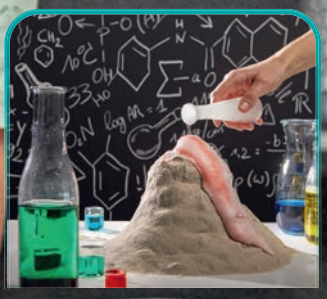
COLRUYTGROUP ACADEMY

Stay Inspired

édition hiver 2021

Barbecue hivernal
De l'apéritif au dessert : être ensemble autour du feu



STEM
Les jeunes scientifiques à l'œuvre

Tips & Talks
Une approche durable en plusieurs petites étapes

En direct, depuis chez vous

Nos séances digitales de A à Z

Magazine inspirationnel plein de reportages, d'astuces et de recettes...

Le plan d'attaque d'Émilie, notre *sustainability advisor*, en matière de durabilité

« L'évolution durable sera l'une des nombreuses petites étapes »

Nous avons des vêtements durables et des aliments durables. Même les entreprises mises de plus en plus sur la durabilité, à tel point qu'on s'y perd parfois. Mettez les gens sur la voie du vrai durable.
Comme vous pouvez l'imaginer, j'applaudis toutes les initiatives prises dans le cadre d'une vie durable, mais il est vrai qu'on ne sait plus où donner de la tête. Il est essentiel de réaliser que chacun a un rôle à jouer. L'industrie doit participer à la durabilisation de notre société, le gouvernement et les institutions financières doivent fournir des efforts en ce sens, mais le consommateur doit lui aussi opter pour un mode de vie plus durable. Il sous-estime son rôle. C'est trop facile de ramener toute initiative individuelle à une goutte d'eau dans la mer. Chaque pas dans la bonne direction est une victoire. Tout est une question d'avoir envie de faire ce pas et je considère qu'il est de mon devoir de rappeler aux citoyens qu'une vie saine est LA chose à faire.

Avons-nous vraiment tous ce choix ? L'image selon laquelle une vie durable est réservée à la classe moyenne nantie règne souvent en maître.
Cette idée préconçue découle du fait que les citoyens associent directement un mode de vie durable à des investissements importants comme des pompes à chaleur et des panneaux photovoltaïques. Sachez toutefois qu'une vie durable se traduit aussi dans de plus petites choses comme le choix que vous posez au niveau de votre alimentation et de vos vêtements.

En tant que consommateur, vous êtes le seul à pouvoir guider le marché dans une certaine direction, avec d'autres consommateurs bien entendu. Si demain, les citoyens décident en masse d'acheter et de manger plus local et en respectant davantage les saisons, ils initieront un changement majeur. Si les consommateurs étaient plus raisonnables dans leur consommation de viande et de poisson, l'impact sur l'environnement serait directement gigantesque. Et je pèse mes mots en disant cela, car ce serait vraiment fantastique que demain, la moitié de la population mondiale soit végétarienne, mais je ne pense pas que ce processus fonctionne de la sorte. Cette évolution se fera à petits pas et non par une fracture brutale par rapport aux anciennes habitudes.

Comment avez-vous pris le chemin d'un *healthy lifestyle* ?
Cette notion m'a été inculquée dès ma plus tendre enfance en ce sens que j'ai grandi à la campagne et que nous n'avions rien d'autre à manger que des produits de saison. Je passais tout mon temps à courir dans les champs et, lorsque j'étais malade, mais parents avaient recours à des médecines alternatives. En dépit de cette éducation décisive, il y a eu aussi dans mon cas un moment capital. **>>**

Émilie

« Si demain, les citoyens décident en masse d'acheter et de manger plus local et en respectant davantage les saisons, ils initieront un changement majeur. »

Qui est Émilie ?

Émilie de Riollet de Morteuil est passée maître en science environnementale, une qualification qu'elle complète par un diplôme en agroécologie et un autre en diététique. Huit ans après une révélation majeure, elle dispose de toutes les qualités pour faire de ce monde un endroit meilleur et plus durable.

Elle intervient dans les Tips&Talks « Devenez Consommacteur » dans nos Academy.

>>

C'était il y a huit ans, lorsque j'ai commencé à me plonger dans la problématique du réchauffement climatique et dans les avantages de l'agroécologie. Cela m'a donné le coup de pouce dont j'avais besoin pour suivre quelques formations très intéressantes dans ce domaine. Résultat ? En un rien de temps, je suis passée de personne très concernée à militante ayant pour objectif de vie de sensibiliser les autres citoyens à cette problématique.

Cette sensibilisation passe à travers des séances de coaching pour les particuliers et des conférences dans des entreprises, mais vous avez également écrit un livre intitulé « Le guide de la consommation durable. Prendre soin de soi et de la planète. » Avez-vous l'impression que nous sommes tous sur la bonne voie ou avez-vous encore beaucoup de pain sur la planche ?

Le Green Deal auquel l'Europe s'est récemment engagée est une avancée immense dans la bonne direction. Et puis, monsieur Tout-le-Monde en connaît aussi un rayon au sujet du mode de vie durable. Il en va de même pour les entreprises. Parfois, vous devez simplement montrer aux citoyens comme aux entreprises qu'il est facile de générer un immense impact avec un petit changement. L'exercice est plus compliqué lorsqu'il s'agit de changer les habitudes, parce qu'en général, nous n'aimons pas modifier notre routine. Dès que vous parvenez à les convaincre de l'utilité de ces changements pour leur propre vie, le changement s'opère le plus souvent. C'est donc la mission que je me suis fixée. (*sourire*) Dans mon livre, j'essaie de donner au lecteur tous les outils – des marques durables aux adresses utiles en passant par des sites Internet informatifs – pour commencer à vivre une vie durable.

Émilie

« Astuce : essayer de limiter au maximum le gaspillage alimentaire en achetant intelligemment et en se lançant comme défi de préparer, tous les vendredis par exemple, un plat avec les restes du frigo ou du congélateur. »

Vous poursuivez un objectif très noble, mais celui qui doit se contenter de tartines pendant une semaine à la fin du mois parce que son compte en banque est vide ne se préoccupe pas d'acheter des vêtements durables et fait tout simplement ses achats dans des magasins à bas prix, non ?

Il se pourrait bien que ce soit le premier réflexe de personnes qui ont plus de mal à joindre les deux bouts. Toutefois, je suis convaincue que lorsque vous leur démontrez qu'un t-shirt durable se conserve bien plus longtemps qu'un modèle de quelques euros qui est abîmé dès le deuxième lavage, elles comprendront qu'acheter

des vêtements durables est finalement bénéfique pour l'environnement et bénéfique pour leur portefeuille. C'est du moins le cas à moyen terme. Il existe également des gestes durables qui génèrent un gain d'argent direct. Je pense ainsi notamment à limiter au maximum le gaspillage alimentaire en achetant intelligemment et en se lançant comme défi de préparer, tous les vendredis par exemple, un plat avec les restes du frigo ou du congélateur. Ce sont ces petits changements qui ont un impact important à terme. N'oubliez pas non plus que tous ces changements sont bénéfiques pour votre santé.

Ne consommons-nous pas tous, mus par la société de publicité dans laquelle nous vivons, tout simplement trop ?
Évidemment ! Nous sommes à présent une société de consommation à tous les niveaux quasiment. C'est devenu une habitude de rentrer du magasin avec un chariot qui déborde et des sacs remplis jusqu'à ras bord. Nous ferions un geste tellement précieux pour l'environnement, pour notre santé et notre portefeuille si nous achetions uniquement ce dont nous avons effectivement besoin. Mener une vie plus raisonnée et réfléchir un peu aux choses, voilà ce dont nous avons besoin. Car la transition vers une société durable commence pour ainsi dire au niveau de la transition individuelle de chacun.

La crise mondiale du coronavirus joue-t-elle un rôle à ce niveau ?
J'ose le dire franchement : la crise du coronavirus a été un immense catalyseur pour consommer plus local. La population a soutenu et soutient en masse les nombreuses actions des épiceries et des restaurants locaux. Tout d'abord pour soutenir les indépendants lourdement touchés, mais je pense aussi parce que les citoyens commencent à considérer davantage que la consommation locale est tout simplement un choix logique, même lorsque la crise du coronavirus sera définitivement derrière nous. Ajoutons encore à cela qu'en raison des différents confinements, il a fallu rapidement se contenter de son environnement direct. Résultat ? Des activités telles que la marche et le vélo ont regagné en popularité. Je ne peux qu'applaudir ce lien renoué avec l'environnement local et la nature. S'il y a bien un aspect positif qui découle de cette pandémie, c'est cette prise de conscience.

Quelques conseils concrets pour vivre plus durablement :

- Affichez **un calendrier des fruits et légumes (belges) de saison** dans votre cuisine pour adopter un mode de vie plus durable
- Les fruits et légumes **de saison** sont plus riches en goût et en nutriments. En plus, ils ont besoin de moins d'énergie pour pousser s'ils sont cultivés en fonction de la saison.
- **Les fruits et légumes de saison sont respectueux de l'environnement.** Leur parcours du champ à l'assiette est réduit : ils ne doivent pas être stockés dans des lieux réfrigérés.
- **En achetant belge**, vous soutenez nos agriculteurs et producteurs de fruits.

Vous souhaitez faire des choix conscients pour une meilleure santé, une société respectueuse, un meilleur bien-être animal et un environnement plus propre ?
Colruyt Group vous propose quatre icônes pour aider à choisir de manière plus réfléchie. Découvrez ici comment faire :

C'est ainsi qu'ensemble, nous contribuons à un monde plus durable, pas à pas.

pas à pas