

CE GUIDE
PEUT VOUS SAUVER
LA CROÛTE !



LE GUIDE DE SURVIE SANS SUPERMARCHÉ

Comment :

- Résister à l'hyperconsommation
- Trouver des aliments hors des rayons battus
- Vous démarquer des géants de l'agro-business

**Vous avez décidé de relever
l'incroyable défi de tenir un mois
SANS SUPERMARCHÉ ?**

**BRAVO !
ET NE PANIQUEZ PAS.**

Prenez une grande inspiration et suivez les conseils de ce guide qui vous aideront, pas à pas, à survivre un mois entier (et peut-être même davantage).



Un mois SANS supermarché, c'est...

Un mois dans l'univers passionnant des alternatives à la grande distribution.

Un mois sans rayonnages à la publicité assommante, sans files aux caisses automatiques, sans suremballage plastique, sans musique aseptisée, sans produits à la provenance douteuse, sans les appels à la surconsommation des géants de l'industrie agro-alimentaire.

Oui, ce mois ne sera pas votre "faim", il sera le début d'une renaissance.

Un mois AVEC :

Un mois avec les **paniers de légumes**, avec les **petits commerces**, avec les **initiatives locales**, les **coopératives**, les **épiceries**, le **vrac**, les **marchés**, le **commerce équitable**, la **seconde main**, selon les principes de l'agroécologie et de l'économie sociale.

Un mois avec l'idée de contourner le grand système de l'hyperconsommation, lui rire au nez dans une ultime pirouette.

Un mois, et pourquoi pas deux ou trois ?

Le mois sans supermarché vient de commencer, c'est votre premier jour et l'angoisse vous saisit. Il est fondamental de vous répéter la phrase suivante à chaque haussement de votre rythme cardiaque : « Une vie sans supermarché, c'est possible ! ».

SURTOUT, GARDEZ VOTRE CALME !

Il est important de ne pas paniquer, votre survie en dépend. D'abord, affrontez vos peurs, ça va bien se passer.



**Mon frigo va
rester vide...**

**Que vais-je faire
sans mes bouteilles
d'eau minérale en
plastique ?**

**Où vais-je me
ravitailler ?**

**Mon portefeuille
n'y résistera pas...**

**Où aller me
promener ce
samedi ?**

**Écrivez ici vos
peurs les plus
profondes :**



Mais pourquoi refuser de mettre les pieds dans un supermarché pendant un mois, vous demande votre oncle Ben ?



C'est ici que vous sortez votre batterie d'arguments ! Afin que la communication avec votre oncle reste non violente et pour éviter qu'il ne vous déshérite, parlez en « je » :

🕒 Je reproche aux supermarchés d'être **des chaînes multinationales qui pensent surtout au profit** et aux actionnaires, avant le personnel et le bien-être au travail...

🕒 Je reproche aux supermarchés de vendre énormément de produits qui

cachent de l'**exploitation humaine** et de la **dévastation environnementale**.

🕒 Je reproche aux supermarchés d'**augmenter leurs marges en gonflant artificiellement les prix du bio** (ce qui donne à penser que manger bio revient d'office à déboursier bien davantage, ce n'est pas toujours le cas).

🕒 Je reproche aux supermarchés de **faire constamment pression sur les prix d'achat des agriculteurs et agricultrices** qui les approvisionnent...

🕒 Je reproche aux supermarchés d'**inciter à la surconsommation** en essayant de nous refourguer un maximum de babioles à grand renfort de publicités et de promotions.

🕒 Je reproche aux supermarchés de souvent **pratiquer le green/local/fair washing***

🕒 Je reproche aux supermarchés de (à vous de compléter avec vos propres recherches)

.....

.....

.....



Mais pourtant, la grande distribution met de plus en plus à l'honneur les produits locaux. Quand je vais voir sur leur site, ils présentent une belle démarche, non ?

Claude de Namur.

Oui, grâce à une pression continue et constante de la société civile et à une prise de conscience des consommateurs/rices, les supermarchés aujourd'hui font davantage place au bio, local, éthique. Il était grand temps !

Malheureusement, la démarche est le plus souvent opportuniste et rarement systématique : elle ne vise qu'à satisfaire la « niche » de consommateurs/rices en demande de ces produits. Nous te proposons de creuser le sujet en t'abonnant à **Tchak!** – la revue paysanne et citoyenne qui tranche : www.tchak.be (en vente dans les Magasins du monde-Oxfam et dans certaines épiceries vrac et magasins coopératifs).

* c'est-à-dire mettre en avant des initiatives écologiques ou équitables pour améliorer son image mais sans réels impacts significatifs

Votre oncle Ben ne plie pas devant votre plaidoirie ? Son esprit matheux ne comprend que les chiffres ? C'est le moment ou jamais de lui balancer vos meilleures statistiques :



14%

En moyenne, seulement 14 % du prix final d'un produit dans les rayons d'un supermarché reviennent aux producteurs/rices. Contre 30 % dans la poche des supermarchés.

Source : Derrière le code-barres, des inégalités en chaînes, Oxfam International, juin 2018

**€
100
100**

En France, on estime que sur 100€ d'achats alimentaires, seuls 6.5 euros reviennent aux agriculteurs/ rices !

Source : Plan Stratégique National de la PAC 2023-2027 (France)

1M

Près d'un million de barils de pétrole sont transformés en fil pour le textile neuf chaque jour.

Source : Fondation Ellen Mac Arthur.



+20,3%

Il y a quand même des «petites entreprises» qui ne connaissent pas la crise : les résultats annuels du groupe Carrefour montrent un résultat net en croissance de +20,3%, passant de 1,30 milliards d'€ en 2021 à 1,57 milliards d'€ en 2022.»

Source : [boursorama.com](https://www.boursorama.com)

14.000 milliards

D'après une étude datant de mai 2023 publiée dans Nature Food, les coûts cachés de la production et de la consommation alimentaires dans le monde étaient égaux à 14.000 milliards de dollars en 2018, soit 17% du PIB mondial. Aussi appelés externalités, ces coûts correspondent aux coûts indirects des dommages causés à la santé humaine et aux écosystèmes par la production alimentaire intensive.

Source : [nature.com](https://www.nature.com) - *Low-carbon diets can reduce global ecological and health costs*, Elysia Lucas, Miao Guo & Gonzalo Guillén-Gosálbez.

70%

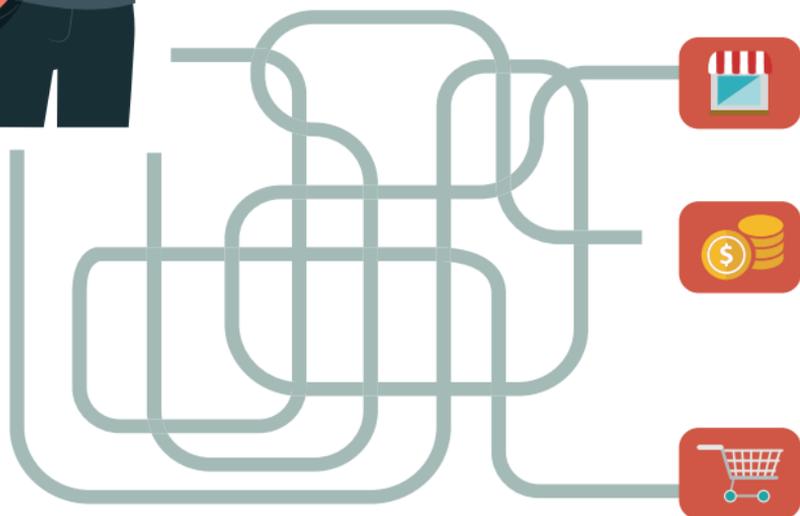
« La grande distribution n'incite pas à consommer plus durable, c'est même plutôt le contraire ! Le projet Superlist a ainsi démontré que dans les enseignes belges, deux tiers des plats préparés contiennent de la viande ou du poisson et que 70 % des offres promotionnelles concernent des produits carnés »

(Superlist, 2022).



Votre meilleur espoir de survie est d'user de votre sens de l'orientation, votre boussole intérieure.

Grâce à elle et à notre liste des alternatives, vous pourrez enfin répondre à votre grande question existentielle : dans quel état j'erre ?



Où acheter ses produits ? En direct du producteur ou dans une épicerie de proximité ?

LES GASAP ET GAC

Les Groupes d'Achats Solidaires de l'Agriculture Paysanne (GASAP) et les Groupements d'Achat en Commun (GAC) proposent de la vente directe, sans intermédiaire, qui permet un lien direct et solidaire

avec des fermes locales qui travaillent pour une agriculture « agroécologique », pourvoyeuse d'emplois dans nos régions. Plusieurs personnes d'une même localité se coordonnent pour faire des achats groupés de denrées alimentaires directement chez un ou plusieurs producteurs/rices.

www.gasap.be

LES MAGASINS DU MONDE-OXFAM

Des magasins qui vous proposent de l'épicerie et de l'artisanat équitables, ainsi que des vêtements de seconde main. Le commerce équitable ? Ce n'est pas uniquement un prix juste, c'est une approche globale qui entend faire changer le commerce dominant vers un commerce plus durable, éthique et humain.

www.omdm.be



LES ÉPICERIES ALTERNATIVES OU SPÉCIALISÉES (BIO, VRAC ET/OU CIRCUIT COURT)

On y trouve des produits sans emballages et en vrac, des produits bio, souvent locaux, en circuit court et quelques produits issus du commerce équitable.

www.jepasseauvrac.be
www.zerocarabistouille.be
www.collectif5C.be
www.bioguide.be
www.biomonchoix.be

VENTE DIRECTE À LA FERME

Remontez à la source ! Profitez-en pour rencontrer et soutenir des producteurs/rices de votre région, souvent ils œuvrent dans l'ombre à une agriculture en transition plus respectueuse du vivant.

www.bioguide.be

LES MAGASINS PARTICIPATIFS ET COOPÉRATIFS

Ces magasins fonctionnent grâce à la participation active de leurs coopérateurs et coopératrices. En prenant une part, vous devenez à la fois propriétaire, gérant-e et client-e

du magasin. Chaque membre s'engage à réaliser un certain nombre d'heures par mois pour assurer son fonctionnement.

Une gestion participative et coopérative à 100% ! Il en existe une dizaine en Wallonie et à Bruxelles. <http://bees-coop.be/actualites/portesouvertes/>

Pour vos produits, non-alimentaires, pensez à la seconde main

Vêtements, livres, électros, ... :
L'éco-consommation et la seconde main sont une bonne manière d'éviter de succomber à la fast fashion et à la surconsommation, tout en limitant ses déchets et en faisant un geste pour la planète !



Conseil futé : Privilégiez les magasins avec le label Solid'R.



www.omdm.be/seconde-main

LES COMMERCES DE PROXIMITÉ

N'ayez pas peur d'ouvrir la porte d'un commerce de proximité (ils ne vous mangeront pas !).

Les commerces de proximité ramènent de la vie dans les centres-villes, participent à

l'économie locale et créent du lien social. On y trouve une variété de produits et d'alternatives tant alimentaires que non-alimentaires. Ces commerces peuvent aussi vendre des produits agro-industriels, montrez-vous donc critiques !



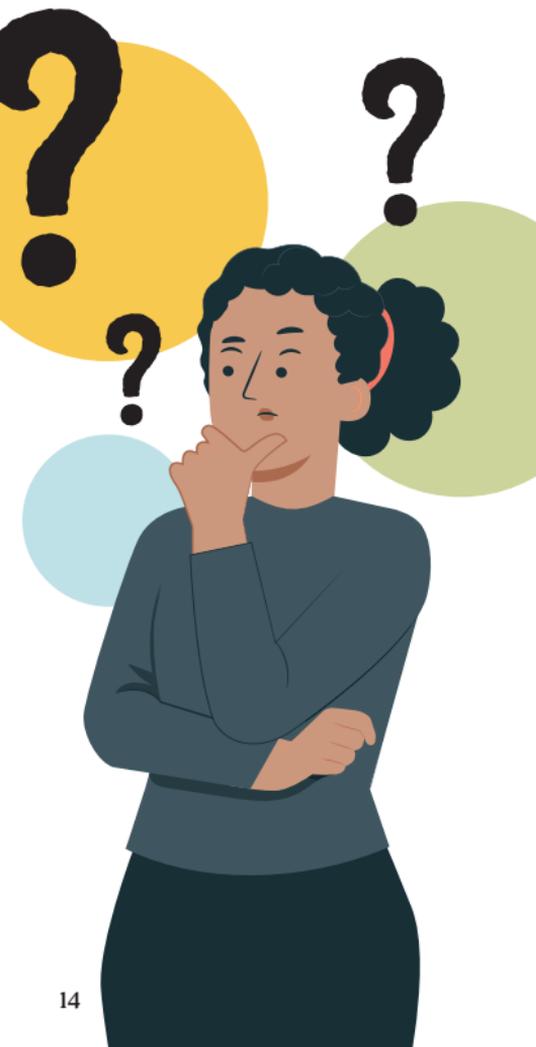
OPEN FOOD NETWORK

Une plateforme coopérative internationale « open source » qui rassemble, sur une carte interactive, les réseaux de production, transformation et distribution de produits locaux, équitables et artisanaux.

openfoodnetwork.be

L'ÉCONOMIE SOCIALE

Et si l'économie ne cherchait pas en premier lieu à faire des surprofits ? Et si tous nos actes d'achats étaient un vote pour une économie sociale ? Vous trouverez ici une carte reprenant une foule d'initiatives d'économie sociale :
conso.economiesociale.be



Toutes ces alternatives précitées ont en commun de mettre l'humain et l'environnement au cœur des préoccupations et surtout avant le profit. Dans le cas des alternatives alimentaires, elles répondent en particulier aux principes d'équité et de relocalisation, parmi les 13 principes de l'agroécologie. Pour en savoir plus sur ce concentré de solutions systémiques visant à transformer en profondeur nos systèmes alimentaires, visitez la page de campagne www.omdm.be/agroecologie.



**Rejoignez un groupe
sans supermarché près
de chez vous sur les
réseaux sociaux !**

Pour aller plus loin, rendez-vous sur :
www.jepasseauvrac.be
www.omdm.be/agroecologie



OXFAM

Magasins du monde



CONSOmaction

**Je passe
au vrac**



Collectif des Consommateurs Oromix pour le Grand Sud-est de la France

Vous rêvez que vous promenez votre caddy au milieu de rayons interminables ? Vous découpez les publicités et les promotions qui remplissent votre boîte aux lettres pour les accrocher au-dessus de votre lit ? Vous chantez sous la douche les jingles publicitaires des grandes marques ?

PAS DE DOUTE, vous êtes atteint-e du syndrome CarDelRuyt : une addiction sévère à la grande distribution.

Contactez votre commerçant-e local-e qui vous administrera des patches de jus de carottes, et surtout ouvrez ce guide de survie !

“ J’ai adoré ce guide qui m’a permis de ne pas manger que mes punaises de lit pendant le mois sans supermarché. ”

“ Un ouvrage indispensable pour toute personne qui souhaite survivre loin des sirènes de la surconsommation. ”

“ Grâce à ce guide, j’ai rencontré une maraichère bio, nous sommes maintenant engagées dans une relation à long terme des plus passionnées ”.