

Dans le cadre de la **semaine du commerce équitable**, nous avons établi un comparatif de produits issus ou non du commerce équitable.



Pour chaque catégorie de produits, nous avons réalisé des moyennes des prix/litre ou kilo.



Nous avons recensé les prix de 6 magasins différents, en distinguant marque connue, marque du magasin et label commerce équitable.



Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez contacter l'Eco Team



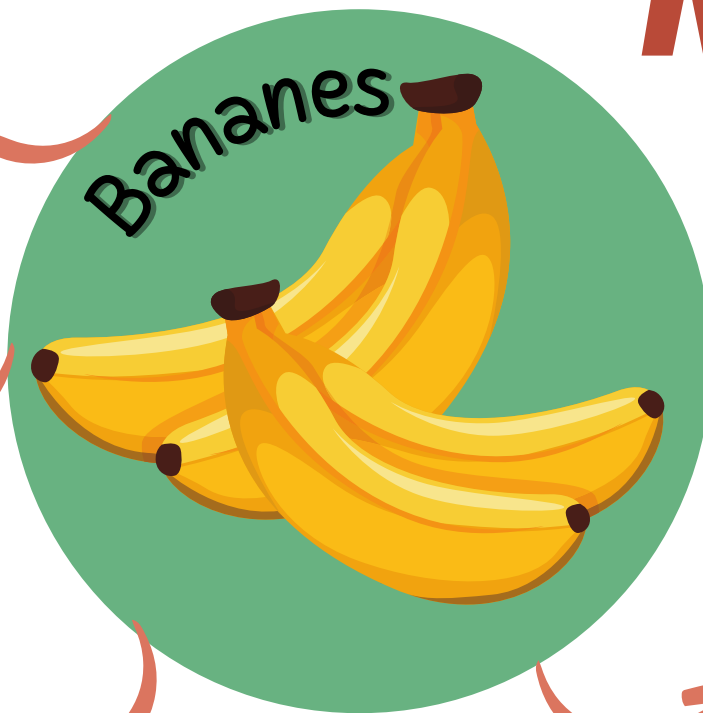


**COMMUNES  
DU COMMERCE  
ÉQUITABLE**

1,99 €  
marque

1,15 €  
marque du  
magasin

1,83 €  
commerce  
équitable



**Une banane au  
petit-déjeuner ?**

Au petit-dej', en collation ou après une activité physique, la banane vous apportera une bonne dose de vitamines, de minéraux et de fibres pour peu de calories.

→ En Belgique nous avons de supers fruits produits localement !  
En automne par exemple, il y a les pommes et les poires qui sont gorgées du soleil de l'été...



**COMMUNES  
DU COMMERCE  
ÉQUITABLE**

14,22 €  
marque  
(café moulu)

6,94 €  
marque du  
magasin  
(café moulu)

10,6 €  
commerce  
équitable  
(café moulu et en grains)

café



**Quelle quantité  
max/jour ?**

Des apports allant  
jusqu'à 400mg par jour  
de caféine  
(= 5 tasses de café  
classique), consommés  
tout au long de la  
journée n'entraînent pas  
de problème de santé  
pour un adulte en bonne  
santé.

(exceptés les femmes enceintes  
et allaitantes)

→ N'oublions pas que le café peut être avantageusement  
remplacé par des tisanes goûteuses (verveine,  
menthe...) de chez nous.



COMMUNES  
DU COMMERCE  
ÉQUITABLE

4,60 €  
marque

2,43 €  
marque du  
magasin

5,81 €  
commerce  
équitable

Confiture de fraise



## Équitable ou bio ?

L'**agriculture biologique** est un mode de production agricole excluant l'emploi de substances de synthèse, telles que les pesticides, les médicaments ou les engrais de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés.

Le **Commerce équitable**, lui, en plus d'utiliser des techniques respectueuses de l'environnement, s'appuie sur des chaînes commerciales plus courtes et transparentes. Il permet aux producteurs et productrices de vivre décemment de leur travail et d'être acteurs/trices de leur modèle de développement. Les produits sont reconnaissables grâce au label.



4,45 €  
marque

2,89 €  
marque du  
magasin


16,47 €  
commerce  
équitable



## Et le sucre dans tout ça ?

La composition de la poudre de cacao varie fortement d'un produit à un autre ! Observez la liste des ingrédients : ils sont classés par ordre décroissant ! C'est-à-dire que l'ingrédient indiqué en premier dans la liste sera celui que l'on retrouvera en plus grande quantité dans le produit fini, comme dans les marques...

Pour 200 ml de lait 1/2 écrémé +  
cacao :

Marque  connue  
= 20,1g de sucres = 3,33 morceaux  
de sucre blanc

Marque issue du commerce  
équitable = 9g de sucres = 1,5  
morceaux de sucre blanc soit près  
de la moitié en moins !

→ Alors pourquoi une telle différence de prix ?  
Moins c'est cher, plus vous achetez du sucre...

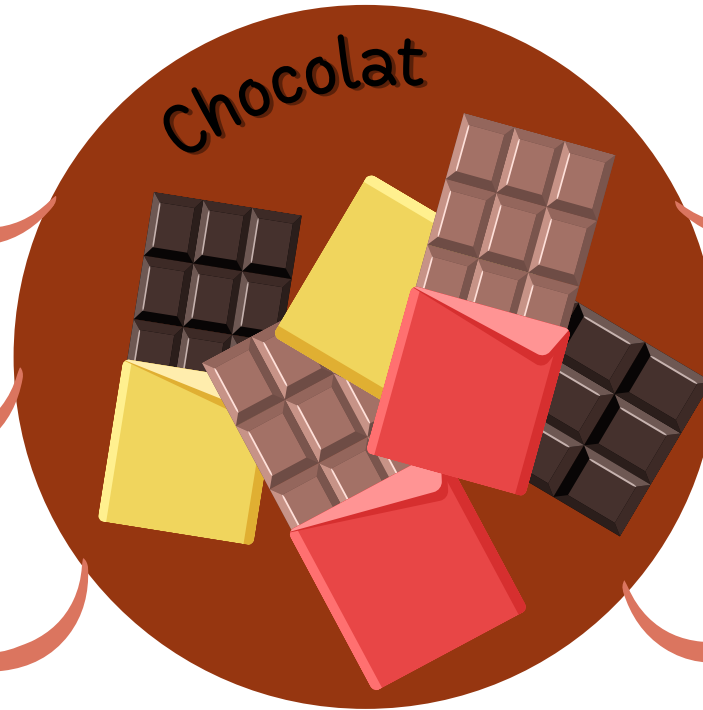


## Chocolat noir

9,72 €  
marque

4,38 €  
marque du  
magasin

14,5 €  
commerce  
équitable



## Chocolat au lait

9,38 €  
marque

5,17 €  
marque du  
magasin

12,76 €  
commerce  
équitable



Malgré un apport en calories équivalent, les chocolats blanc, au lait et noir n'ont pas la même composition nutritionnelle. Les chocolats blancs et au lait contiennent plus de sucres que le chocolat noir qui lui est plus riche en lipides (graisses).

Néanmoins, grâce aux flavonoïdes (antioxydants) qu'il contient en plus grandes quantités, le chocolat noir est un bon protecteur du cœur et des artères... A consommer avec modération 😊



## Concentré ou pur jus ?

Contrairement au jus 100% pur jus, le jus à base de concentré a subi un procédé d'évaporation pour obtenir un jus concentré de fruit afin d'optimiser son stockage et réduire son coût de transport. Au moment du conditionnement, le jus est reconstitué par l'ajout du même volume d'eau extrait au préalable.

Quel que soit le jus (pur jus, à base de concentré, pressé maison), ils contiennent tous la même quantité de sucres (3 morceaux de sucre blanc pour un verre de 200ml).

1,69 €  
marque

0,94 €  
marque du  
magasin

2,49 €  
commerce  
équitable

Jus d'orange





## De l'huile dans le choco ?

L'huile de palme, que l'on retrouve dans certaines pâtes à tartiner (parfois cachée sous l'appellation huile/graisse végétale) est riche en graisses saturées, néfastes pour la santé.

De plus, elle contribue à la plantation massive de palmiers à huile, responsable de la déforestation et de la perte de biodiversité.

Heureusement, il existe une multitude d'autres pâtes à tartiner, sans huile de palme !



5,14 €  
marque

2,88 €  
marque du  
magasin

9,15 €  
commerce  
équitable

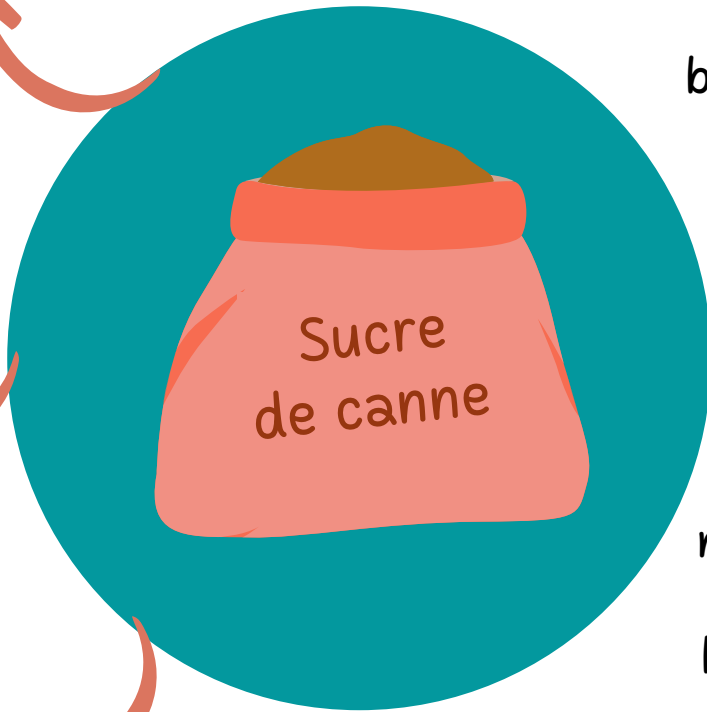




3,86 €  
marque

3,48 €  
marque du  
magasin

2,42 €  
commerce  
équitable



## Sucre raffiné ou non ?

Le sucre blanc provient de la betterave sucrière tandis que le sucre de canne/roux provient de la canne à sucre.

Il n'y a pas de différences notables d'apports nutritionnels entre les deux types de sucres. C'est bien le même sucre (le saccharose) qui est stocké dans la racine de betterave et dans la tige de la canne à sucre.

→ Finalement, entre sucre blanc et sucre roux, c'est surtout une affaire de provenance, d'aspect et de goût !