

GOÛTEZ LES
ALTERNATIVES À LA GRANDE
DISTRIBUTION !

LE GUIDE DE SURVIE SANS SUPERMARCHÉ



Comment :

- Résister à l'hyperconsommation sans dépérir
- Trouver des aliments hors des rayons battus
- Vous démarquer des géants de l'agrobusiness
- Orienter votre argent des actionnaires vers les commerces locaux

Vous avez décidé de relever l'incroyable défi de passer un mois à la découverte des alternatives à la grande dis' ?

**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 bien davantage.



RELEVEZ LE DÉFI
sur moissanssupermarche.be

Un mois SANS supermarché

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.

L'idée d'un tel défi n'est pas de pointer telle ou telle grosse enseigne mais bien de dénoncer les pratiques et le modèle de surconsommation dont les supermarchés sont la partie visible.

Ce mois ne sera pas votre "faim" ! C'est l'occasion de vous questionner sur vos pratiques de consommation, de comprendre ce que tel ou tel choix implique et de découvrir la face cachée de l'iceberg.

C'est un mois AVEC !

Un mois avec les **paniers de légumes**, la **vente directe** à la ferme, les **petits commerces**, les **initiatives locales**, les **coopératives**, les **épiceries bio**, le **vrac**, les **marchés**, le **commerce équitable**, la **seconde main**, les entreprises d'**économie sociale**, et les **monnaies locales**.

Un mois pour tester, pour goûter, pour explorer, pour soutenir celles et ceux qui ouvrent d'autres voies : l'agroécologie, le circuit-court, la rémunération juste pour des produits bien meilleurs.

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

**Votre mois sans supermarché vient
de commencer et l'angoisse vous saisit.**

SURTOUT, GARDEZ VOTRE CALME !

**Il est important de ne pas paniquer,
votre survie en dépend.**

*EXPRIMEZ VOS CRAINTES POUR
MIEUX LES AFFRONTER !*



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

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

Où me ravitailler ?

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

**Où aller me
promener ce
samedi ?**

**...et les enfants
à gérer dans
tout ça !**

Écrivez ici votre peur profonde :



?!

L'angoisse fait ensuite place au doute et vous vous demandez :

MAIS AU FOND, POURQUOI
REFUSER DE METTRE LES PIEDS
DANS UN SUPERMARCHÉ PENDANT
TOUT UN MOIS ?



La majeure partie de nos achats alimentaires se font via la grande distribution qui est clairement en position dominante. Mais c'est un modèle de consommation qui pose énormément de problèmes. Un mois «sans», c'est d'abord l'occasion d'interroger la place des supermarchés dans notre société et dans nos vies. Goûtez aux alternatives !

La grande distribution est constituée de **chaînes multinationales qui pensent surtout au profit** et aux actionnaires, avant le personnel et l'environnement.

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 les prix du bio** (ce qui donne à penser que manger bio coûte souvent trop cher, ce n'est pas toujours le cas).

Je reproche aux supermarchés de **faire constamment pression sur les prix d'achat aux 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 **délocaliser** au bout du monde les décisions et les bénéfices.

Je reproche aux supermarchés de souvent **pratiquer le green/local/fair washing**: le fait de mettre en avant des initiatives durables pour améliorer son image mais sans réels impacts significatifs.

Je reproche à la grande distribution de (à compléter avec vos recherches)

.....
.....
.....
.....



POURTANT, LA GRANDE DISTRIBUTION MET BEAUCOUP À L'HONNEUR LES PRODUITS LOCAUX, BIO, ÉQUITABLES. QUAND JE VAIS VOIR SUR LEUR SITE, CE SONT DE BELLES DÉMARCHES, NON ?

Oui, grâce à une pression continue et constante de la société civile et à une prise de conscience des consommateur·rices, les supermarchés aujourd'hui font davantage place au bio, local, équitable dans leurs rayons. Il était grand temps !

Malheureusement, la démarche est le plus souvent opportuniste et rarement systématique : elle ne vise qu'à satisfaire la « niche » de consommateur·rices en demande de ces produits, et ne fait donc pas partie réellement d'une prise de position par rapport aux valeurs qu'ils défendent...

Enthousiasmé-e par votre mois loin des grandes surfaces, vous croiserez des regards interrogateurs sur votre démarche :

*C'EST BIEN NORMAL ET TANT MIEUX,
DÉBATTONS ENSEMBLE DE CETTE INITIATIVE !*

Retrouvez toutes les réponses aux nombreuses questions que pose ce défi :
moissanssupermarche.be



Le mois sans supermarché met tous les supermarchés dans le même panier ?

Non, il y a des moyennes surfaces bio ou coopératives qui présentent des démarches intéressantes. D'autres qui appartiennent à des grands groupes. Libre à vous de les découvrir et d'utiliser votre sens critique.

Avec le pouvoir d'achat qui diminue, vous voulez nous empêcher d'acheter à bas prix ?

Inviter à passer un mois sans supermarché, c'est n'obliger personne à faire des choix de consommation qui paraîtraient impossibles ou exténuants à tenir pour son portefeuille. Mais il reste que dans "pouvoir d'achat", il y a le mot "pouvoir". Ce pouvoir, nous pouvons aussi l'utiliser pour faire des choix de consommation responsable qui luttent aussi contre la précarité à l'autre bout de la chaîne de production.

Et les grandes marques alors ? Ne sont-elles pas davantage responsables que les supermarchés ?

Avec le mois sans supermarché, c'est un modèle, notamment de système alimentaire, que l'on dénonce, davantage qu'un ou des acteurs. Retrouvez la suite sur **www.moissanssupermarche.be**

+23,1%

Il y a quand même des «petites entreprises» qui ne connaissent pas la crise : le groupe Carrefour a dégagé un bénéfice net de 1,66 milliard d'euros en 2023, en progression de 23,1% par rapport à 2022. Tout au bénéfice de ses actionnaires, dont les dividendes ont été augmentés de 55%.

Source : boursorama.com

14%

Dans le monde, seulement 14 % en moyenne du prix final d'un produit vendu en supermarché reviennent aux producteurs-rices, contre 30 % dans la poche des supermarchés.

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

En France, les prix agricoles ont été divisés par 2 entre 1970 et 2000, sans être totalement répercutés sur les prix à la consommation (baisse de 10 % sur la même période). Ce fossé croissant s'explique par l'essor des secteurs de la transformation et de la distribution qui ont capté 50 % de la baisse.

Source : BASIC. 2024.

L'injuste prix de notre alimentation. Quels coûts pour la société et la planète ?

50%

34,5 milliards

Les coûts cachés de l'alimentaire sont évalués à 34.5 milliards d'€ en Belgique, dont 27.5 milliards en soins de santé et 7 milliards en coûts environnementaux. Ces coûts correspondent aux répercussions négatives indirectes non comptabilisés dans le prix de vente de nos aliments (ex. diabète, dépollution de l'eau, aides sociales). Dans le monde, on estime ces coûts à 17% du PIB mondial (2018).

Source : FAO (2023).



**Vous voilà déterminé·e
à partir à l'aventure !**

*MAIS OÙ VAIS-JE BIEN POUVOIR
ME RAVITAILLER ?*

**Grâce à notre liste d'alternatives,
vous pourrez user de votre sens inné
de l'orientation et enfin répondre à
votre grande question existentielle :
dans quel état j'erre ?**

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 sans intermédiaires qui permet un lien direct et solidaire avec des fermes travaillant en agroécologie et pourvoyeuses d'emplois dans nos régions. Plusieurs personnes d'une même localité se coordonnent pour faire des achats groupés chez un ou plusieurs producteur·rices proches.

gasap.be

LES COOPÉRATIVES CITOYENNES DE CIRCUIT COURT

Les coopératives citoyennes rassemblent mangeurs·euses

et producteur·rices pour offrir une alimentation de qualité en circuit court. Plus qu'un point de vente, elles mènent des actions d'accessibilité alimentaire, d'inclusion sociale, etc.

collectif5c.be

conso.economiesociale.be

LES MAGASINS PARTICIPATIFS

Les magasins participatifs sont des initiatives de citoyen·nes qui, face aux crises, souhaitent se réapproprier leur consommation et ainsi agir pour construire un avenir plus durable et solidaire. Dans la plupart des cas, les membres s'engagent à réaliser quelques heures par mois pour assurer le fonctionnement.

collectif5c.be/magasins-participatifs

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 aussi une approche globale qui entend faire changer le commerce dominant vers un commerce plus durable, éthique et humain.

omdm.be



LES ÉPICERIES ALTERNATIVES

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

vracetconsigne.be
zerocarabistouille.be
bioguide.be
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.

bioguide.be
jecuisinelocal.be

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

LES AUTRES COMMERCES DE PROXIMITÉ

Allez à la rencontre de votre épicière de proximité, du fromager du coin, du boucher artisanal, etc. Autant de métiers qui veillent à proposer des produits avec un savoir-faire.

Les commerces de proximité ramènent de la vie dans les centres-villes, participent à l'économie locale et créent du lien social. Sans s'afficher « bio », ils peuvent tout de même parfois proposer des produits alternatifs à ceux de la grande distribution, parfois non... Restez critiques !

... ET UTILISEZ LES MONNAIES LOCALES TOUTE L'ANNÉE !

En utilisant une monnaie qui ne va ni à la banque ni dans les grandes surfaces, votre argent circule et renforce d'autres « petits » commerces qui répondent à de vrais besoins de votre région. En contournant les grandes chaînes, vous participez à changer le système et devenez ainsi **superlocal.be**



Pour le non-alimentaire, 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, comme **omdm.be/seconde-main** ou **larecup.be**, l'eShop humain et solidaire.



Sortir de la grande distribution, c'est aussi découvrir un autre modèle économique

L'ÉCONOMIE SOCIALE

Une économie qui ne cherche pas en premier lieu à faire des surprofits, mais qui s'intègre pleinement dans nos vies par ses finalités sociales, solidaires,

durables. Et si tous nos actes d'achats étaient un vote pour une économie sociale ?
economiesociale.be

Toutes ces alternatives précitées ont en commun de mettre l'humain et l'environnement avant le profit.

Les alternatives alimentaires 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.

omdm.be/agroecologie



Pour aller plus loin :

SURFEZ SUR :

- moissanssupermarche.be
- vracetconsigne.be
- omdm.be
- collectif5c.be
- consomaction.be
- superlocal.be

PARTICIPEZ :

- Aux festivals «Nourrir» en avril et mai : nourrir-humanite.org/
- Au festival «Alimenterre» en octobre : festivalalimenterre.be
- À la mobilisation organisée par le Réseau de soutien à l'agriculture paysanne (RÉSAP), journée des luttes paysannes le 18 avril : www.luttespaysannes.be

ÉCOUTEZ :

- omdm.be.be/podcast-9-le-mois-sans-supermarche/
- ecoconsoetvous.lepodcast.fr/

LISEZ :

- **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).

- La revue **Supporterres** d'Humundi – humundi.org

JOUEZ :

Et testez vos superpouvoirs avec le **concours** du Mois sans supermarché - bons d'achats à gagner !



INSCRIVEZ VOTRE DÉFI SUR
MOISSANSSUPERMARCHÉ.BE

Vous promenez votre caddy au milieu de rayons interminables tous les samedis ?

Vous accrochez les publicités qui remplissent votre boîte aux lettres au-dessus de votre lit ?

Vous chantez sous la douche les jingles publicitaires des grandes marques ?

Pas de doute, vous êtes atteint-e d'une addiction sévère à la grande distribution. Alors, ouvrez ce guide de survie pour relever le défi de passer un mois sans supermarché !

“ 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 SURCONSUMMATION.”

“GRÂCE À CE GUIDE, J’AI RENCONTRÉ UNE MARAÎCHÈRE BIO, NOUS SOMMES MAINTENANT ENGAGÉES DANS UNE RELATION À LONG TERME DES PLUS PASSIONNÉES !”



OXFAM

Magasins du monde

COLLECTIF



CONSUM
action

Financité

& le réseau des monnaies locales.



Ne me jetez pas sur la voie publique ! Offrez moi à quelqu'un !

Imprimé sur papier recyclé

Éditeur responsable : Emmanuel Bawin - Rue Provinciale 285 - 1301 Bierges - 900.201