

CALENDRIER 2021

MANGER
RESPONSABLE
POUR
UN MONDE
DURABLE



FRUITS et LÉGUMES de SAISON au LUXEMBOURG et ALENTOURS



Fruits

Poire

Pomme

Légumes

Betterave rouge

Carotte

Céleri rave

Champignons

Chou blanc

Chou de Bruxelles

Chou de Milan

Chou frisé

Chou rouge

Germe de soja

Mâche

Navet

Oignon

Panais

Pleurote

Poireau

Pomme de terre

Potiron

Pourpier

Radis noir

Rutabaga

Salsifis

Des GESTES SIMPLES au QUOTIDIEN

Je décrypte les étiquettes pour manger
en connaissance de cause.



FRUITS et LÉGUMES de SAISON au LUXEMBOURG et ALENTOURS



Fruits

Poire

Pomme

Légumes

Betterave rouge

Carotte

Céleri rave

Champignons

Chou blanc

Chou de Bruxelles

Chou de Milan

Chou frisé

Chou rouge

Chicon

Germe de soja

Mâche

Navet

Oignon

Panais

Pleurote

Poireau

Pomme de terre

Potiron

Pourpier

Radis noir

Rutabaga

Salsifis

Des GESTES SIMPLES au QUOTIDIEN



Je consomme bio et équitable
pour soutenir les modes de
production durables.

FRUITS et LÉGUMES de SAISON au LUXEMBOURG et ALENTOURS

.....

Fruits

Poire

Pomme

Légumes

Betterave rouge

Germe de soja

Carotte

Mâche

Céleri vert

Navet

Céleri rave

Oignon

Champignons

Panais

Endive

Pleurote

Chou blanc

Poireau

Chou de bruxelles

Pomme de terre

Chou frisé

Pourpier

Chou rouge

Radis noir

Chicon

Rutabaga

Epinard

Salsifis

Des GESTES SIMPLES au QUOTIDIEN

Je privilégie les produits frais
car ils sont d'une meilleure qualité
et nécessitent moins d'énergie.





AVRIL



- 1 J
- 2 V
- 3 S
- 4 D
- 5 L
- 6 M
- 7 M
- 8 J
- 9 V
- 10 S
- 11 D
- 12 L
- 13 M
- 14 M
- 15 J
- 16 V
- 17 S
- 18 D
- 19 L
- 20 M
- 21 M
- 22 J
- 23 V
- 24 S
- 25 D
- 26 L
- 27 M
- 28 M
- 29 J
- 30 V

JOURNÉE MONDIALE
DES LUTTES PAYSANNES

FRUITS et LÉGUMES de SAISON au LUXEMBOURG et ALENTOURS

.....

Fruits

Légumes

Betterave rouge

Carotte

Céleri vert

Champignons

Endive

Chou-fleur

Cresson

Chicon

Epinard

Germe de soja

Navet

Oignon

Pleurote

Pomme de terre

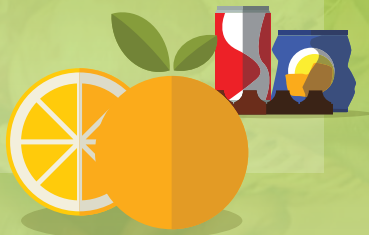
Pourpier

Radis rose

Rhubarbe

Des GESTES SIMPLES au QUOTIDIEN

Je diversifie mes repas pour lutter contre l'uniformisation imposée par le modèle agro-industriel et pour favoriser les économies locales de nos régions.





MAI



- 1 S
- 2 D
- 3 L
- 4 M
- 5 M
- 6 J
- 7 V
- 8 S
- 9 D
- 10 L
- 11 M
- 12 M
- 13 J
- 14 V
- 15 S
- 16 D
- 17 L
- 18 M
- 19 M
- 20 J
- 21 V
- 22 S
- 23 D
- 24 L
- 25 M
- 26 M
- 27 J
- 28 V
- 29 S
- 30 D
- 31 L

JOURNÉE MONDIALE
DU COMMERCE ÉQUITABLE

JOURNÉE MONDIALE
DE LA BIODIVERSITÉ

FRUITS et LÉGUMES de SAISON au LUXEMBOURG et ALENTOURS



Fruits

Fraise

Légumes

Asperge

Bette

Carotte

Céleri vert

Champignons

Endive

Chou-fleur

Chou-rave

Cresson

Epinard

Germe de soja

Haricot vert

Laitue

Navet

Oignon

Pleurote

Poivron

Pomme de terre

Pourpier

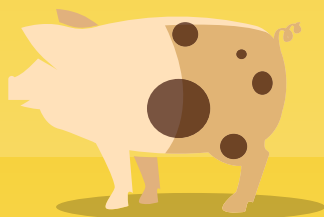
Radis rose

Rhubarbe

Tomate

Des GESTES SIMPLES au QUOTIDIEN

Je consomme moins de produits
de l'élevage pour réduire l'impact
de la production de viande sur
l'environnement et les êtres humains.





JUIN



- 1 M
- 2 M
- 3 J
- 4 V
- 5 S
- 6 D
- 7 L
- 8 M
- 9 M
- 10 J
- 11 V
- 12 S
- 13 D
- 14 L
- 15 M
- 16 M
- 17 J
- 18 V
- 19 S
- 20 D
- 21 L
- 22 M
- 23 M
- 24 J
- 25 V
- 26 S
- 27 D
- 28 L
- 29 M
- 30 M

JOURNÉE MONDIALE
DE L'ENVIRONNEMENT

JOURNÉE MONDIALE
CONTRE LA FAIM

FRUITS et LÉGUMES de SAISON au LUXEMBOURG et ALENTOURS

.....

Fruits

Fraise
Framboise
Griotte

Groseille à maquereau
Groseille rouge

Légumes

Asperge
Aubergine
Bette
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Champignons
Endive
Chou de Milan
Chou-fleur
Chou-rave
Cresson
Chicorée
Epinard

Germe de soja
Haricot vert
Laitue
Maïs
Navet
Oignon
Petit pois
Pleurote
Poivron
Pomme de terre
Pourpier
Radis rose
Rhubarbe
Tomate

Des GESTES SIMPLES
au QUOTIDIEN



Je consomme des produits issus de la
pêche durable car les ressources de la mer
ne sont pas infinies.

FRUITS *et* LÉGUMES de SAISON *au* LUXEMBOURG *et* ALENTOURS

.....

Fruits

| | |
|-----------|-----------------------|
| Cassis | Groseille à maquereau |
| Cerise | Groseille rouge |
| Fraise | Mûre |
| Framboise | Myrtille |
| Griotte | Prune |

Légumes

| | |
|-----------------|------------------|
| Aubergine | Chicorée |
| Bette | Epinard |
| Betterave rouge | Fenouil |
| Brocoli | Germe de soja |
| Carotte | Haricot à couper |
| Céleri vert | Haricot vert |
| Céleri blanc | Laitue |
| Champignons | Maïs |
| Endive | Oignon |
| Chou blanc | Petit pois |
| Chou chinois | Pleurote |
| Chou de Milan | Poireau |
| Chou-fleur | Poivron |
| Chou-rave | Pomme de terre |
| Chou rouge | Pourpier |
| Concombre | Radis rose |
| Courgette | Rhubarbe |
| Cresson | Tomate |



FRUITS *et* LÉGUMES de SAISON *au* LUXEMBOURG *et* ALENTOURS



Fruits

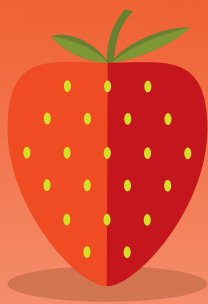
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise

Melon
Mûre
Myrtille
Prune

Légumes

Aubergine
Bette
Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Céleri blanc
Céleri rave
Champignons
Endive
Chou blanc
Chou chinois
Chou de Milan
Chou-fleur
Chou-rave
Chou rouge
Concombre

Courgette
Cresson
Chicorée
Epinard
Fenouil
Germe de soja
Haricot à couper
Haricot vert
Laitue
Maïs
Oignon
Pleurote
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potiron
Pourpier
Radis rose
Tomate



FRUITS *et* LÉGUMES de SAISON *au* LUXEMBOURG *et* ALENTOURS



Fruits

Framboise
Melon
Poire

Pomme
Raisin

Légumes

Aubergine
Bette
Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Céleri blanc
Céleri rave
Champignons
Endive
Chou blanc
Chou chinois
Chou de Milan
Chou-fleur
Chou frisé
Chou-rave
Chou rouge
Concombre
Courgette

Cresson
Chicorée
Epinard
Fenouil
Germe de soja
Haricot à couper
Haricot vert
Laitue
Maïs
Oignon
Pleurote
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Pourpier
Radis rose
Radis noir
Tomate



Des GESTES SIMPLES *au* QUOTIDIEN

Je consomme local et de saison pour
minimiser l'empreinte écologique
des aliments.

FRUITS et LÉGUMES de SAISON au LUXEMBOURG et ALENTOURS



Fruits

Framboise
Melon
Poire

Pomme
Raisin

Légumes

Aubergine
Bette
Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Céleri blanc
Céleri rave
Champignons
Endive
Chou blanc
Chou chinois
Chou de Bruxelles
Chou de Milan
Chou-fleur
Chou frisé
Chou-rave
Chou rouge

Chicon
Chicorée
Epinard
Germe de soja
Haricot à couper
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Pleurote
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Radis noir
Rutabaga
Salsifis
Tomate

Des GESTES SIMPLES au QUOTIDIEN

Je privilégie les produits pas ou peu emballés
pour réduire les déchets.



FRUITS et LÉGUMES de SAISON au LUXEMBOURG et ALENTOURS



Fruits

Poire
Pomme

Raisin

Légumes

Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Céleri rave
Champignons
Endive
Chou blanc
Chou chinois
Chou de Bruxelles
Chou de Milan
Chou-fleur
Chou frisé
Chou rouge
Chicon

Chicorée
Germe de soja
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Pleurote
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Radis noir
Rutabaga
Salsifis
Topinambour

Des GESTES SIMPLES au QUOTIDIEN

Je gaspille moins pour
permettre un meilleur partage
des ressources alimentaires
sur la planète et pour limiter
une production intensive inutile.





DÉCEMBRE



1 M
2 J
3 V
4 S
5 D
6 L
7 M
8 M
9 J
10 V
11 S
12 D
13 L
14 M
15 M
16 J
17 V
18 S
19 D
20 L
21 M
22 M
23 J
24 V
25 S
26 D
27 L
28 M
29 M
30 J
31 V

JOURNÉE MONDIALE
DES DROITS DE L'HOMME

FRUITS et LÉGUMES de SAISON au LUXEMBOURG et ALENTOURS

.....

Fruits

Poire

Pomme

Légumes

Betterave rouge

Carotte

Céleri vert

Céleri rave

Champignons

Chou blanc

Chou de Bruxelles

Chou de Milan

Chou frisé

Chou rouge

Chicon

Chicorée

Germe de soja

Mâche

Navet

Oignon

Panais

Pleurote

Poireau

Pomme de terre

Potiron

Pourpier

Radis noir

Rutabaga

Salsifis

Topinambour

Des GESTES SIMPLES au QUOTIDIEN

Je consomme avec sobriété
selon le principe
« Consommer moins mais
de meilleure qualité ».





Depuis sa création en 1993, SOS Faim poursuit son engagement durable auprès de ses partenaires : organisations paysannes, institutions de microfinance et mouvements de défense des droits, tous contribuent à renforcer les revenus des paysans qui forment l'essentiel des populations des pays d'Afrique subsaharienne.

SOS Faim est fière d'œuvrer pour un monde plus juste qui fait reculer la faim et la pauvreté. Au Luxembourg, *changeons de menu!* est le message du travail de sensibilisation et de plaidoyer.



CHANGER de MENU, POURQUOI ?

Notre alimentation ne reste pas sans conséquences pour les populations du Sud ni pour l'environnement. On estime qu'environ un quart de l'empreinte écologique d'un Luxembourgeois est due à ses habitudes alimentaires. L'industrialisation et la mondialisation ont contribué à fortement changer nos habitudes alimentaires. La production alimentaire actuelle est totalement dépendante d'engrais chimiques, de pesticides et d'énergies fossiles, à quoi s'ajoute le transport sur des milliers de kms avant leur consommation, qui aggrave encore l'empreinte carbone des aliments.

Au Luxembourg, notre niveau de consommation de viande, de produits laitiers, de sucre et de produits riches en matières grasses nécessite énormément d'énergie et détruit des écosystèmes précieux au détriment des conditions de vie des plus pauvres. Mieux manger et moins gaspiller pourra avoir un impact considérable sur les ressources de la planète dont dépendent les existences de tous les êtres humains.

L'EMPREINTE ALIMENTAIRE

Notre alimentation, à côté du logement, des transports et des produits non-alimentaires et services, fait partie des facteurs pris en compte pour le calcul de l'empreinte écologique. Calculée à part, l'empreinte alimentaire mesure l'impact de notre alimentation seule sur notre planète.

La transformation et le transport des produits, la consommation de produits animaux (viandes et produits laitiers) trop riches en graisses et en sucres rapides, cultures en serre pour manger tous fruits et légumes indépendamment de leur saison, emballages et gaspillage : ce sont des facteurs qui font augmenter notre empreinte alimentaire, alors qu'ils sont entièrement évitables !

Alors que l'empreinte écologique idéale d'un être humain pour satisfaire l'ensemble de ses besoins (habitat, énergie, services, transports, alimentation) est de 1,78 hectare, l'empreinte alimentaire des Luxembourgeois est déjà, à elle seule, de 2,58 hectares ! Autrement dit, si tout le monde mangeait comme un Luxembourgeois moyen, il faudrait plus qu'une planète, uniquement pour couvrir nos besoins alimentaires.

L'empreinte alimentaire des résidents luxembourgeois représente plus d'un quart (2,58 ha) de leur empreinte écologique globale (9,41).

Idéalement, pour permettre à tous les habitants de la planète de se nourrir convenablement, l'empreinte alimentaire de chaque individu devrait être de 0,9 hectare.

Pour calculer votre empreinte alimentaire :
changeonsdemenu.lu/calculiez-votre-empreinte-alimentaire

La CARTE de L'ALIMENTATION RESPONSABLE

Au-delà de la volonté d'enclencher un changement de nos pratiques alimentaires, nous ne connaissons bien souvent pas les endroits où nous pouvons nous approvisionner à proximité de notre lieu de vie. Avec la carte de l'alimentation responsable, c'est simple ! En un clin d'œil, découvrez les alternatives alimentaires pour *changer de menu* !
au Luxembourg : **changeonsdemenu.lu/carte**



Une campagne de SOS Faim.

Pour plus d'infos : www.changeonsdemenu.lu

Sur Facebook : **Changeons de menu**



17-19, avenue de la Libération

L-3850 Schifflange

www.sosfaim.lu

