelé de la Ministre wallonne de l'Environnement en février 2020.

Ce Green Deal compte 220 cantines, 250 facilitateurs (dont 150 producteurs/transformateurs), et 80 autorités politiques engagés à améliorer la durabilité des repas proposés dans les cuisines de collectivité en Wallonie. A Liège, plus de 130 structures sont engagées. En rejoignant ce Green Deal, les cantines s'engagent à travailler sur six axes (des produits locaux et de saison ; des produits respectueux de l'environnement et des animaux ; des produits équitables ; des repas sains, équilibrés et savoureux ; la réduction du gaspillage alimentaire et des déchets ; l'inclusion sociale). Afin d'atteindre leurs objectifs, les cantines inscrites dans le Green Deal bénéficient d'un accompagnement spécifique (formations thématiques et pratiques, ateliers, coup de pouce, suivi individualisé, ...etc).

Pour toutes infos complémentaires

> greendealcantines.be

> info@greendealcantines.be

Par ailleurs, la Cellule Manger Demain travaille activement à la mise en place de Conseils de Politiques Alimentaires (CPA) locaux sur le territoire liégeois.

Les CPA sont des plateformes multi-acteurs liées à un territoire et fédérées autour de la question de la transition vers un système alimentaire durable. En Wallonie, la stratégie Manger Demain prévoit de tisser un réseau de CPA locaux afin de favoriser une approche bottom-up de la transition alimentaire.

Pour toutes infos complémentaires

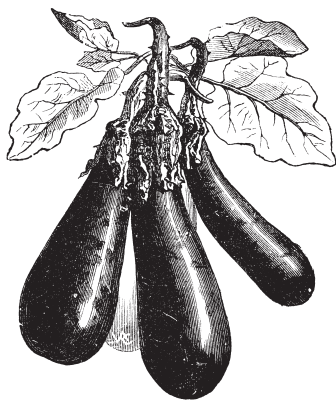
> mangerdemain.be

> info@mangerdemain.be





**SOUSCRIRE
À DES PANIERS PAYSANS**



Aubergine violette longue.
Réd. au cinquième.

SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS

Organisée par un groupe d'achat ou dans un autre contexte, la commande de paniers est une forme de consommation alimentaire solidaire avec la paysannerie. C'est un engagement principalement financier, qui permet aux paysan.ne.s de distribuer leur production de manière plus libre et moins contraignante : il leur suffit de la partager entre toutes les personnes souscriptrices.

Cette forme d'engagement déplace par contre la contrainte vers les mangeuses et mangeurs : il leur faut s'adapter pour la cuisine et la gestion des repas, en fonction des aliments reçus.

EN PRATIQUE

Pour mieux comprendre la notion de finalité sociale : **Centre d'Économie Sociale de Liège** :

> ces.ulg.ac.be/fr_FR/services/cles/dictionnaire/f-g-h/finalite-sociale

Les systèmes de paniers paysans décrits ci-dessous sont conçus pour faciliter l'organisation des personnes. Elles n'ont qu'à verser le montant prescrit à l'organisation et reçoivent leur panier directement. La gestion en points de dépôt est la forme de livraison la plus répandue, permettant d'éviter aux paysan.ne.s un fastidieux porte-à-porte. Le moment de la collecte des paniers au dépôt peut également être la source de rencontres et d'échanges conviviaux entre les membres du groupe. Ce modèle d'organisation est en développement ces dernières années.

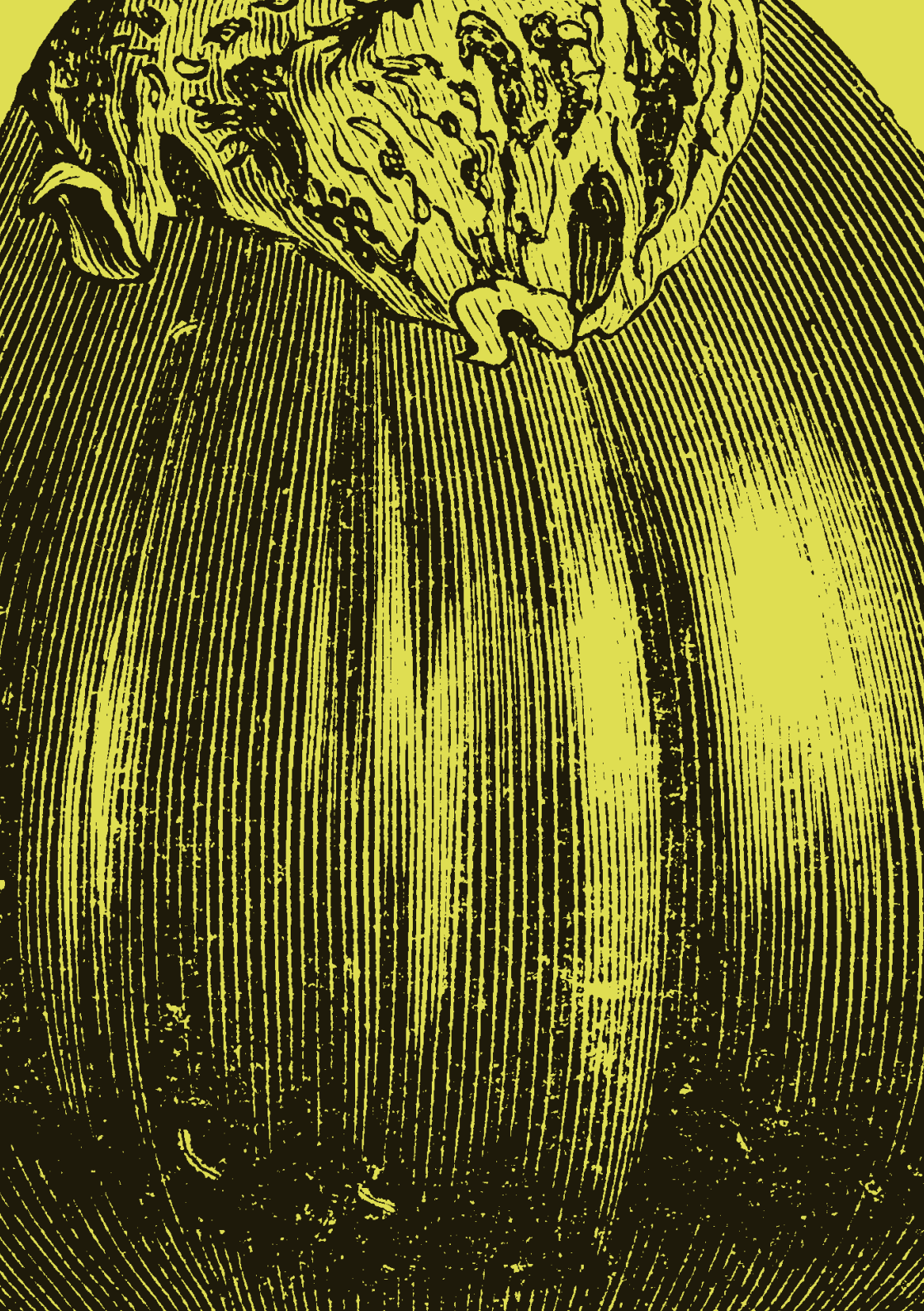
La participation n'y est pas la même que dans des groupes citoyens (GAA, GAC) : ici, la gestion est la plupart du temps centralisée, tenue et entretenue par des salarié.e.s en lieu et place des bénévoles.

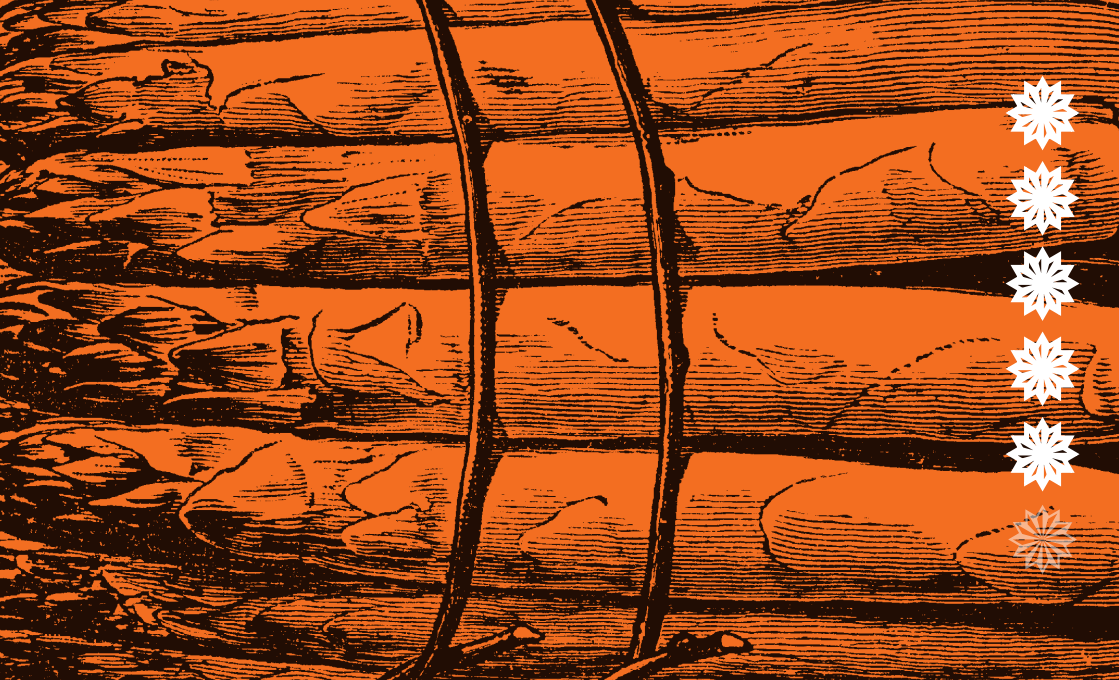
❁ OÙ SOUSCRIRE À DES PANIERS PAYSANS ? ❁

LA BOURRACHE	▶ Maraichage biologique ▶ Abonnement panier mensuel ▶ Petit marché Bio le vendredi	LIEU Rue de Looz 4432 Xhendremael SITE WEB labourrache.org
CYNORHODON	▶ Agriculture biologique ▶ Entreprise de Formation par le Travail ▶ Paniers de légumes en points de dépôts	SITE WEB cynorhodon.be ADRESSE Rue Froidmont 4 4684 Haccourt
POINT FERME	▶ Agriculture raisonnée ▶ Coopérative agricole ▶ Panier de légumes et/ou laitiers en points de dépôt	SITE WEB pointferme.be ADRESSE Rue Lizin 2 4590 Ouffet

Remarque

Relisez aussi le CHAPITRE 2 (*S'approvisionner à une ferme proche de la ville*), car beaucoup de fermes répertoriées livrent aussi des paniers, en plus d'être ouvertes aux ventes sur place.





DÉCOUVRIR D'AUTRES MAGASINS

Les plateformes de commande en ligne

Les magasins biologiques et/ou locaux

Initiatives citoyennes

Court-Circuit



UTILISER DES PLATEFORMES DE COMMANDE EN LIGNE

Qu'est-ce qu'un magasin final-
ement ? C'est simplement un lieu
qui rassemble des produits choisis,
produits par plusieurs personnes
différentes, afin de faciliter la dis-
tribution vers les consommateurs et
consommatrices.

Les plates-formes de commande
en ligne font la même chose, si ce
n'est qu'elles ne possèdent pas de

lieu physique pour la distribution
de leurs produits.

Ce fonctionnement est plus léger
pour l'organisation qui sert d'inter-
médiaire : celle-ci propose simple-
ment un éventail de points de dépôt
et/ou un système de livraison. Ici, pas
d'assortiment « imposé » : chaque per-
sonne peut commander les produits
de son choix, à la pièce

COOPÉRATIVE ARDENTE	▶ Coopérative citoyenne liégeoise à finalité sociale ▶ Système d'étiquetage transparent et innovant	SITE WEB lacooperativeardente.be
RUCHE QUI DIT OUI (LIÈGE)	▶ Entreprise française à finalité lucrative avec système de franchise. ▶ Chaque ruche a ses propres critères de sélection	PAGE FACEBOOK Facebook.com/la-ruchequiditouliege



Betterave Éclipse.
Réd. au cinquième.

ACHETER DANS DES MAGASINS BIOLOGIQUES ET/OU LOCAUX

Impossible de ne pas parler de tous ces petits magasins, intermédiaires incontournables pour les aliments que nous n'arrivons pas à produire nous-mêmes ou à trouver via d'autres circuits. Chacun de ces magasins a ses particularités, ses habitudes et ses produits. Et chacun mérite d'être (re)découvert. Nous proposons ici une petite sélection maison.

Notez que la plupart de ces magasins acceptent les paiements dans la monnaie locale : le *Val'heureux*.



Le Val'heureux est la monnaie locale liégeoise. Elle a notamment pour objectifs :

- ✱ La promotion d'une économie locale, éthique, écologique et sociale ;
- ✱ Le questionnement de notre rapport à l'argent et à la monnaie ;
- ✱ La reprise en main d'un outil économique monopolisé par l'État.

Plus de détails et d'infos pratiques sur :

> valheureux.be

☼ MAGASINS BIOLOGIQUES ET / OU LOCAUX ☼

ÉPICERIE DU NORD	Épicerie biologique : Boulangerie, graines, crèmerie, fruits et légumes.	ADRESSE Rue Saint Léonard 8b 4000 Liège
GOVEG	Épicerie biologique et végétal : graines, fruits, légumes, pro- duits secs et divers.	ADRESSE Rue Hors-Château 14 4000 Liège
GRAINES D'ÉPICES	Épicerie fine au sens pre- mier du terme car spécia- liste en épices naturelles.	ADRESSE Rue de Serbie 7 4000 Liège
L'ENTRE-POT	Épicerie en vrac, produits secs, locaux et bio autant que possible.	ADRESSE Rue du Palais 6 4000 Liège
LE POTIQUET	Épicerie de produits de qualité en vrac allant de l'alimentation à l'entretien de la maison en passant par les soins du corps.	ADRESSE Rue Puits-en-Sock 149 4020 Liège
LE TEMPS DES CERISES	Épicerie naturelle et biolo- gique sous forme de coo- pérative clients depuis 1987.	ADRESSE Rue du Laveu 20 4000 Liège

LES PETITS PRODUCTEURS	Coopérative de magasins de produits alimentaires locaux et/ou bio	ADRESSES En Neuvicé 48 4000 Liège Rue Sainte-Walburge 89 4000 Liège Avenue Reine Elisabeth 1 4020 Liège
LES 4 SAISONS	Magasin de fruits & légumes primeurs ; épicerie espace bio.	ADRESSE Rue des Guillemins 89 4000 Liège
OSONS BIO, PEUCHÈRE !	Épicerie biologique : Boulangerie, boucherie, crèmerie, fruits et légumes.	ADRESSE Place Général Leman 4000 Liège
OFTICOOP	Magasin coopératif et participatif à Liège Pour et par les citoyens.	ADRESSE Rue Curtius 10 4020 Liège
PIED A TERRE	Magasin d'alimentation proposant des produits locaux et de saison, issus de l'agriculture biologique ou raisonnée avec Point Ferme.	ADRESSE Rue Saint-Rémy 13 4000 Liège
VIVE LE VIN	Vins naturels agriculture biologique & biodynamique, de France et ailleurs.	ADRESSE Rue des Vennes 214 4020 Liège

✿ ET LE PAIN ? ✿

QUELQUES PROPOSITIONS CROQUIGNOLETTES..

AU FOUR ET AU JARDIN	Pains au levain naturel, réalisés à la main dans un fournil auto-aménagé à partir de matériaux chinés.	ADRESSE Rue Lamarck 57 4000 Liège
L'AMICALE DES BOULANGERS	Boulangerie proposant une large gamme de pains au levain à base de farines biologiques et/ou locales.	ADRESSE Rue Dony 33 4000 Liège
LES DOLCI'S	Boulangerie artisanale aux farines diverses, naturelles, bio ou non.	ADRESSE Rue du Palais 32 4000 Liège
UN PAIN C'EST TOUT	Boulangerie artisanale et épicerie. Farines du Moulin de Hollande.	ADRESSE Rue de la Loi 20 4020 Liège



INITIATIVES CITOYENNES

Des initiatives en lien avec une alimentation plus durable ont émergé de la part d'acteurs conscients. Ci-dessous, voici quelques unes d'entre elles.

❁ PAGES UTILES À SUIVRE ❁		
FÉVRIER SANS SUPERMARCHÉ	▶ Initiative qui vise à encourager le recours aux commerces de quartier.	PAGE FACEBOOK Facebook.com /fevrier-sanssupermarche2019
ON PEUT CHANGER LE MONDE DANS SA CUISINE	▶ Ateliers et conférences pour une alimentation durable. ▶ Partage de bonnes pratiques alimentaires.	PAGE FACEBOOK Facebook.com/groups/onpeut-changerlemondedanssacuisine

❁ SOUTIEN AUX AGRICULTEURS ❁		
BRIGADES D'ACTION PAYSANNES	▶ Réseau citoyen d'appui à l'agriculture paysanne et au mouvement pour la souveraineté alimentaire. ▶ Chantiers collectifs	SITE WEB brigadesactions paysannes.be

❁ FORMATIONS ❁		
LOS NIÑOS DE GAÏA	▶ Association de sensibilisation à la biodiversité. ▶ Formations courtes en agroécologie.	SITE WEB infoninosgaia.wixsite.com/pachamama
MON PREMIER POTAGER	▶ Formations sur la conception d'un potager naturel.	PAGE FACEBOOK Facebook.com/pg/monpremierpotager/about/?ref=page_internal



LE MARCHÉ COURT-CIRCUIT

Le marché Court-Circuit, investit la place Xavier Neujean deux jeudis par mois, d'avril à octobre. On y trouve des produits divers et variés issus de la province de Liège ou d'un rayon d'environ 50 kilomètres autour de la ville (d'où son nom).

Court-Circuit veut offrir des produits sains en privilégiant l'échange direct entre le producteur et le consommateur : vingt emplacements sont destinés aux producteurs fixes et cinq emplacements accueillent des producteurs occasionnels.

Au menu : fruits et légumes de saisons, produits laitiers, pains et pâtisseries, viande et charcuterie... mais aussi cosmétiques, friandises et produits de la ruche, sans oublier les alcools locaux. Les prix (et l'engagement citoyen) varient selon les producteurs.

Court-Circuit

Place Xavier Neujean
4000 Liège

2^e et 4^e jeudi du mois
(d'avril à octobre)
de 15h à 19h.

INFOS ET ACTUALITÉS

> alimentation-locale.liege.be



DÉCOUVRIR D'AUTRES RESTAURANTS



LES RESTAURANTS OÙ CONSOMMER DIFFÉREMMENT

Des restaurants où l'artisanat est un moteur, où la recherche de bons produits ne passe pas uniquement par l'optimisation d'une marchandise à bas prix, aux dépens de la qualité...

Voici une petite sélection maison.

Notez aussi que la plupart d'entre-eux sont aussi « végétarien *friendly* » ce qui signifie qu'ils proposent aussi des plats équilibrés pour celles et ceux qui choisissent de ne plus manger de chair animale (ou même de consommer des produits animaux).



☀ LES RESTAURANTS ☀

COMO EN CASA	Cuisine locale et de saison, sensible & gourmande. Vegetarien & Vegan.	ADRESSE Rue Hors-Château 76 4000 Liège
LES VOISINES	Les Voisines, ce sont deux copines qui sortent leurs casseroles et vous concoctent des petits plats maison et bio sur le temps de midi.	ADRESSE Avenue Blonden 27 4000 Liège
TERRE MÈRE	Sandwicherie fine, restauration bio, végétarienne et végétalienne, des jus et smoothies du jardin, saveurs inattendues!	ADRESSE Rue de la Régence 21 4000 Liège
GREEN BURGER	Les spécialistes du burger Vegan. 100 % bio 100 % éthique.	ADRESSE Rue du pont 13 4000 Liège SITE WEB greenburger.be
LES OISEAUX S'ENTETENT	Snack végétalien de haute cuisine à prix accessibles.	ADRESSE Rue Roture, 13 4020 Liège SITE WEB lesoiseauxsentetent.org
LE CHAUDRON	Cantine populaire, autogérée et à prix libre.	ADRESSE Cafétéria Collective Kali Rue St Thomas 32 4000 Liège

❁ LES RESTAURANTS ❁

À LA MAISON	C'est le plaisir de manger des produits frais maisons, bio et locaux. Brunch maison et de saison tous les dimanches. Activités...	ADRESSE Rue des Glacis 89 4000 Liège
GRAND MAISON	Grand Maison est né de l'envie de Fanny, Amandine & Céline, de rassembler des gens autour de l'artisanat et de la table.	ADRESSE Quai de la Goffe 37 4000 Liège
MA FERME EN VILLE	Produits locaux à déguster ou à emporter : dans Ma Ferme, les petits producteurs font la loi et on adore ça !	ADRESSE Rue Souverain Pont 34 4000 Liège
LES ZEUDIS GOURMANDS DE LA ZONE	Table d'hôtes tous les jeudis soir. Toujours un plat végétarien pour celles et ceux qui le veulent. Des collectifs différents chaque jeudi.	ADRESSE Quai de l'Ourthe 42 4000 Liege
EN VILLE	Cantine bio gourmande, principalement végétarienne.	ADRESSE Rue Soeurs-de-Hasque 1b 4000 Liège CONTACT enville.liege@gmail.com
VENTRE CONTENT	Un endroit combinant un restaurant végétarien / végétalien au menu local et lieu événementiel artistique et culturel.	ADRESSE Rue de la Régence 23B 4000 Liège

Réactions ?
Modifications? Ajouts ?
N'hésitez pas à contacter
l'équipe de Nourrir Liège :

info@nourrirliège.be

👉 **IDÉE & CONCEPTION ORIGINALE**
Alexandre LIESENBORGHES

👉 **ÉDITION ORIGINALE**
Steve BOTTACIN

👉 **CONCEPTION & RÉALISATION GRAPHIQUES**
Jérôme BECUWE

👉 **UNE INITIATIVE**
Barricade asbl
www.barricade.be

Cette brochure est un outil d'éducation permanente conçu par l'asbl Barricade.

Elle vise à questionner nos choix de producteurs et de consommateurs.

Elle se veut plus qu'un simple « répertoire de bonnes adresses ».

Nous continuerons à l'améliorer !

L'équipe de Barricade.

DERNIÈRE MISE À JOUR: 19/02/2020
LICENCE : [creativecommons.org](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Cette brochure et son contenu sont mis à disposition selon les termes de la licence « Creative Commons - Attribution - NonCommercial ».

Le titulaire des droits autorise l'utilisation de l'œuvre, ainsi que la création d'œuvres dérivées, à condition qu'il ne s'agisse pas d'une utilisation commerciale et sous condition du rappel de l'origine de la source.

Toute reproduction ou adaptation est tenue également de fournir un lien vers la licence et d'indiquer si des modifications ont été apportées au matériel d'origine.





nourrirliège.be  barricade.be

Avec le soutien de la Province de Liège et Nourrir Liège

