

GUIDE D' ACTIONS

humundi

SOS FAIM

10 MOYENS D'AGIR

POUR SEMER UN AVENIR DURABLE



ACTION 1



SOUTENEZ LES PAYSANNES ET PAYSANS

Participez à la Journée des Luttés Paysannes le 17 avril 2026.

RÉSULTAT CONCRET

► En 2021, la mobilisation autour de la **Journée des luttés paysannes** a permis d'empêcher l'installation, à Frameries, d'une usine Clarebout de production de frites surgelées destinée à l'exportation, protégeant ainsi les productrices et producteurs locaux en Belgique et à l'international, de la concurrence déloyale et de la pression industrielle.

PASSEZ À L'ACTION

► Participez à la Journée des Luttés Paysannes 2026.



**SCANNEZ
LE QR CODE**



“ Ce jour-là, j'ai pu participer à une journée qui a fait date puisque notre mobilisation a permis de déboucher sur un vrai changement en Belgique mais aussi dans le monde. ”



JAYDEN
21 ans, Namur



DÉCOUVREZ LE FESTIVAL ALIMENTERRE

Plongez dans les enjeux alimentaires à travers le cinéma et partagez autour de vous vos découvertes.

RÉSULTAT CONCRET

> **Et si nos assiettes pouvaient changer le monde ?**

Chaque année, le **Festival AlimenTerre** sensibilise aux enjeux d'une alimentation durable et solidaire.

Films, débats et animations invitent à repenser nos systèmes alimentaires et à découvrir des solutions porteuses d'espoir.

EN 2024, PLUS DE 3400 PERSONNES ont été sensibilisées en Belgique.

PASSEZ À L'ACTION

> **Le Festival ne s'arrête pas au cinéma !**

Découvrez et partagez les ressources de Humundi (revues, vidéos, podcasts) pour comprendre les enjeux agroalimentaires et faire connaître les alternatives qui nourrissent un autre monde.



SCANNEZ LE QR CODE



PARTICIPEZ À LA PROCHAINE ÉDITION LE 5 FÉVRIER 2026

“

Je ne pensais pas qu'un documentaire pouvait autant me bousculer. J'ai réalisé que changer notre façon de nous alimenter, c'est déjà participer à changer le monde. ”



ALEXANDRE
34 ans, Liège



REJOIGNEZ UN GROUPE D'ACHATS SOLIDAIRES

Passez au local : achetez directement auprès des productrices et producteurs.

RÉSULTAT CONCRET

➤ Chaque panier de **produits locaux** soutient directement les fermes de votre région et garantit une rémunération juste pour les producteurs et productrices, contrairement à la grande distribution où les prix imposés aux producteurs sont souvent très bas pour maximiser les marges.

PASSEZ À L'ACTION

➤ Trouvez un réseau de productrices et producteurs près de chez vous et commandez votre premier panier.

- ➔ <https://www.agricouvert.be>
- ➔ <https://laruchequiditoui.be>
- ➔ <https://gasap.be>
- ➔ <https://www.jecuisinelocal.be>
- ➔ <https://openfoodnetwork.be>

“

En rejoignant un groupe d'achats solidaires, j'ai découvert une autre façon de consommer : plus humaine, plus locale, plus cohérente.

Aujourd'hui, je sais d'où vient ce que je mange et mes achats permettent de rémunérer plus justement les producteurs et productrices. ”



CLARA

44 ans, Seneffe



DONNEZ DE VOTRE TEMPS

Devenez volontaire dans des associations, fermes ou magasins coopératifs.

RÉSULTAT CONCRET

➤ En Wallonie, **seule 1 ferme sur 5 est assurée d'être reprise.** Quelques heures de bénévolat par mois peuvent pourtant soutenir les fermes et initiatives qui participent à la transition alimentaire.

“ Écrire pour Supportterres, c'est prêter ma voix à des causes qui manquent de visibilité et soutenir la transition alimentaire dans le monde. ”



DIEYENABA
25 ans Bruxelles



PASSEZ À L'ACTION

➤ Offrez quelques heures à un projet local et participez au changement.

Rejoignez
les brigades
d'actions paysannes :



SCANNEZ
LE QR CODE

Devenez
volontaire chez
Humundi :



SCANNEZ
LE QR CODE

ACTION 5

CUISINEZ EN RESPECTANT LA PLANÈTE ET INSPIREZ AUTOUR DE VOUS !

Optez pour des produits locaux, bio, équitables et de saison.

RÉSULTAT CONCRET

> Chaque **repas durable** peut réduire jusqu'à 2 kg de CO₂ et contribue à l'amélioration des revenus des producteurs et productrices !

“

En cuisinant local, j'ai redécouvert les saveurs de ma région. Chaque plat est une façon de réduire mes déchets et de soutenir nos producteurs locaux. ”



LAURA

28 ans, Bruxelles

PASSEZ À L'ACTION

> **Préparez un repas 100 % local ce week-end.** Prenez en photo votre assiette, indiquez quel ingrédient est le plus local ou responsable, puis partagez-la sur les réseaux sociaux avec un hashtag #MonRepasLocal dédié pour inspirer d'autres personnes.

BESOIN D'IDÉES ?

Découvrez des **recettes locales** simples à réaliser chez vous.



**SCANNEZ
LE QR CODE**



ACTION 6



FAITES UN DON À HUMUNDI

Soutenez les **1,8 million de familles paysannes** accompagnées par Humundi.

RÉSULTAT CONCRET

> Un don de **100 €** finance en RDC une **formation en agroécologie pour deux familles paysannes**, animée par des ONG locales.

“

Mon don a permis à Chantal et sa famille d'acquérir des poules pour développer leur activité avicole. Les voir gagner en autonomie, c'est concret et encourageant. ”



JEAN-PIERRE
65 ans, Andenne

PASSEZ À L'ACTION

> **Faites un don et soutenez des projets durables portés par les communautés locales.**

Par virement :
BE 83 0000 0000 1515

OU SCANNEZ LE QR CODE



ACTION 7



FAITES ENTENDRE VOTRE VOIX !

Rejoignez les campagnes et mobilisations des associations en Belgique qui travaillent sur les **systèmes alimentaires durables** pour peser sur les décisions politiques.

RÉSULTAT CONCRET

➤ Grâce à la campagne *Stop Pesticides* de Humundi et ses partenaires, la Belgique interdit désormais l'exportation de pesticides dangereux vers les pays du Sud.

RENDEZ-VOUS SUR
WWW.STOP-PESTICIDES.BE



“ J'ai participé à la campagne **Stop Pesticides** et j'ai fait partie des 8 000 signataires. Signer cette pétition, cela a été une façon de faire entendre ma voix et de montrer au monde politique que nous voulons un vrai changement. ”



OLIVIER
36 ans, Bruxelles

PASSEZ À L'ACTION

➤ **Le combat n'est pas terminé !**
Il faut maintenant interdire l'exportation de pesticides toxiques au niveau européen.

Signez la pétition pour protéger la santé, l'environnement et encourager l'agriculture durable partout dans le monde.

EN QUELQUES
SECONDES
SIGNEZ LA PÉTITION



SOUTENEZ LE COMMERCE ÉQUITABLE

Achetez autrement et permettez au monde paysan de vivre dignement de son travail.



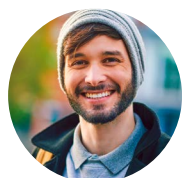
RÉSULTAT CONCRET

> Le commerce équitable garantit aux producteurs et productrices du Sud un revenu stable et équitable, améliore leurs conditions de travail, renforce leur sécurité alimentaire, leur autonomie et favorise le développement de leurs communautés.

PLUS DE 2 MILLIONS
de producteur·rice·s
dans le monde bénéficient
directement du label Fairtrade.

Source : Fairtrade Belgium*

“ Goûter du chocolat équitable, c'est encore meilleur quand on sait que les productrices et producteurs sont justement rémunérés. ”



MICKAËL
32 ans, Louvain

PASSEZ À L'ACTION

> Remplacez quelques produits de vos achats quotidiens par des produits certifiés équitables.

Vérifiez les labels : leurs fiabilité, leurs critères en vous informant car certains sont plus exigeants que d'autres.

Consultez par exemple l'analyse de **Commerce Équitable France** pour repérer les plus fiables.



SCANNEZ
LE QR CODE

ACTION 9



PARTICIPEZ À UN ÉVÈNEMENT SPORTIF ET SOLIDAIRE : HUMUNDI RACE

Relevez en équipe le défi le **27 juin 2026** à Bouillon.

RÉSULTAT CONCRET

➤ Humundi Race, c'est une aventure palpitante mêlant **marche, trail, kayak et une Death Ride** pour laquelle chaque équipe participante collecte des fonds.

En 2025, 52 équipes – soit près de 200 participantes et participants – ont permis de récolter plus de **82 000 €** pour financer les projets de Humundi visant à lutter contre la faim, la pauvreté et les inégalités dans le monde.

“ J'ai participé en 2025 : j'ai adoré l'ambiance très conviviale et la diversité des parcours et des activités proposées. ”



CHARLINE
46 ans, Bouillon

PASSEZ À L'ACTION

➤ Prêt·e à relever le défi ?

Rendez-vous sur :
humundi-race.be



OU SCANNEZ LE QR CODE



INVESTISSEZ VOTRE ARGENT À BON ESCIENT

Devenez coopérateur·rice d'une banque éthique et soutenez directement des projets locaux pour un monde plus juste et durable.

RÉSULTAT CONCRET

➤ Avec seulement 62,50 €, vous devenez membre d'Alterfin et investissez dans des projets agricoles qui soutiennent les communautés locales. Vos fonds contribueront à octroyer des crédits à plus de **4 millions de familles paysannes** dans des pays à faible revenu.

PASSEZ À L'ACTION

➤ Devenez membre d'Alterfin et participez à une finance plus solidaire et inclusive.



**SCANNEZ
LE QR CODE**

“ Devenir coopératrice m'a permis de soutenir l'association péruvienne Arariwa et de financer une banque villageoise destinée à des femmes, qui sont exclues des services financiers traditionnels. Grâce à ce soutien, elles peuvent désormais accéder à des crédits pour développer leurs propres activités agricoles. ”



ANNE
53 ans,
Braine-le-Château

humundi

SOS FAIM

MERCI

D'AGIR AVEC NOUS POUR UN MONDE PLUS JUSTE

