



ASSIETTONS -VOUS!

DU 1 AU 21 OCTOBRE 2026

**21 JOURS
POUR CHANGER NOTRE ALIMENTATION**

Bonjour, et bienvenue dans le carnet de votre défi alimentaire!

L'objectif du Festival est d'inciter les citoyen.nes à questionner leur alimentation et l'impact de celle-ci sur l'environnement et notre société.

L'idée de proposer un **Défi alimentaire** a germé au cours de nos réunions, et nous proposons, ici, une façon simple et libre de le mettre en oeuvre.

Oserez vous vous défier vous-même? Arriverez-vous à modifier certaines habitudes alimentaires liées au **café**, à la **viande**, au **sucre** et à l'**origine des aliments**?

Pour chaque aliment, nous avons fixé un objectif à atteindre!

Ces défis sont à réaliser seul.e, en famille, entre ami.es...la seule chose qui compte est d'être motivé.e!

Vous pourrez prendre des notes dans ce carnet, qui sera votre petit compagnon de voyage... :-)

Prêt.es pour effectuer des changements dont vous serez fier.es?

Toute l'équipe du festival vous souhaite une bonne lecture et de belles découvertes !

Vous vous lancez ? **Bravo!**

Voici ce que vous allez trouver dans ce carnet :

- Défi 1 : Moins de sucre p. 4
- Défi 2 : Moins de viande p. 6
- Défi 3 : Moins de café p. 8
- Défi 4 : Plus local et plus sain p. 10
- Notes pour les défisp. 11
- Petit carnet d'adresses localesp. 16
 - Commercesp. 17
 - Vente à la ferme
 - Arlon p.22
 - Attert p. 25
 - Messancy p. 27



POURQUOI 21 JOURS ?

Vous avez sûrement déjà entendu cette théorie qui voudrait qu'une habitude puisse être prise, ou changée, en 21 jours.

À l'origine de cette idée, on retrouve le chirurgien américain Maxwell Maltz, qui, dans les années 1960, avait observé qu'il fallait environ trois semaines à ses patients pour s'habituer à leur nouvelle apparence après une opération.

Avec le temps, cette observation a été généralisée : **21 jours pour changer une habitude**, quel que soit le comportement.

Beaucoup remettent en question cette théorie, car changer ses habitudes est rarement aussi simple et aussi rapide. Mais nous avons choisi toutefois de garder ce laps de temps, parce qu'il correspond à la durée du Festival Assiettons-nous, et qu'il nous semble une première porte d'entrée intéressante pour se lancer un défi de ce type.

Trois semaines de répétition permettent en effet d'amorcer une nouvelle routine et d'expérimenter concrètement le changement.

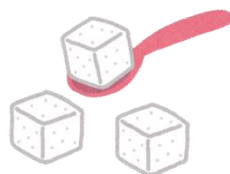
Défi n°1: MOINS DE SUCRE

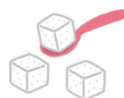
Dans nos sociétés, le sucre représente un véritable problème de santé. Et nous sommes toutes et tous concerné.es.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise de limiter notre consommation de sucre à 10 % de nos apports caloriques, soit l'équivalent de 50 g par adulte par jour. Mais ces 50 g comprennent non seulement les sucres ajoutés mais aussi les sucres naturellement présents dans les aliments (le miel, les fruits...)

Pour vous donner une idée, une canette de Coca-Cola représente 35 g de sucre. Un yaourt aux fruits 9 g.

Supprimer les sodas ou les biscuits, c'est utile, mais insuffisant. Le sucre ajouté se cache aussi dans les céréales du petit-déjeuner, les sauces, les plats préparés et certains pains de mie. Éviter ces produits ultra transformés est un geste "santé"!





Objectif : remplacer pendant trois semaines les boissons, biscuits et gâteaux que vous mangez par des préparations faites maison.

Pourquoi ? Parce que les biscuits industriels sont conçus pour avoir une longue conservation, une texture toujours identique et un goût très attractif. Pour cela, ils contiennent davantage de sucre, de matières grasses, de sel et d'additifs.

Les petits pas qui aident :

- organiser son dimanche pour avoir du temps
- demander de l'aide à mamy ou papy ;-)
- tester le miel, le sirop d'érable, ajouter des fruits
- réduire la quantité de sucre de 20 à 50 %
-

Voici deux sites (l'un belge, l'autre français) plein d'astuces pour vous aider à stopper ou réduire fortement votre consommation de sucre.

- <https://addictik.be/2026/09/09/arreter-le-sucre-en-belgique>
- <https://www.cultures-sucre.com/Medias/content-editor/pdf/14-astuces.pdf>

DEFI n°1:

Mon objectif au bout des 21 jours:

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

Ce que j'observe au bout d'une semaine:

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

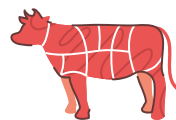
Ce que j'observe au bout de deux semaines:

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

Ce que j'observe au bout de trois semaines:

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

Défi n°2 : MOINS DE VIANDE



Préservation de la planète, souci du bien-être animal, méfiance suite aux scandales sanitaires... Les bonnes raisons de réduire notre consommation de viande sont nombreuses. Parmi celles-ci se trouve notre santé. Car manger TROP de viande n'est pas souhaitable.

En effet, le Conseil Supérieur de la Santé se base sur de nombreuses études pour recommander de limiter la consommation de viande rouge non transformée (bœuf, veau, porc, agneau) à **moins de 300 g par semaine**, et la consommation de viande rouge transformée (charcuterie), à un maximum de 30 g par semaine. Plus de la moitié de la population adulte dépasse ces normes en Belgique (source : Sciensano).

Mais **nous avons besoin de protéines** pour rester en forme ! C'est pourquoi la diminution de la consommation de protéines animales va de pair avec l'augmentation de la présence de protéines végétales dans notre assiette.

Et pour la viande que l'on continue à consommer, on privilégie **les éleveurs locaux**!

Moins de viande : LE DÉFI!

Objectif: **manger 3 repas “carnés” maximum par semaine**

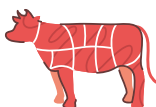
Pas simple mais accessible. Et on vous rassure, vous n’allez pas devenir blanc comme neige ou faible, il est tout à fait possible de bien manger en diminuant la consommation de viande!

Savez-vous d’ailleurs que Novak Djokovic est végétarien?

Les petits pas qui aident

- trouver de bonnes recettes (ex : <https://menu-vegetarien.com>)
- inviter un.e ami.e végétarien.ne à la maison et lui demander de cuisiner
- associer céréales et légumineuses
- bien épicer les plats
-
-

Et comme récompense, offrez-vous une bonne viande, venant de la ferme d’à côté ! Moins mais mieux, c’est la clé!



DEFI n°2:

Mon objectif au bout des 21 jours:

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

Ce que j'observe au bout d'une semaine:

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

Ce que j'observe au bout de deux semaines:

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

Ce que j'observe au bout de trois semaines:

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

Défi n°3 : MOINS DE CAFÉ



Chaque jour, plus de **2,25 milliards de tasses de café** sont consommées dans le monde, soit près de 26 000 tasses chaque seconde. Cette consommation n'a fait qu'augmenter ces dernières décennies avec, pour conséquence, l'intensification des cultures de café pour offrir un produit à des prix toujours plus compétitifs.

Dans les pays producteurs (Colombie, Ethiopie et Brésil), la production est associée à des **problèmes majeurs** tels que la déforestation, la perte de biodiversité, une consommation d'eau excessive (140 litres d'eau pour une tasse de café) et l'utilisation importante d'engrais et de produits phytosanitaires. Avec des conséquences aussi sur la santé des travailleurs, qui sont généralement très peu payés.

Nos modes de consommation ont donc des impacts à différentes échelles : sociale, environnementale et climatique. Ces impacts peuvent aussi alimenter un cercle vicieux : le dérèglement climatique, la dégradation des sols et la perte de biodiversité rendent certaines productions plus difficiles et peuvent accroître la pression sur les terres et la dépendance à certains intrants.

Moins de Café - LE DÉFI !

Objectif : **diminuer de 30% votre consommation actuelle de café.**

En plus des conséquences environnementales et sociales, le café en excès, peut avoir de sérieux impacts sur votre santé : perturbation du sommeil, augmentation de l'anxiété, troubles digestifs ...

Les petits pas qui aident

- allonger petit à petit son café
- le remplacer une fois par jour par un [fruit](#) ou une alternative locale : de la tisane, de la chicorée...
- boire de l'eau :-)
-
-

Et pour une petite touche d'humour, n'hésitez pas à regarder la vidéo de la chanson "Le café" d'Oldelaf.

<https://urls.fr/4WgLy6>



DEFI n°3:

Mon objectif au bout des 21 jours :

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

Ce que j'observe au bout d'une semaine :

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

Ce que j'observe au bout de deux semaines :

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

Ce que j'observe au bout de trois semaines :

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

Défi n°4: PLUS LOCALE ET PLUS SAIN

De manière plus large, nous vous proposons d'**augmenter au maximum votre consommation de produits non transformés et locaux** pendant ces trois semaines de défi.

Pour cela, vous trouverez dans ce carnet plein d'adresses de producteurs locaux présents sur le territoire. La liste n'est évidemment pas exhaustive, mais vous donne déjà un bel aperçu de la richesse de la production agricole sur Arlon, Attert et Messancy.

Nous avons aussi la chance d'avoir de belles épiceries locales bien achalandées où vous serez reçu.es comme des rois et reines, avec le sourire et plein de bons conseils. N'hésitez vraiment pas à pousser leurs portes. Vous y trouverez des très nombreux produits locaux, une belle gamme de produits vendus en vrac, etc.



Plus local et bio : LE DÉFI !

Objectif : **50 % de vos achats alimentaires sont soit locaux, soit bio.**

Regardez dans la suite du carnet, vous avez plein de bonnes adresses groumandes pour que ce défi soit un jeu d'enfant!

Les petits pas qui aident

- Préparer vos sorties, vérifier les horaires d'ouverture
- Composer vos repas en fonction des aliments que vous trouvez
- Savourez tous ces bons produits!
-
-
-
-

Petite info : nous organisons un atelier de cuisine le vendredi 16 octobre. Un bon endroit pour partager des connaissances et découvrir deux recettes savoureuses à partir de produits frais, locaux et non transformés. ;-)

DEFI n°4:

Mon objectif au bout des 21 jours :

.....

.....

.....

Ce que j'observe au bout d'une semaine :

.....

.....

.....

Ce que j'observe au bout de deux semaines :

.....

.....

.....

.....

Ce que j'observe au bout de trois semaines :

.....

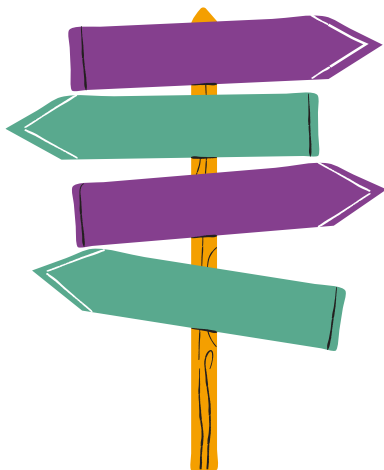
.....

.....

.....



PETIT CARNET D'ADRESSES POUR CONSOMMER PLUS LOCAL



COMMERCES

COOPÉRATIVE DE LA CÔTE-ROUGE

Créée en septembre 2018 à l'initiative d'agriculteurs et de citoyens de la commune d'Attert, la Coopérative de la Côte-Rouge a pour objectif de recréer des liens entre agriculteurs et consommateurs. Elle produit des fromages et gère un magasin de terroir qui propose des produits locaux tous les samedis .

Où ? Am Pad 2 - 6717 Tontelange

Quand ? vend. de 15h30 à 18h30 et sam. de 9h30 à 12h

ÉPICERIE DU VAL D'ATTEERT

Une épicerie chaleureuse où l'on retrouve des produits de la fromagerie Barnichèvre, du miel de la Vallée d'Attert mais encore plein d'autres produits locaux.

Où ? Rue de l'Église 241 - 6717 Thiaumont

Quand ? Mercr. de 16h à 18h30, sam. de 16h à 19h
et dim. de 9h30 à 11h30

ÉPICES ET TOUT

Derrière la façade étroite, Sophie et ses collègues vous accueillent toujours avec le sourire et des tonnes de conseils. Elles connaissent chaque produit qu'elles proposent et c'est difficile de ne pas craquer : épices, fruits et légumes, douceurs, des dizaines de références en vrac, des produits d'entretien, etc. Tout est local et essentiellement bio. Et vous pouvez payer vos courses en monnaie locale.

Où ? rue des Faubourgs 103 - 6700 Arlon

Quand ? du mardi au samedi de 10h à 18h et vend. jusqu'à 19h

TERRE ET TERROIR

Dans cette belle épicerie, vous trouverez des produits de la ferme : viande, pommes de terres, légumes, œufs mais aussi des produits secs, des produits d'entretien, des boissons, du pain et des viennoiseries...

Où ? rue Saint-Nicolas 13 - 6700 Autelhaut

Quand ? Mardi, mercredi et jeudi de 14h30 à 19h , samedi de 10h à 18h et dimanche de 7h30 à 11h

FERME DES BLEUETS

À la ferme des Bleuets, c'est Fabienne qui vous accueille. Un endroit magnifique où vous trouverez des fruits et légumes, des pains, des laitages et fromages, des oeufs frais et des produits d'entretien écologique.

Où ? rue Welschen 101 - 6780 Longeau

Quand ? vendredi de 10h à 19h et samedi de 9h à 12h

COMPTOIR DE LA CIGOGNE

Séverine est une passionnée du local. Son épicerie est une vraie caverne d'Ali baba. On y trouve des fruits et légumes, de produits secs, des fromages et laitages, de douceurs sucrées et salées... Elle fait en plus dépôt pour les paniers de légumes de la coopérative Canopée.

Où ? rue d'Udange 23 - 6700 Toernich

Quand ? mardi de 18h à 20h, vendredi de 16h à 19h
et sam. de 9h à 13h

FERME DES LOUPS

La ferme des loups c'est, comme son nom l'indique, d'abord une ferme qui produit de la viande de haute qualité et bio . On retrouve donc dans l'épicerie tous les produits de l'exploitation : viande au détail, œufs, légumes. Mais aussi une variété impressionnante de produits locaux : laitages, fromages, pains et viennoiseries, etc. Hélène et Elise vous accueilleront dans leur boutique.

Où ?

- Op der Knupp 70 - 6717 Lischert
- E-shop : www.lafermedesloups.be

Quand ?

- mercredi et jeudi de 16h à 18h
- vendredi 16h à 18h (uniquement lors des colis)
- Samedi de 10 à 12h et de 15h à 17

Épicerie JUSTE

Où ?

- [Route de Longwy 586, 6700](#) Weyler

BETTIE LOCAL

Bettie est une plateforme de commande en ligne de produits locaux. Tous les produits proviennent de producteurs situés dans un rayon de 50km autour d'Attert. Bettie local, ce sont aussi des bénévoles qui sont là pour confectionner les paniers et vous accueillir lorsque vous venez les chercher.

- **Site** : www.bettielocal.be
- **Retrait des paniers**: Am Pad - 6717 Tontelange

AU COIN DES CHAMPS

Magasin de fruits et légumes. On y trouve les légumes produits par Les Jardins de Camille.

Où ?

- Route de Bastogne 427, 6700 Arlon

EN VENTE À LA FERME

ARLON

PRODUITS LAITIERS

Barnichèvre

- barnichevre@hotmail.com
- Am-Eck 27 - 6706 Barnich

Ferme Cloos-Clausse

- association.cloosclausse@gmail.com
- Rue Jean de Feller 103 - 6700 Stehnen

COLIS DE VIANDE

Ferme de la Belle Vallée

- elsevdh@gmail.com
- La clé des champs 3 - 6700 Stehnen

Ferme de Muselbur

- seba.noel74@gmail.com
- Hinter den Garten 1 - 6700 Sampont

Ferme Thiry

- ferme.thiry@hotmail.com
- Rue Jean de Feller 16 - 6700 Autelhaut

Ferme de Ryck

- commandesfdr@hotmail.com
- Impasse de la Forge 3 - 6700 Guirsch

Ferme Thines-Graff

- terreetterroir@hotmail.com
- Rue Saint-Nicolas 13 - 6700 Arlon

Ferme Jungen

- ferme.jungen@hotmail.com
- Rue du Hämmelsmarsch 28 - 6700 Arlon

MARAICHAGE

Le Jardin des Tourbières

- lejardindestourbieres@gmail.com
- rue du Muselbur 2 - 6700 Sampont

Les Jardins de Camille

- lesjardinsdecamille.bonnert@gmail.com
- route de Bastogne - 6700 Bonnert

Les Semis Croustillants

- contact@lessemiscroustillants.bio
- Route de Bastogne 478 - 6700 Bonnert

Ferme de Ryck

- Voir page 18

MIEL

La Porte des Ardennes

- yvezlabbe2015@gmail.com
- Rue Nouvelle 32 - 6700 Freylange

BISCUITS

Oh là là, c'est bon !

- leslie_leroy@hotmail.be
- Chemin de Glissisbour20 - 6700 Arlon

ATTERT PRODUITS LAITIERS

Ferme Saur :

- fermesaur@saurtilege.be
- Rue des Trois Fontaines 269 - 6717 Metzert

Au fil du lait

- info@aufildulait.be
- Rue du Marquisat 325 - 6717 Thiaumont

Coopérative de la Côte Rouge

- bonjour@coterouge.be
- Am Pad 2 - 6717 Atttert

COLIS DE VIANDE

Ferme Antoine-Biren

- info@antoine-biren.be
- Rue Saint-Servais 159 - 6717 Lischert

La Ferme des Loups

- lafermedesloups@hotmail.com
- Op der Knupp 70 - 6717 Lischert

Ferme du Berich

- jean.marie.meer@gmail.com
- Rue des Trois Fontaines 268 - 6717 Metzert

Ferme de la Vallée

- jfkpatriarche@skynet.be
- Route de Rédange, Grendel

MARAICHAGE

Le Jardin d'Heiden

- lejardindheiden@hotmail.com
- Rue de la Halte 221 - Nobressart

MIEL

Le Miel du Val d'Attert

- andre.jusseret@skynet.be
- Rue de l'église 258 - 6717 Thiaumont

Miellerie de la Vallée de l'Attert

- miel@vandermeeren.lu
- Voie des Champs Mêlés 65 - 6717 Post

Miel artisanal de Nobressart

- patjac8888@gmail.com
- Rue de la Kwert 323 - Nobressart

MESSANCY COLIS DE VIANDE

Ferme Blauen

- a.blauen@skynet.be
- Rue de la Chapelle 81 Hondelange

MARAICHAGE

Coopérative Canopée

- cooperative.canopee@gmail.com
- Rue des pâturages 100 - 6782 Habergy

Le Bois Paysan de Max

- maxime.marlaire@gmail.com
- Bébange - 6780 Messancy

maison-culture-arlon.be/assiettonsnous

facebook.com/Assiettonsnous

S

