

# Faites de l'équitable votre train de vie !

Des idées d'achats pour consommer malin



## Une palette de produits ...

Le commerce équitable propose plus de 3000 produits dans de nombreuses boutiques et dans certaines grandes surfaces : alimentation, vêtements, bijoux, cosmétiques, jeux de société, objets pour la maison... Découvrez dans ce carnet quelques exemples de ces trésors.

### Le saviez-vous ?

2 millions de producteurs et leurs familles bénéficient du commerce équitable en Afrique, Asie et Amérique latine, soit 10 millions de personnes. [www.befair.be](http://www.befair.be)

### Le commerce équitable aujourd'hui

Le commerce équitable est depuis toujours identifié à la solidarité Nord/Sud. Pourtant, depuis quelques années, partout en Europe, des initiatives de « commerce équitable local » émergent.



Mam g la dal keskon  
mange c soir ?  
1 oct. 18h34

2

## ... qui font la différence !

En réponse au commerce conventionnel, le commerce équitable propose une alternative plus respectueuse de l'Homme et de son environnement. Les producteurs deviennent acteurs de leur production et de leur développement.

Le commerce équitable entend :

- créer des opportunités pour les producteurs marginalisés,
- assurer des conditions de travail saines et sûres,
- garantir le paiement d'un prix juste pour un salaire décent,
- favoriser la transparence et la crédibilité,
- encourager le développement des compétences individuelles,
- veiller à l'égalité des sexes,
- protéger l'environnement,
- respecter les droits de l'enfant,
- encourager des relations commerciales fondées sur la confiance et le respect mutuel,
- soutenir des initiatives locales bénéficiant à toute la collectivité.

Et si on faisait de l'équitable  
notre train de vie ?  
1 oct. 18h36



3

# Mon assiette équitable



« Un Gars, un Chef ! »,  
du lundi au vendredi à  
17h20 sur La Deux. Recette  
présentée dans l'émission du  
25 septembre, disponible en  
podcast sur [www.rtf.be](http://www.rtf.be).

Des bananes ?!  
1 oct. 18h36

## Le saviez-vous ?

La culture, la production et le transport d'un kilo de sucre de canne biologique équitable importé d'Amérique du Sud est près de deux fois moins polluant qu'un kilo de sucre de betterave produit en Europe.

Climatop 8/9/2008 : Bilan climatique du sucre

Aujourd'hui  
Brochettes  
de poulet  
à sauce  
cacaahuète



Envie d'une petite  
douceur en fin de repas ?  
Optez pour  
une délicieuse  
praline  
accompagnée  
d'un café.



## Brochettes de poulet sauce cacahuète

Pour 4 personnes  
800 g de poulet  
300 g de riz basmati\*  
50 g de noix de cajou\*

### Marinade :

- 6 c à s de beurre de cacahuète\*
- 1 c à s de curry\*
- ½ botte de coriandre fraîche concassée
- 2 c à s de miel liquide\*
- 15 cl de crème
- 10 cl de sauce soja
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c à s de gingembre râpé
- 1 piment oiseau frais émincé
- le zeste d'un citron vert non traité

\* produits du commerce équitable



- 1 Coupez vos aiguillettes de poulet en gros dés.
- 2 Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients de la marinade, ajoutez-y vos morceaux de poulet et mélangez. Laissez mariner 4 heures.
- 3 Enfilez les morceaux de poulet sur les pics à brochettes.
- 4 Sur un grill bien chaud, faites dorer les brochettes en les retournant régulièrement.
- 5 Mettez la sauce restante à chauffer à feu doux quelques minutes. Ajoutez éventuellement un peu de crème.
- 6 Dressez les brochettes avec un riz basmati, saupoudrez de noix de cajou grillées et concassées et garnissez de quelques peluches de coriandre fraîche. Servez la sauce à part.

Etonne-toi ! Je vais cuisiner  
des brochettes de poulet à  
la sauce cacahuète.

1 oct. 18h40

# Ma garde-robe équitable

## Le saviez-vous ?

Un T-shirt peut consommer pour sa production jusqu'à 25.000 litres d'eau et émettre 5,2 kg de CO<sub>2</sub>. Le coton équitable et biologique est moins gourmand en eau et en adjuvant chimique.

[www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)



Écharpe en laine d'alpaga (Tiksy)



Huile d'Argan (Couleurs Sud)



Robe en coton bio (Couleurs Sud)



Sac en plastique et siège de moto recyclés (D'Ici, D'ailleurs)

## Le saviez-vous ?

On trouve des vêtements et accessoires équitables confectionnés à base de matières recyclées ou en fibre de lotus. Ce dernier n'utilise que l'eau tombée du ciel et n'a besoin d'aucun ajout de produits chimiques.

[www.wifuproject.com](http://www.wifuproject.com)



Bague en tagua (Latino)

Au fait, je t'ai acheté un pull. Il va te plaire, il est naturel.  
1 oct. 18h42

Cooooo! :) Merci Mam ! <3  
1 oct. 18h43

## Ma maison équitable



Hippopotame en saponite  
(Ozfair)



Service à thé  
(Oxfam-Magasins du monde)

### Le saviez-vous ?

Le bois d'hévéa, quand il ne produit plus de caoutchouc, peut être utilisé pour fabriquer des jeux, meubles et autres objets en bois résistants.

### Le saviez-vous ?

Dans le commerce équitable, on trouve des collections uniques et des produits, recyclés ou non, qui répondent aux normes internationales garantissant des produits et services sûrs, fiables et de bonne qualité.



Jeu d'échec en bois (Ozfair)



Puzzle en bois (La Pachamama)

Dis Mam... à ce train-là, C toute la maison qui va y passer ?!

1 oct. 18h45



# Changez de train de vie!

Je passerai à l'équitable parce que j'ai la garantie de trouver des produits (biffer les mentions inutiles) :

- uniques,
- plus écologiques,
- de meilleure qualité,
- réalisés de manière artisanale,
- respectueux de la personne qui les a produits,
- bref, qui répondent à mes valeurs.

**Pour agir, réfléchir, faire passer le mot, ...  
des organismes vous permettent d'aller plus loin :**



[www.maya.be](http://www.maya.be)



[www.oxfammagasinsdumonde.be](http://www.oxfammagasinsdumonde.be)

OXFAM  
Magasins du monde



Et toi ? Prêt à faire de  
l'équitable ton train de vie ?  
1 oct. 18h46

Ca va le Fair Trade ! ;-)  
1 oct. 18h47



# Ca se passe près de chez vous. Parlons-en, visitons, essayons, goûtons

Qui ?	Quoi ?	Où ?	Quand ?	Plus d'info ?
<b>Belgian Fair Trade Federation</b>	Promotion et diffusion du carnet «Faites de l'équitable votre train de vie»	En gare de Liège-Guillemins, Namur et Bruxelles-Midi	Du 30/09 au 2/10 de 6h à 11h	04/223.43.35
<b>Belvas</b>	Offre découverte 2+1 gratuit	Dans tous les Delhaize de Belgique	Du 1/10 au 11/10	
<b>Café Chorti (en collaboration avec Altervoyages et PointCulture)</b>	Diverses activités liées au tourisme responsable	Liège	4 dates prévues entre le 1/10 et le 11/10	0473/80.38.20
<b>Boutique Couleurs Sud</b>	Dégustation des nouveaux produits de la boutique et remise de 10% sur tous les vêtements	Court-Saint-Etienne	Samedi 11/10	010/61.87.78
<b>D'ici, D'ailleurs</b>	Brunch équitable et citoyen avec projection de photos et portraits d'artisans au Cambodge	Limont	Dimanche 5/10 de 10h à 16h	dicidailleurs@skynet.be
<b>Ethiquable</b>	Actions promotionnelles et dégustations	Dans les points de ventes Ethiquable en Belgique	Du 1/10 au 11/10	www.ethiquable.be/fr/magasins
<b>La Pachamama</b>	Promotions spéciales à découvrir sur le site		Du 1/10 au 11/10	www.lapachamama.be
<b>Maya Fair Trade</b>	Portes ouvertes dans le cadre de la Journée Découvertes Entreprises : visite, animations, dégustations.	Harzé	Dimanche 5 octobre de 10h à 17h	04/365.22.51
<b>Oxfam-Magasins du monde</b>	200 Petits déjeuners Oxfam	Partout en Wallonie et à Bruxelles	Principalement le we du 11 et 12 octobre	www.omdm.be
<b>Boutique Ozfair</b>	Dégustations variées de produits équitables + Brunch équitable (en collaboration avec ses partenaires bruxellois)	Saint Gilles	Du 1e au 11 octobre	www.ozfair.be

Vous trouverez d'autres détails concernant ces diverses activités sur le site [www.bfift.be](http://www.bfift.be)  
Découvrez également de nombreuses autres activités directement sur [www.semaineducommerceequitable.be](http://www.semaineducommerceequitable.be)

# Où trouver des produits équitables ?



[www.lapachamama.be](http://www.lapachamama.be)

Produits pour le bébé et l'enfant



[www.latino.be](http://www.latino.be)

Bijoux et accessoires de mode



[www.tiksy.org](http://www.tiksy.org)

Vêtements et accessoires de mode du Pérou



[www.dicidailleurs.org](http://www.dicidailleurs.org)

Produits du Cambodge



[www.omdm.be](http://www.omdm.be)

Produits d'épicerie et artisanat



[www.chorti.be](http://www.chorti.be)

Café



[www.ethiquable.be](http://www.ethiquable.be)

Produits d'épicerie



[www.belvas.be](http://www.belvas.be)

Pralines bio et équitables



[www.maya-ft.be](http://www.maya-ft.be)

Miel et autres produits à base de miel



[www.couleurs-sud.eu](http://www.couleurs-sud.eu)

Boutique biologique et équitable  
Rue Emile Henricot 62b - 1490 Court-Saint-Etienne



[www.ozfair.be](http://www.ozfair.be)

Boutique équitable et petite restauration  
Rue Jean Volders 9 - 1060 Bruxelles



[www.facebook.com/asbloptimart](http://www.facebook.com/asbloptimart)

Espresso bar  
rue Plentinx 7 - 1000 Bruxelles



Les produits équitables sont également disponibles dans de nombreuses autres boutiques et en grandes surfaces.

**D** Distributeur **@** Vente en ligne **B** Boutique(s) **I** Importation **T** Transformation  
**A** Alimentaire **V** Vêtements et accessoires **M** Maison : jouets, déco, etc.



CTB



Wallonie



Dans le cadre de la Semaine du Commerce équitable,  
une initiative de la Coopération belge au Développement

BFTF asbl - Rue Volière, 9 - 4000 Liège  
Tél.: 04 223 43 35 - [www.bttf.be](http://www.bttf.be)