

vivre **MIEUX**

LE MAG'
DES FAMILLES

Auvergne-Rhône-Alpes

L'ALIMENTATION FAIT SA RÉVOLUTION

PLACE À L'ACTION

APPRENDRE À MANGER
ÉQUILIBRÉ

DES PROJETS
ET DES HOMMES



L'alimentation saine et équilibrée peut améliorer notre santé et notre espérance de vie. Le sujet est devenu une préoccupation quotidienne des politiques, qui doivent concilier des impératifs économiques, environnementaux et de santé publique : comment continuer à faire vivre tout une filière agroalimentaire devenu très puissant, tout en offrant aux citoyens une alimentation de qualité à des prix raisonnables ? Comment ne pas les stresser avec des injonctions répétées -manger cinq fruits et légumes par jour, bio, de saison, ni trop gras, ni trop sucré- tout en luttant contre les risques d'obésité et autres maladies cardio-vasculaires liées à la malbouffe ? Comment garantir le revenu des agriculteurs, et permettre le développement d'une agriculture raisonnée plus respectueuse de l'environnement ?

Cela fait longtemps que nous intervenons sur le terrain pour aider les familles à mieux consommer, et que nous surveillons de près l'évolution annuelle des prix des aliments.

Une loi Alimentation a été votée, qui entre en vigueur cette année. Notre fédération et nos associations ont largement contribué aux débats qui ont précédé le vote de cette loi, et à l'adoption de certains amendements. Nous regrettons que cette loi n'aille pas assez loin, notamment sur la sensibilisation et l'information des consommateurs ou sur la planification de la diminution de l'utilisation des produits phytosanitaires. Nous restons donc vigilants, car l'alimentation est un secteur en pleine transition, et les territoires sont au cœur du débat. De la réussite de cette transition vers une alimentation plus proche des consommateurs dépend aussi la santé de tous.

Dominique Marmier,
Président de Familles Rurales, fédération nationale

SOMMAIRE

P. 3 **DOSSIER :** **L'ALIMENTATION FAIT SA RÉVOLUTION**

- L'avenir est aux territoires !
- **Interview de Mathilde Golla**, journaliste, auteure de « 100 jours sans supermarché »
- **Loi alimentation :** Familles Rurales défend les intérêts des agriculteurs et des consommateurs

P. 8 **PLACE À L'ACTION**

P. 10 **CE QU'EN PENSENT LES JEUNES**

P. 11 **EN PRATIQUE**

P. 12 **LA DYNAMO :** **DES PROJETS ET DES HOMMES**

- **Interview de Dominique Olivier**, directeur général de la coopérative des Fermes de Figeac
- **Portrait de François Bataillard**, directeur de « Fleurs de Coccagne »
- **Le domaine des Ormes :** le plus grand complexe touristique breton

Directeur de publication : Dominique Marmier

Directeur de la rédaction : Guillaume Rodelet

Rédactrice en chef : Niki Vouzas

Ont également contribué à ce numéro :

Marina Julienne (journaliste)

Mise en page : Françoise Barbier

Crédit photos : Fotolia.com

Dépôt légal : à parution

Commission paritaire : 0420G82979

ISSN : 1964-5295

Abonnement : 2,75 euros par an

Impression : Imprimerie Vincent

32 avenue Thérèse Voisin - 37042 TOURS CEDEX 1

Imprimé sur papier PEFC

Trimestriel - Numéro 5



Familles Rurales

Fédération nationale

7 cité d'Antin - 75009 PARIS

Tél. : 01 44 91 88 88 / Fax : 01 44 91 88 89

vivremieux@famillesrurales.org - www.famillesrurales.org

Familles Rurales est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique, ne relevant d'aucune sensibilité politique, syndicale ou confessionnelle, agréée et habilitée par de nombreux ministères.

Le Mouvement regroupe 160 000 familles adhérentes,

2 200 associations locales, 40 000 bénévoles et 17 000 salariés.



DOSSIER

L'ALIMENTATION FAIT SA RÉVOLUTION

Meilleure qualité des produits, bien-être animal, modes de production et de distribution plus proches des territoires : les exigences des consommateurs ont changé, l'alimentation fait sa révolution... en douceur !

Terminé le temps où l'alimentation était cantonnée aux pages recettes/minceur des magazines ! Adieu aussi les repas qui se résumaient à un menu unique pour toute la famille, sous le slogan « entrée/plat/dessert » et soupe pour tout le monde pendant l'hiver. L'alimentation est entrée en force dans les rubriques « politique », « économie », « environnement », « santé publique »... Et parfois dès l'école primaire les enfants pratiquent le self-service, sans parler des repas de famille où la fille mange « végétal » quand la mère est au régime sans gluten et le fils au menu « paléo » (qui consiste à manger comme nos ancêtres préhistoriques, donc notamment beaucoup de viande) ! « *Sur l'alimentation convergent des éléments qui traduisent les mutations des sociétés contemporaines*, explique Jean-Pierre Poulain, auteur d'un « Dictionnaire des cultures alimentaires »* *Mais l'alimentation est aussi un élément qui fonde la société et la transforme.* »

L'accroissement de la part de l'individu dans la décision alimentaire, au détriment du collectif, est un élément important de cette évolution. Chacun

aujourd'hui décide de ce qu'il mange, pour son bien et celui de la planète. Tout en étant soumis à une série d'injonctions : pour manger sain, il faudrait cuisiner ses aliments achetés en circuit local, bio, sans antibio, sans OGM, avec fibres, complets, etc...

« *Cela devient compliqué pour les gens et d'ailleurs ils sont en attente d'explications !* » commente Nicole Darmon, directrice de recherches à l'Institut National de la Recherche Agronomique (Inra). Les nouvelles recommandations de Santé Publique France suggèrent au moins cinq fruits et légumes par jour, de préférence bio. Ce qui signifie que certaines populations ne pourront pas suivre ces recommandations, parce que le bio est très cher. Et qu'elles auront l'impression de s'empoisonner en mangeant « non bio », sous-entendu bourré de pesticides ? « *C'est faux, car dès que vous augmentez la part de légumes et de fruits dans votre alimentation, qu'ils soient bio ou non, en conserves, frais ou surgelés, vous améliorez votre santé*, souligne Nicole Darmon. *Parmi les personnes à qui s'adressent en priorité ces recommandations, beaucoup, pour des raisons de contraintes pratiques*

et économiques se nourrissent quasi exclusivement de pâtes, riz, semoule, biscuits et chips. Pour elles, la diversification est vitale ».

Idem pour l'incitation à privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500 g par semaine : le conseil s'adresse en fait à ceux qui mangent plus de 500 g de viande rouge par semaine, c'est-à-dire aux « sur-consommateurs ». « *Le grand public risque de retenir ce nombre de 500 g comme si c'était une norme à atteindre, alors que c'est un grand maximum à ne pas dépasser, souligne la chercheuse. Je crains que trop de messages finissent par nuire à la compréhension des conseils nutritionnels ».*

Devenue véritable enjeu de santé publique et secteur clef de l'économie, l'alimentation a eu ses « Etats généraux », organisés en 2017, qui ont connu un immense succès : près de 17 000 contributions ont été recueillies, dont la synthèse a débouché sur une réflexion autour d'une loi agriculture et alimentation, finalement promulguée le 1^{er} novembre 2018, et structurée autour de trois axes stratégiques : assurer la souveraineté alimentaire de la France en permettant une juste répartition de la valeur sur toute la filière, promouvoir des choix alimentaires favorables pour la santé et respectueux de l'environnement, réduire les inégalités d'accès à une alimentation de qualité et durable. Quelques mesures importantes ont été prises sur lesquelles Familles Rurales a été en partie entendue (voir p.5). « *Mais malheureusement un nombre important de mesures qui figuraient dans le projet de loi ont été édulcorées ou ont disparu*

« Trop de conseils nutritionnels : on s'y perd ! »

au fur à mesure de son examen », souligne Dominique Marmier, président de la fédération nationale de Familles Rurales.

Par exemple, la fédération souhaitait que lorsque les grandes surfaces bradent les produits périssables, elles privilégient les baisses de prix plutôt que les ventes par lots, qui entraînent les personnes à acheter certes moins cher de nombreux articles mais dont elles n'ont pas réellement besoin : résultat, elles finissent par jeter ces aliments. Or cette mesure n'a pas été adoptée.

« *Nous serons très vigilants aussi sur une autre mesure qui oblige à introduire 50 % de « produits locaux ou de qualité » (dont des produits bio) dans la restauration collective publique à partir du 1^{er} janvier 2022, souligne Dominique Marmier. Car d'une part nous regrettons que cette mesure ne s'applique pas aux restaurants d'entreprise privés. Et d'autre part nous devons regarder de près ce que signifie une alimentation « de qualité ». Autant nous sommes confiants sur les labels rouges, bio, et les appellations d'origine protégée (AOP) ; mais pour les indications géographiques protégées (IGP) et les spécialités traditionnelles garanties (STG), les critères d'exigence sont plus ou moins rigoureux ».* Souvent le label STG garantit la composition d'une recette (tant de purée de tomates, de sel, d'origan, de mozzarella et basilic frais dans une pizza napolitaine par exemple) mais pas forcément la qualité des produits de cette recette...

Bref, la loi alimentation devrait donner encore longtemps du grain à moudre aux associations de consommateurs comme Familles Rurales !

* Presses Universitaires de France, 2012



DANS
GLUTEN

RIGORISTE

Anne Dumaire,
Cergy Pontoise, 2 enfants

LE LUNDI C'EST RAVIOLI !

« Oui je sais, le rosbif-haricots verts du dimanche midi n'a plus bonne presse, ni le poisson du vendredi. Et pourtant, ça me libère la tête d'au moins deux menus dans la semaine ! Je refuse de prévoir des menus différents pour chacun, en revanche je varie pendant la semaine.

Il y a un jour avec des frites pour ceux qui ne peuvent pas s'en passer, suivi d'un lendemain avec soupe de légumes obligatoire, et toujours du fromage et des fruits. Un gâteau, c'est quand l'un de nous a le temps et l'envie de le préparer.

Souvent les enfants me comparent à Mme Le Quesnoy dans « La vie est un long fleuve tranquille ». Le lundi c'est ravioli ! Mais c'est vrai, j'adore les plats traditionnels, la blanquette de veau, la crème caramel, la quiche lorraine, cela ne se démode pas. Si les enfants veulent du riz cantonnais, une pizza ou des tacos, ils ont ce qu'il faut dans les petits « boui-boui » du centre-ville ! »

FANTAISISTE

Emmanuelle Angelo,
Montbard, 3 enfants

CHEZ MOI C'EST COMME AU SELF, À LA CARTE !

« Nous avons totalement renoncé aux repas traditionnels. Ma fille est allergique au gluten, mon fils a la particularité étrange de ne pas aimer les pâtes (ni coquillettes ni spaghettis depuis qu'il est tout petit, ça n'a jamais été pratique !), moi je n'ai pas envie de viande plus d'une fois par semaine, contrairement à mon mari et un autre de mes fils qui ont besoin de leurs 200 grammes carnés quotidiens.

Alors il arrive qu'autour de la même table il y ait deux steaks, une boîte de sardines, quelques légumes, un bol de riz et une salade verte jamais assaisonnée pour qu'en fonction du nombre d'amateurs on puisse la resservir au prochain repas !

Chacun fait sa tambouille, se lève pour aller cuire son steak ou préparer sa vinaigrette, en revanche on continue à manger tous ensemble. Pour les courses ce n'est pas si compliqué, j'achète un peu de tout, je remplis le frigo, et ensuite au fur à mesure de la semaine j'improvise avec ce qu'il y a ».

LEXIQUE

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

C'est un mode de production qui allie les pratiques environnementales optimales, le respect de la biodiversité, la préservation des ressources naturelles et l'assurance d'un niveau élevé de bien-être animal. Les opérateurs engagés dans ce mode de production privilégient les procédés non polluants, respectueux de l'écosystème et des animaux. Ils excluent l'usage des OGM et limitent le recours aux intrants, en privilégiant l'emploi de ressources naturelles et renouvelables dans le cadre de systèmes agricoles organisés à l'échelle locale.

Le logo européen (feuille verte formée par 12 petites étoiles blanches) et le logo français AB identifient des produits 100% bio ou contenant au moins 95 % de produits agricoles bio dans le cas des produits transformés.

CIRCUIT COURT

Mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire. Le circuit court n'est pas toujours local.

FILIÈRE LOCALE

Les produits sont fabriqués, transformés et distribués localement.



COMMERCE ÉQUITABLE

Partenariat commercial fondé sur le dialogue, la transparence et le respect, dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial. Il contribue au développement durable en offrant de meilleures conditions commerciales et en garantissant les droits des producteurs et des travailleurs marginalisés, tout particulièrement dans les pays du sud.

VEGAN

Adepte du véganisme, mode de vie qui consiste à ne consommer aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation, que ce soit pour se nourrir ou s'habiller. Un (ou une) vegan ne mange ni viande, ni poisson, ni produit laitier, ni œuf. Il ne porte pas de cuir, ne prend pas de médicaments qui aient été testés sur des animaux, etc.

OGM

Organisme Génétiquement Modifié. C'est un organisme (animal, végétal, bactérie) dont on a artificiellement modifié le génome pour lui conférer une caractéristique nouvelle. Cette technique permet de transférer des gènes sélectionnés d'un organisme à un autre, y compris entre des espèces différentes. On peut ainsi conférer à une plante un gène de résistance à un antibiotique, à une toxine ou à un désherbant.

« Il faut orienter
et consolider au niveau
régional des modes
de consommation
durables »



ELLE L'A DIT !

« VIVRE SANS SUPERMARCHÉ, C'EST POSSIBLE ! »

Pourquoi ce défi de ne plus faire vos courses en supermarché ?

D'origine normande j'ai un ami, éleveur, qui a pris sa retraite bien avant l'heure car chaque litre de lait qu'il produisait était vendu à perte à la grande distribution. Il travaillait pourtant 14 heures par jour ! Je me suis sentie touchée à titre personnel, et j'ai voulu répondre à deux questions : serait-il facile pour une personne pas spécialement engagée écologiquement, de contourner la grande distribution ? Et vendre en circuit local peut-il être profitable pour les agriculteurs ?

Cela a été facile de changer votre mode de consommation ?

Lorsque je me suis lancé ce défi, j'étais à Marseille. Je suis d'abord allée au marché mais j'y ai trouvé principalement des revendeurs de légumes... achetés en Espagne ou au Kenya ! En fait, les offres de produits locaux sont très inégales selon les régions. En Isère, je n'ai eu aucun problème à m'approvisionner sans intermédiaires. Sans doute parce que les montagnards sont contraints par la géographie et la météo d'être en partie autosuffisants ? Mais en Vendée ou en Bretagne, ce fut très compliqué !

Heureusement, il existe des plateformes numériques grâce auxquelles on peut être livré avec un seul intermédiaire : par exemple « La ruche qui dit oui », les réseaux « bienvenue à la ferme », etc.

Cela coûte t-il plus cher ?

J'ai équilibré le léger surcoût lié à certains produits artisanaux, comme le fromage, plus cher qu'en supermarché, en réalisant des économies sur le non alimentaire. A Marseille par exemple, j'ai acheté 1kg de copeaux de savon pour 7 euros, et j'ai eu de quoi faire des lessives pendant un an !

Cela a modifié durablement votre façon de vous approvisionner ?

Je ne vais jamais plus en supermarché, sauf pour le papier toilette ! Je prends un vrai plaisir à rencontrer les producteurs, toujours fiers de leurs produits, bio ou non. La plupart de ceux que j'ai rencontrés ont travaillé avec la grande distribution et se sont ré-orientés vers les circuits locaux, avec un bilan globalement positif. Seules les fermes de taille intermédiaire, qui ne parviennent pas à écouler ainsi toute leur production, rencontrent des difficultés.

Quelles sont les contraintes ?

On doit anticiper et planifier ses repas, mais on gaspille beaucoup moins ! Et on prend un peu plus de temps à cuisiner qu'à acheter un plat tout préparé. Mais on retrouve des goûts perdus. Je suis désormais incapable de manger un yaourt industriel...

Mathilde Golla

Journaliste, auteure
de « 100 jours sans supermarché »,
éditions Flammarion, 2018

Connaissez-vous les SAT, systèmes alimentaires territorialisés ? Ils sont l'avenir de l'alimentation durable ! Alors que le modèle fondé sur une industrialisation à outrance atteint ses limites (épuisement des sols, baisse des revenus des agriculteurs, maladies liées à la malbouffe, etc.), des initiatives foisonnent pour raccourcir les circuits de vente, favoriser des produits du terroir et de meilleure qualité, limiter le gaspillage alimentaire. « *En France, une cinquantaine de projets alimentaires territoriaux (PAT) ont été lancés, ils constituent un premier pas intéressant pour faire évoluer notre système, estime Jean-Louis Rastoin, ingénieur agronome, agrégé de sciences de gestion et fondateur de la chaire UNESCO en alimentations du monde de Montpellier SupAgro. Mais les moyens financiers alloués restent faibles et il s'agit de micro-initiatives portant généralement sur un ou deux produits. Or, la pression des consommateurs s'intensifie : environ 20 % des ménages vont aujourd'hui vers des formules dites « durables ». Comment augmenter ce pourcentage ? Il faut s'appuyer sur une gouvernance qui oriente et consolide au niveau régional ces modes de consommation* ».

La région Occitanie est à cet égard pionnière. Après une consultation citoyenne qui a compté 100 000 participants en 2018, elle devrait adopter un ambitieux « Programme d'alimentation durable » pour, notamment, développer l'agriculture bio, encourager la diminution de l'utilisation de pesticides et favoriser les produits locaux. Par exemple, la création d'une plateforme numérique régionale facilitera les échanges entre les départements : les fruits des Pyrénées-Orientales sont expédiés vers les Hautes-Pyrénées alors que la production de porcs des Hautes-Pyrénées va vers les Pyrénées-Orientales.

La restauration collective sera incitée à proposer plus de produits bio et locaux : une aide de 2 millions d'euros aux lycées compensera le surcoût que représente l'achat de ces produits.

« *En France, nous avons 10 000 PME dans le secteur agroalimentaire, explique J.L. Rastoin. C'est une chance pour dynamiser les zones rurales* ».

Selon cet agroéconomiste, nous vivons une rupture aussi importante que le fut, il y a 150 ans, la révolution industrielle qui s'est progressivement généralisée

aux filières agricoles et alimentaires. L'intensification chimique et génétique et la mécanisation ont permis d'assurer l'autosuffisance alimentaire de l'Europe, la sûreté sanitaire et la baisse des prix des produits. Les externalités négatives de ce modèle agro-industriel, révélées depuis le début des années 90, aboutissent aujourd'hui à une transition vers un système répondant mieux aux critères du développement durable. La transition est impulsée par les consommateurs et rapidement relayée par la grande distribution. Carrefour affiche ainsi sa volonté de devenir « le leader de la transition alimentaire pour tous ». « *L'industrie agroalimentaire va à son tour s'adapter, puis l'agriculture et l'agrofourmiture* », souligne J.L. Rastoin. Cependant, un accompagnement politique au plan national et européen est nécessaire pour accélérer ces indispensables mutations.¹

1. Pour aller plus loin, voir : <https://alimentation-generale.fr/chronique/pour-depasser-les-limites-du-systeme-agro-industriel-une-5e-transition-alimentaire/>

LOI ALIMENTATION : FAMILLES RURALES DÉFEND LES INTÉRÊTS DES AGRICULTEURS ET DES CONSOMMATEURS

Parmi les mesures-phares de la loi Alimentation figurent la majoration de 10 % du seuil de revente à perte, -c'est-à-dire la limite de prix en dessous de laquelle un distributeur ne peut revendre un produit sous peine d'être lourdement sanctionné,- et l'encadrement des promotions. Ces mesures ont pour objectifs de rendre les prix d'achat des produits agricoles plus rémunérateurs pour les agriculteurs et d'améliorer les relations commerciales entre producteurs, transformateurs et distributeurs. « *Mais elles risquent aussi d'avoir pour effet une baisse du pouvoir d'achat du consommateur* », explique Dominique Marmier, président de la fédération nationale Familles Rurales.

En ce qui concerne le seuil de revente à perte (SRP), avant la loi, lorsqu'une enseigne achetait au producteur un produit 1 euro, elle devait le revendre au minimum 1 euro en rayon. Aujourd'hui, ce même produit ne peut être revendu à moins de 1,10 €. « *Dès le mois d'octobre 2017, nous avons signé, avec l'UFC Que choisir, l'UNAF, et la CLCV, une lettre ouverte au Président de la République nous inquiétant de la proposition de relever ce SRP, avec pour conséquence une remontée des prix pour des milliers de produits de grandes marques, qui servent de produits d'appel et sont donc régulièrement vendus à marge faible* », explique Dominique Marmier. *Si vous augmentez le prix du Coca-Cola, du Nutella, du Nescafé, vous n'augmentez pas le revenu des agriculteurs, mais celui des distributeurs.*



Comment s'assurer que, globalement, la valeur dégagée profitera bien à tous les échelons de la chaîne ? « *Faute de garanties, nous avons obtenu que cette mesure soit seulement expérimentée, pendant deux ans* ». Idem pour l'encadrement des promotions. En effet, la course aux promotions n'a cessé de s'accélérer, passant de 14 % du volume en 2000 à 20 % en 2016. Destructrices de valeur, ces promotions provoquent aussi une perte de repère vis-à-vis du juste prix des produits agricoles. Enfin, le consommateur attiré par les prix bas n'achète pas forcément ce dont il a besoin, ce qui entraîne un gaspillage important. Alors que jusqu'ici le vendeur pouvait offrir un produit gratuit pour un produit acheté, il faudra désormais acheter deux produits pour en obtenir un gratuit. Par ailleurs, les remises sur les produits alimentaires seront plafonnées à 34 % de la valeur et ne pourront concerner que 25 % du volume annuel écoulé par l'enseigne. « *Mais qu'est ce qui garantit que ces mesures vont diminuer la pression des distributeurs sur les producteurs ? Pour l'instant, il semble que ce soit plutôt le contraire* », commente Dominique Marmier. Rendez-vous donc dans deux ans, pour le bilan.

APPRENDRE À MANGER ÉQUILIBRÉ

S'alimenter correctement et sans gâcher de nourriture, cela s'apprend ! Parfois même en s'amusant, que l'on soit petit ou grand...

LE JEU DU SELF-SERVICE

Utilisé depuis longtemps dans les centres de loisirs, le jeu du self-service élaboré par Familles Rurales est en train d'être rénové pour tenir compte des nouvelles recommandations de Santé Publique France. L'objectif : permettre aux enfants essentiellement, d'acquérir les repères nutritionnels de base pour une alimentation équilibrée.

« Beaucoup se retrouvent au collège en self-service alors qu'en primaire ils avaient des menus imposés, remarque

« Les séniors équilibrent le mieux leur MENU par rapport aux lycéens »

Anne Legentil, conseillère à Familles Rurales. *Devant cette liberté soudaine, ils privilégient souvent les frites et le poulet ! »*

Dans ce jeu de mise en situation, l'animateur leur présente des photos d'une série d'entrées, plats, desserts, boissons, sauces.

A eux d'élaborer un menu équilibré à partir de ce choix contraint. Le joueur figure ensuite l'équilibre du menu composé en réalisant le puzzle d'une silhouette humaine, qui a plus ou moins de facilité à se déplacer en fonction de l'équilibre du repas.

Cette nouvelle version s'adresse à tous les publics, des enfants jusqu'aux adultes, personnes handicapées ou étrangères puisqu'il n'y a pas besoin de savoir lire.

En 2012, un bilan avait été réalisé montrant que 6 000 personnes dont 4 000 enfants avaient joué. Sur l'ensemble des participants, seuls 5 % avaient réussi à construire un menu strictement équilibré (sans manque ni excès). A noter que ce sont les séniors qui équilibraient le mieux leur menu, les lycéens l'équilibraient le moins bien. Après sensibilisation, on constate que les menus contiennent moins de plats gras.



ZÉRO GÂCHIS ACADÉMIE

Chaque foyer français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an, dont 7 kg même pas débballés ! C'est beaucoup, mais cela représente une faible quantité journalière, ce qui explique que la plupart des gens ne perçoivent pas ce gaspillage. Menée avec l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), la Confédération Syndicale des Familles (CSF), la Confédération du Logement et du Cadre de Vie (CLCV), et Familles Rurales, une importante enquête va ausculter les comportements de 250 foyers, et tenter de leur apprendre à moins gaspiller. Il existe peu de données sur les comportements des consommateurs individuels. On sait en restauration ce qui est gâché, ou au niveau d'un village on peut prendre le contenu des poubelles et le diviser par le nombre d'habitants, pour savoir quelle quantité d'aliments est jetée chaque année. Mais cette enquête sera beaucoup plus fine.

Dans un premier temps, pendant 15 jours, les personnes ne vont pas changer leurs habitudes et peser tout ce qu'elles jettent. Un cabinet d'étude spécialisé auscultera le résultat des pesées, pour évaluer le gaspillage alimentaire quotidien. Puis elles auront 15 jours pour s'entraîner à faire une série de gestes permettant de réduire le gaspillage : acheter moins, stocker mieux, établir et respecter une liste de courses, cuisiner les restes, etc. Pendant 15 autres jours, elles vont suivre scrupuleusement ces recommandations... et quantifier l'impact obtenu sur la quantité de déchets. Un dernier sondage six mois plus tard permettra de voir ce qu'il reste de ces comportements appris. L'objectif est de modéliser une méthodologie et de valider quels gestes sont efficaces, lesquels persistent facilement ou non dans le temps.

L'enquête a démarré au mois de janvier. Résultats le 16 octobre 2019, lors de la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire, sur www.famillesrurales.org.



PARTAGE ET COOPERATION AUX JARDINS

L'envie de se retrouver, faire équipe, partager ... sont autant de motivations qui ont amené, ici et là, des bénévoles à se rassembler pour créer un jardin partagé. En Moselle, les associations de Piblange puis celle de Chesny avaient déjà lancé leur projet. Cette année, c'est l'association de Pommérieux-Sillegny qui a pu initier le sien sur une parcelle de la taille d'un

demi-terrain de football, prêté par la commune. Avec l'envie d'avoir une plantation respectueuse de l'environnement, sans produits chimiques, les bénévoles se partagent l'effort d'entretenir le verger et le potager. La récolte sera ensuite répartie en fonction des besoins de tous.

Contact : jardinsillegny@gmail.com



ROMY,

RÉDACTRICE EN CHEF

DE LA PAGE

Agée de 17 ans et originaire d'une petite ville d'Ille et Vilaine, c'est une bonne vivante qui aime construire des projets et aller à la rencontre des autres.



MANGER, C'EST BIEN PLUS QUE SE NOURRIR...

Au-delà de se nourrir, n'en déplaise à Monseigneur Harpagon*, manger c'est aussi explorer de nouveaux goûts, découvrir des cultures, se soigner et pour certains, un moyen d'être en adéquation avec ses convictions. Meven, étudiant à Vannes a récemment changé ses habitudes alimentaires et est devenu végétarien. Nous partageons de nombreux repas ensemble et moi, j'aime tellement la viande, que j'ai voulu comprendre ce qu'il l'a amené à faire ce choix.

ROMY : Pour quelles raisons as-tu arrêté de manger de la viande ?

MEVEN : Tout d'abord, plusieurs personnes de mon entourage étaient végétariennes, c'est donc un régime alimentaire que je connaissais. J'ai pris la décision d'arrêter de manger de la viande suite à des reportages que j'ai regardés et pour des raisons environnementales.

R : Quelle a été la réaction des gens, quand tu leur as dit que tu arrêtais de manger de la viande ?

M : Personne n'y croyait mais au fur et à mesure du temps les gens ont vu que ça ne m'intéressait plus, mais en règle générale, mon entourage l'a très bien pris.

R : Comment gères-tu cela quand tu es invité ?

M : Je m'adapte. J'ai conscience que je ne dois pas imposer mes choix aux autres. J'ai du mal à comprendre ceux qui s'en prennent aux boucheries, qui détruisent des aliments, alors que d'autres meurent de faim !

R : La viande ne te manque pas ?

M : Non. Et puis cela me permet de découvrir d'autres aliments. J'adore cuisiner !

* Personnage principal de *L'Avare* de Molière

ALIMENTATION : DES ÉTUDIANTS EN DANGER !

Stressés, repas sautés, budget alimentaire diminué, café et « Junk food » à volonté, le moins que l'on puisse dire c'est que les étudiants ne se ménagent pas !

Une étude de la mutuelle étudiante Smerep sur les habitudes alimentaires des étudiants et des lycéens, montre des résultats inquiétants qui ne sont pas sans conséquence sur leur santé.

UN BUDGET ALIMENTATION TOUJOURS PLUS RÉDUIT

Près de 50 % des étudiants consacraient moins de 10 € par jour à leur alimentation et la moitié d'entre eux seulement 5 €. Chose surprenante, 31 % des lycéens avouent être dans le même cas. Avec un budget en baisse et une augmentation du coût du panier moyen, la variété n'est pas souvent présente dans les assiettes. Ainsi et sans surprise la viande, les fruits et les légumes frais sont majoritairement les grands absents, les pâtes remportant très massivement les faveurs des étudiants.

LE GRIGNOTAGE POUR COMBLER LES REPAS SAUTÉS

Non seulement les repas sont loin d'être équilibrés, mais ils sont aussi sautés par manque de temps ou d'argent. Ainsi 65 % des étudiants déclarent faire l'impasse d'un repas dans la journée. La conséquence directe, outre certaines carences : le grignotage ! Même si la majorité dit le faire par gourmandise, plus d'un tiers le fait aussi par faim, pour combler le repas sauté.

QUELQUES ACTIONS À SOULIGNER...

Pour faire prendre conscience des dangers que représente une telle alimentation certaines universités mettent en place des actions de prévention et les restaurants universitaires communiquent sur l'équilibre alimentaire, en rappelant aux étudiants les apports des différents produits qu'ils proposent.

Mais c'est aussi en famille que ces habitudes doivent être prises afin que les lycéens et étudiants de demain ne se mettent plus en danger. Manger sainement ça s'apprend et quoi de mieux que de cuisiner en famille !



LE SAVIEZ-VOUS ?

MANGER EST ASSOCIÉ À LA RELAXATION ET AU CALME

C'est sans doute en utilisant cette vertu qu'un homme a fait cesser une bagarre dans le métro newyorkais, en se positionnant entre les deux protagonistes et en mangeant tranquillement des chips. Surnommé « Snackman », « Monsieur Collation », il est devenu un véritable héros !

A chacun son régime alimentaire, l'essentiel étant le respect de l'autre, et de ne pas oublier ceux qui n'ont pas ce choix...
Toute l'année nous pouvons les aider :
La banque alimentaire : www.banquealimentaire.org
Les restos du cœur : www.restosducoeur.org

MANGER SAIN ET ÉQUILIBRÉ... SANS DÉPENSER PLUS !

Quelques conseils pour modifier nos comportements et parvenir à manger mieux sans dépenser plus d'argent. Vous verrez, ce n'est pas sorcier !

JE CUISINE MOI-MÊME MES PLATS

Je prends plus de plaisir à manger ce que j'ai moi-même préparé et je peux adapter chacune de mes recettes à mes convives. Par exemple si je prépare une pizza pour des personnes qui ne mangent pas de poisson et d'autres pas de jambon, je peux prévoir des parts avec ou sans l'un de ces ingrédients.

Je peux aussi choisir dans un hachis-parmentier de cuisiner une farce avec plus de muscle et moins de graisse, ou avec une viande moins chère que le bœuf. Bref, je contrôle mieux mes ingrédients, j'évite les conservateurs, les arômes, les colorants mauvais pour la santé, tout en salant et sucrant à mon goût !

Et à ceux/celles qui pensent qu'il faut beaucoup de temps pour cuisiner soi-même, je réponds d'abord qu'il existe de nombreuses recettes simples et rapides (une soupe à base de légumes surgelés, une quiche aux courgettes, un curry, un crumble aux pommes, etc), ensuite que l'on peut préparer en une fois l'équivalent de deux repas, à consommer sur deux jours ou à congeler pour la semaine suivante !

JE VARIE EN COMPOSITION

C'est le meilleur moyen pour avoir un bon équilibre nutritionnel, le fameux « cinq fruits et légumes par jour » ! Et cela m'évite, à moi qui adore les pêches par exemple, de consommer toujours les mêmes pesticides liés à ce fruit !

JE VARIE EN APPROVISIONNEMENT

Le haricot en conserve n'est pas forcément moins bon que le haricot frais qui a voyagé trois jours et est resté une semaine sur le rayon du supermarché ! Les conserves et surgelés bruts me permettent de consommer de bons produits, variés, à des coûts moindres. Je peux aussi choisir de me préparer un steak de 100g au lieu de 150g, mais d'acheter un label rouge, un peu plus cher mais tellement meilleur que le steak lambda !

JE LIMITE LE GASPILLAGE

Je me tiens à ma liste de courses pour éviter d'être séduit-e par n'importe quelle promotion. Si mon supermarché a un rayon avec des produits moins chers car ils approchent de la date de péremption, j'achète dans ce rayon uniquement ce dont j'ai besoin. Bref, je récupère du pouvoir d'achat en évitant de jeter ce que je ne consommerai pas.

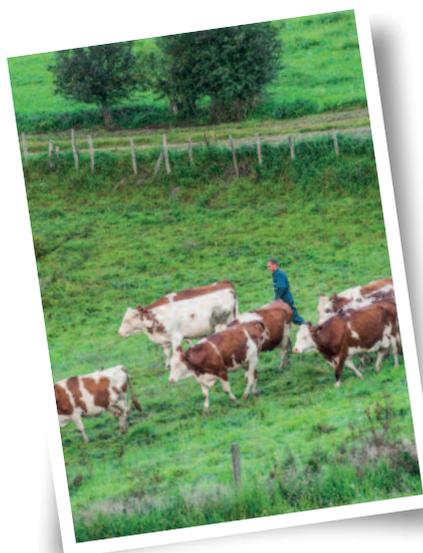
DES PROJETS ET DES HOMMES

ELEVAGE ET ENERGIE

UNE COOPÉRATIVE ÉNERGIQUE ET ÉNERGÉTIQUE !

Interview de Dominique Olivier

Directeur général de la coopérative des Fermes de Figeac
(Lot, Occitanie)



« Innover
socialement, pour
rester vivants »

Cette coopérative est en forte croissance, comment cela s'explique ?

La coopérative a été créée en 1985, sur un schéma traditionnel, et comptait alors 20 salariés (contre 180 aujourd'hui et 600 éleveurs). Au début des années 90 nous avons réalisé que tout ce que l'on mangeait dans le département était importé d'autres régions ou même de l'étranger, alors que nous avons une riche production alimentaire locale. Nous avons donc fait le choix de valoriser tous les produits de notre territoire, et pas seulement l'alimentation, puis de réinvestir dans ce même territoire.

Concrètement cela s'est passé en plusieurs étapes ?

Le premier virage a eu lieu en 1995. Nous avons décidé de vendre dans le magasin Gamm Vert que nous avons en franchise les produits de nos éleveurs et de nos agriculteurs. Aujourd'hui, l'alimentation issue de nos producteurs représente 65 % du chiffre d'affaires de nos six magasins Gamm Vert, un chiffre toujours en progression.

Puis en 2003, suite à la crise de la vache folle, nous avons ouvert trois boucheries. Alors que quasiment toute la viande consommée dans le département arrivait en barquette de Bretagne ! Cela nous a permis de conserver un abattoir, de continuer à former des bouchers. Aujourd'hui, nous répondons à 10 % de l'alimentation locale dans notre bassin de vie.

Vous avez aussi diversifié la coopérative sur l'énergie ?

Oui, le soleil, le vent, le bois, le méthane, sont autant de ressources en énergie de notre territoire que nous avons décidé de valoriser à partir de 2008, avec la volonté de diversifier les revenus des agriculteurs. Nous avons aujourd'hui le plus gros chantier collectif de toitures photovoltaïques en France : six hectares de bâtiments agricoles rassemblant 120 éleveurs. Nous avons aussi construit sept éoliennes qui produisent aujourd'hui l'équivalent de la consommation en électricité de 40 000 habitants !

Vous avez d'autres projets ?

Nous réfléchissons à monter une coopérative foncière, pour faciliter l'installation de jeunes agriculteurs qui ont toujours des difficultés à trouver du terrain disponible à prix abordables. Nous sommes sur un territoire pauvre et relativement isolé, en montagne, nous n'avons pas d'autres choix que d'innover socialement pour rester vivants !



PORTRAIT

FRANÇOIS BATAILLARD, UN PILOTE POUR LES FLEURS BIO !

Rien ne prédestinait François Bataillard, savoyard d'origine, à devenir directeur de l'entreprise d'insertion Fleurs de Cocagne à Avrainville, en Essonne. En quarante ans de carrière, il a été pilote d'hélicoptère, intervenant notamment pour la sécurité civile en montagne, puis il a créé une société pour vendre quelques unes des milliers de photo de paysages qu'il avait prise depuis sa cabine de pilotage, il a ensuite monté une société de production audiovisuelle, et enfin été actionnaire et/ou codirecteur de plusieurs entreprises dans le domaine des transports et jusqu'à la fabrication de parapluies... Seul domaine auquel il n'avait pas touché, le social ! « Mais j'étais lié par une très longue amitié avec Jean-Guy Haenckel, fondateur des Jardins de Cocagne, ces exploitations maraichères biologiques à vocation d'insertion sociale, explique François Bataillard. Alors que je me retirais des affaires, je n'ai pas hésité à répondre à sa proposition de diriger Fleurs de Cocagne. »

« Proposer aux femmes en insertion autre chose que le ménage ».

L'objectif de cette entreprise est double : permettre à des femmes de se réinsérer avec une activité qui change des habitudes ménage ou blanchisserie. Et développer la culture biologique de fleurs, quasi inexistante en France. L'aventure a démarré en 2014 à Avrainville, quand le réseau installe son premier jardin horticole sur une ancienne exploitation où il ne restait que quelques rosiers. Près d'une cinquantaine de variétés de fleurs annuelles différentes poussent désormais ici, ainsi que des roses, les seules en Europe à être cultivées sans utiliser d'engrais, dans des serres non chauffées.

En quelques années François Bataillard est devenu un défenseur acharné de l'horticulture biologique, et de l'économie sociale et solidaire. « Plus jeune, j'aurais douté qu'il fut possible de faire revenir à l'emploi des personnes si éloignées du monde du travail. La reconnaissance que nous offrent ces femmes, c'est la plus belle des récompenses de ce nouveau métier. C'est dans le cadre du service militaire que j'ai reçu, gratuitement, une formation de pilote. Cela m'a donné une aisance, une posture, qui m'auront servi toute ma vie. Mettre mes compétences au service de cette structure, je vois cela comme un renvoi d'ascenseur. »



LE DOMAINE DES ORMES

Entre Saint-Malo et le Mont St-Michel s'est joué sur cette vieille propriété bretonne une vraie success story ! C'est d'abord une belle exploitation laitière qui a été développée, puis reconvertie il y a 40 ans en terrain de camping, avant de devenir finalement un grand site touristique et un des premiers employeurs de la région.

LE PLUS GRAND COMPLEXE TOURISTIQUE BRETON

Comment une belle propriété bretonne dotée d'un petit château est-elle devenue l'un des plus grands sites touristiques français et un des premiers employeurs de la région ? L'histoire démarre en 1860, quand la famille Houitte de la Chesnaie achète le domaine des Ormes, au sud-est de Saint-Malo, sur la commune d'Epiniac (35), et participe à la reconstruction du château du XVI^e siècle qui s'y trouve. Cinq générations plus tard, Yvonnick de la Chesnaie, après des études de droit à Paris, part au service militaire pour trente mois en Algérie; « ce qui m'a un peu perturbé, et explique qu'à mon retour j'ai renoncé à la belle carrière de juriste qui m'attendait pour revenir sur le domaine de mes parents raconte-t-il aujourd'hui. J'ai acheté quatre vaches hollandaises et monté une petite exploitation qui a rapidement grossi. » 17 ans plus tard, en 1976, il se retrouve avec un troupeau de 80 vaches ! Et une exploitation devenue tout

à fait rentable. C'est alors qu'il opère un virage à 180 degrés. « J'ai rencontré l'un des responsables d'une chaîne de camping haut de gamme, Les Castels, qui m'a conseillé de me reconverter dans le camping; et ça m'a tenté ». Avec son épouse Catherine, ils se lancent dans l'aventure de ce qui deviendra la plus importante infrastructure touristique indépendante et privée de Bretagne, et sans doute de France.

Dès 1977, le domaine des Ormes ouvre soixante emplacements de camping sur 5 hectares de terrain. Et toute l'exploitation agricole passe en mode « camping » ! Une piscine est construite dans le silo où était stocké le maïs, la salle de traite est reconvertie en restaurant. La clientèle, recrutée par le réseau Castels, est quasi exclusivement anglaise. Rapidement, un terrain de cricket, un golf, sont ouverts sur les prés des vaches. « Avec 200 hectares au total, ce n'est pas l'espace qui nous manque ! explique Yvonnick.

Et puis grâce au métier d'agriculteur, j'ai appris à modeler un terrain, terrasser, labourer. Donc faire un golf, ajouter d'autres emplacements, tout cela ne m'a pas effrayé ».

Au bout de deux ans, Yvonnick prend la présidence de la chaîne des campings Castels, et fait le tour de France et d'Europe des salons et infrastructures touristiques. Pendant ce temps, le domaine des Ormes continue de se développer : 550 places de mobil-homes, un hôtel, une résidence avec studios et appartements. « *Cela devenait trop énorme pour moi, il commençait à y avoir beaucoup d'administratif à gérer. A 67 ans, j'ai décidé de vendre* ». Mais tout restera finalement en famille. Son fils Arnaud et ses deux filles Sonia et Séverine reprennent le domaine, et ne se contentent pas de gérer l'existant. Pour tirer parti du parc, Arnaud a l'idée de faire construire des cabanes dans les arbres, où les touristes pourront passer une ou deux nuits. Succès assuré d'un nouveau

« 200 saisonniers rejoignent chaque année les 80 permanents qui travaillent ici »

concept qui fera date, et contribuera à faire connaître le domaine en France. C'est ensuite la création d'un centre équestre (90 chevaux), d'un espace aquatique, de cabanes sur l'eau, d'un téléski nautique... bref, la diversification est en marche ! Dernier projet, qui devrait se concrétiser cet été : un complexe aquatique de 4500 m² avec piscine à vagues, rivière, jeux d'eau... Le tout au milieu d'une végétation luxuriante de plantes tropicales, et recouvert par un gigantesque dôme de verre soutenu par une charpente en bois !

Le projet, confié à des entreprises locales, dynamise le tissu économique du territoire.

Le Domaine des Ormes est devenu un des premiers employeurs de la région, il emploie aujourd'hui 80 salariés permanents toute l'année, et presque 200 saisonniers. Il faut bien cela pour accueillir les 60 000 personnes, représentant plus de 270 000 nuitées, qui séjournent ici chaque année !



BULLETIN D'ABONNEMENT AU VIVRE MIEUX

Je souhaite bénéficier de l'abonnement au Vivre Mieux au tarif de 2.75 euros pour 4 numéros/an. Je les recevrai tous les trois mois à l'adresse indiquée ci-dessous.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Bulletin d'abonnement et chèque (à l'ordre de Familles Rurales) sont à envoyer à : **Familles Rurales, Fédération nationale, 7 cité d'Antin, 75009 PARIS**

Si vous êtes adhérent et souhaitez vous abonner, adressez-vous auprès de votre association locale ou votre fédération départementale.

Consultez le site : www.famillesrurales.org



**VIS TA PASSION,
FAIS DE L'ANIMATION !**

FORMATION BAFA

Envie de devenir animateur ou animatrice
d'accueil collectif de mineurs ?

www.ma-formation-bafa.fr