

Présentation du dispositif
«Défi Famille à Alimentation Positive»

Le Petit Guide

de la

famille

à

Alimentation

Positive



Le Défi famille à Alimentation Positive



▪ Un Défi, mais pour quoi faire ?

Le Défi Familles à Alimentation Positive, né en Rhône-Alpes en 2012 grâce à l'asso-

ciation Corabio (FRABAura aujourd'hui), consiste à aider des familles à changer leurs habitudes alimentaires et de consommation dans une démarche conviviale. **Par équipe, et grâce à des ateliers pratiques (cuisine, nutrition, lutte contre le gaspillage, visite de ferme, etc.), les participants sont accompagnés vers des modes de consommation plus responsables et sont sensibilisés à l'alimentation durable et à la réduction du gaspillage.**

L'objectif est de montrer qu'en modifiant ses pratiques alimentaires, on peut consommer des produits frais, de qualité, bio et locaux en maîtrisant son budget alimentaire. **Des relevés d'achats alimentaires sur 14 jours consécutifs** sont réalisés en début et fin de Défi pour appréhender l'évolution des pratiques de chaque participant.

Ce Défi s'appuie sur l'émulation positive au sein de chaque équipe mais aussi le partage et la convivialité.

▪ Un premier Défi du Gard en 2018 2019

Dans le cadre de sa politique alimentaire, le Département du Gard a confié à la Fédération Départementale des CIVAM du Gard l'organisation du premier Défi Familles à Alimentation Positive du Gard sur le secteur sud du Département. Grâce à la mobilisation de structures relais, notamment du champ social, **trois équipes ont été constituées** et sont prêtes à relever le Défi : centre social RIVES, CMS de Beaucaire et UTASI Camargue-Vidourle.

▪ Essayons le défi dans les années à venir

L'objectif du Défi est de proposer des activités permettant de transmettre des bonnes pratiques et des trucs et astuces pour consommer plus sain, bio et local tout en maîtrisant son budget ! L'évolution de la consommation et des pratiques de chaque participant est mesurée grâce à des relevés d'achats en début et fin de Défi.

Au sommaire...

- Les ateliers pratiques à la carte
- Devenir des consommateurs avertis !
- Devenir des consommateurs zéro déchet
- Atelier lutte contre le gaspillage alimentaire
- Atelier nutrition : cuisiner sain et équilibré
- Cuisiner bio et végétarien à prix doux
- Comprendre les circuits courts et acheter local
- Atelier visite de fermes : découvrir l'agriculture durable



Les ateliers pratiques à la carte



- Lancement du Défi
- *Atelier* : Devenir des consommateurs avertis (label, saisonnalité, lecture des étiquettes...)
- *Atelier* : Devenir des consommateurs zéro déchet



- *Atelier* : La nutrition pour cuisiner sain et équilibré

- *Atelier* : Lutter contre le gaspillage alimentaire
- *Atelier* : Découvrir et comprendre l'intérêt des circuits courts et du bio (visite avec ou sans)



- *Atelier* : Cuisiner bio et végétarien à prix doux



- *Atelier* : Découvrir l'agriculture durable (visite de fermes)

- Clôture du Défi

Devenir des... consommateurs avertis

Décrypter les étiquettes, choisir des produits issus de l'agriculture biologique, ou consommer local et de saison, les possibilités pour avoir une alimentation saine et durable sont multiples ! Objectif : devenir des consommateurs et consommatrices averti(e)s !



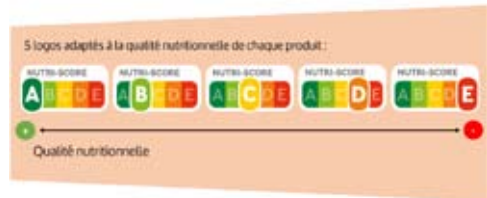
- Mais en fait, c'est quoi la nutrition ?

Pour manger équilibré, pensez à favoriser les fibres, les protéines (animales ET végétales) et les fruits et légumes. Mais aussi à éviter le sucre, le sel et les graisses saturées

Des milliers de produits dans votre supermarché mais comment faire le meilleur choix ?

Quelques outils peuvent vous y aider :

► **Faites la chasse au nutriscore** qui vous aide à comprendre les apports nutritionnels du produit !



► **Demandez l'aide de Yuka** : cette application smartphone gratuite vous permet de scanner des produits et de connaître leur score nutritionnel, sans avoir à déchiffrer l'emballage. Vous saurez aussi si le produit contient des additifs à éviter, ou s'il est issu de l'agriculture biologique.

Les produits et aliments que vous scannez ayant un score **mauvais** ou **médiocre** sont à éviter. Yuka vous propose alors des alternatives. Réservez l'achat des boissons sucrées ou chips grasses pour des événements particuliers et ponctuels ! Mangez-en alors raisonnablement.

Coca cola	✗
La Vache qui rit	✗
Barquettes Lu abricot	○
Liégeois chocolat	○
Yaourt nature au lait entier	✔
Compote de pommes	✔
✗ Mauvais ○ Médiocre ✔ Excellent	



L'agriculture biologique

Elle garantit un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal. L'utilisation de produits chimiques de synthèse est interdite ainsi que les OGM.



Des conditions d'élevage sont imposées afin de garantir le bien-être des animaux (parcours extérieurs, espace suffisant dans les bâtiments agricoles, etc.). Les agriculteurs bios sont contrôlés par des organismes indépendants qui certifient le respect du cahier des charges bios de la production.

Pour manger Bio et malin,

- privilégiez la vente directe et les magasins de producteurs,
- préférez le vrac et les gros conditionnements,
- consommez des fruits et légumes de saison,
- cuisinez plutôt que d'acheter des plats préparés et économisez en réduisant le gaspillage alimentaire !

Vous serez gagnants et vous pourrez réinvestir dans l'achat de produits bio !

Pourquoi manger local et de saison ?



Pour la planète

Choisir des aliments produits à proximité permet de réduire le transport. Une fraise d'Espagne aura parcouru des kilomètres pour arriver à nous, ce qui génère de la pollution.

Pour soi

Acheter des produits locaux vous permet de faire des économies car les légumes produits en saison sont en règle générale abondants et donc moins chers. Respecter la saisonnalité c'est la garantie de produits plus savoureux et donc plus de plaisir dans l'assiette !

Pour l'économie du territoire

En achetant en direct, on soutient les producteurs qui sont alors moins dépendants des prix fixés par les supermarchés. Cela permet aussi de recréer des campagnes vivantes en y maintenant des exploitations agricoles viables !

En pratique, les produits éloquant des destinations lointaines nous font voyager... Mais cela veut aussi dire des milliers de kilomètres parcourus pour qu'ils nous arrivent ! Privilégier les produits locaux et de saison, c'est aujourd'hui plus facile car des initiatives de commercialisation locales se multiplient : groupements d'achats, paniers, AMAP, magasins de producteurs, etc...
A vous de jouer !

Devenir des...

consommateurs zéro déchet !

S'informer sur les bons gestes pour mettre en place des pratiques alimentaires et d'achats plus durables, c'est important. Place à l'atelier zéro déchet qu'il soit alimentaire ou non alimentaire !

- Je m'attaque au gaspillage alimentaire

► Dès le supermarché :

- Je fais une liste et je m'y tiens : j'évite ainsi d'acheter des produits dont je n'ai pas besoin et que le supermarché m'incite à acheter.
- Je me méfie des promotions de lot et n'achète que les quantités dont j'ai besoin.
- Au rayon fruits et légumes, je donne une chance aux produits «moches» ou «tordus» pour pas qu'ils ne finissent à la poubelle.

► A la maison et en cuisine :

- Je congèle les surplus plutôt que de les jeter.
- Je fais des confitures ou des compotes avec les fruits abîmés : pas de pertes et de bons produits qui se conservent !
- Je range bien mon frigo pour une meilleure conservation des produits.



- Je limite aussi mes déchets non alimentaires

► Dès le supermarché :

- J'emporte mon sac cabas réutilisable pour transporter mes courses.
- Je réutilise les sachets en papier et en plastique pour les fruits et légumes en libre-service ou je me fabrique des sacs à vrac en tissu.
- J'achète en priorité les produits en vrac et je fuis les fruits et légumes pré-emballés qui en plus me coûtent bien plus cher (salade en sachet, carottes déjà râpées, etc.).

► A la maison et en cuisine

- Je dis stop au papier alu.
- Je dis stop au film plastique alimentaire.

Contenants alimentaires et ustensiles de cuisine : je change mes habitudes !

De nombreux contenants alimentaires et ustensiles de cuisine peuvent être nocifs pour notre santé et pour l'environnement. Il est temps de faire le tri et de changer ses habitudes.



Le verre :

inerte donc pas de transfert avec les aliments. Solide, réutilisable et recyclable.

L'inox :

idéal pour la cuisine car ultrarésistant à la chaleur, à la corrosion, etc.
Éventuellement céramique et porcelaine.



Le plastique :

le principal déchet de la planète ! Je jette tous mes contenants en plastique jaunis, rayés, déformés car il y a un risque pour la santé. Je ne fais jamais chauffer du plastique même si un logo m'indique le contraire.

usage unique du papier alu. Dangereux pour la santé quand il est en contact avec des aliments acides ou gras (transfert d'aluminium dans l'aliment).

Le silicium :

dangereux pour la santé quand il est chauffé, surtout s'il est abîmé (rayure, etc.).

Le papier alu :

désastre environnemental (mine de bauxite) pour la plupart du temps un

J'utilise une gourde ou...

Je bois de l'eau du robinet dans une bouteille en verre ou gourde en inox

Je garde les pots en verre

Je garde les pots en verre (moutarde, cornichon, etc.) pour m'en servir de boîte alimentaire (type Tupperware). C'est gratuit !



J'emballer mon sandwich

J'emballer mon sandwich dans un sac en papier réutilisé (pour fruits et légumes ou sachet de pain) et j'évite l'aluminium !

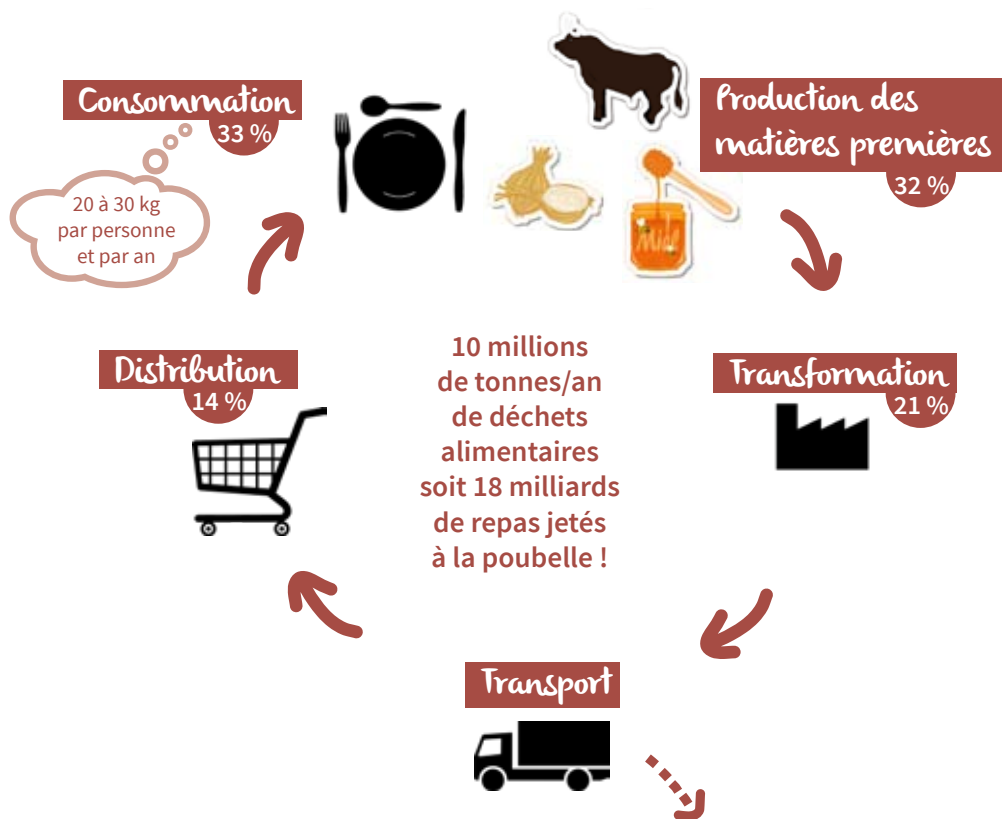
J'investis !

J'investis dans des moules en verre Pyrex et je jette mes moules en silicone.

Atelier «Lutte contre le gaspillage alimentaire»

Comprendre le gaspillage alimentaire et comment il est possible de le réduire : voilà un défi à relever bon pour la planète et pour le portefeuille !

Moins gaspiller c'est acheter moins et mieux conserver ! En effet, le gaspillage se joue à tous les niveaux.



Gaspiilage des ressources en eau



Gaspiilage des ressources énergétiques



Gaspiilage d'argent pour les ménages : 159 € par personne et par an jetés à la poubelle !

Limiter le gaspillage c'est bon pour le porte-monnaie et pour l'environnement !

Comment limiter notre gaspillage ?

Quantités - Besoins

Prendre l'habitude d'adapter les quantités à nos besoins, malgré les nombreuses incitations d'achat (promotions, publicité, crainte de manquer)

Restes au restaurant

Demander à emporter ce que l'on n'a pas mangé au restaurant.

Dates de péremption

Bien ranger son réfrigérateur pour surveiller les **dates de péremption** pour mieux conserver les aliments.

Restes à la maison

Transformer les restes de repas pour en faire de nouveaux plats !



ZOOM
sur...

Les dates de péremption

DLC – Date Limite de Consommation

«A consommer jusqu'au ...»

- Produits frais (viande, traicteur, poisson, etc)
- Après cette date le produit est périmé et non consommable.

DDM – Date de Durabilité Minimale

«A consommer de préférence avant le ...»

- Après cette date, le produit n'est pas périmé, il est sans danger, mais peut avoir perdu certaines de ses qualités (- croquant, - de goût, - de bulles, etc.).

Remarque : Un emballage gonflé, une boîte de conserve déformée, l'absence de « pop » à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable, une couleur anormale doivent vous alerter : il y a danger et il faut jeter l'aliment.

Atelier Nutrition :

Cuisiner sain et équilibré

Un atelier pour se familiariser avec les notions de bases de la nutrition (groupes alimentaires, fréquence journalière de consommation, etc.) mais surtout pour mettre en application grâce à la réalisation de deux recettes simples et saines !



Recette du Coleslaw

- ½ chou rouge
- ½ chou blanc
- 2 carottes
- 1 pomme (granny smith)
- 1 poignée de raisins secs
- ½ oignon
- 1 c à s d'huile végétale (exemple : sésame grillée)
- 2 yaourts nature au lait entier
- 1-2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 càc de graines de sésame noir



Préparation

- Râper les choux, les carottes, l'oignon et la pomme dans un saladier.
- Préparer la sauce : mélanger le yaourt, l'huile et le vinaigre de cidre.
- Mélanger aux légumes et ajouter les raisins secs et les graines de sésame noir. Réserver au frais puis déguster.

Recette des boules d'énergie

- 1 cas de purée d'amande complète
- 5 cas d'amande en poudre
- 2 cas de pâte de dattes
- 2 cas de noix de coco râpée
- 2 cac de baies de goji
- 1 cac graines de courge
- 1 cac graines de tournesol
- 1 cac de miel
- 1 cac vanille en poudre

Préparation

• Rien de plus simple : mélanger à la main tous les ingrédients dans un récipient (ou dans un robot mixeur à lame, utiliser la fonction «pulse»).

Selon vos goûts et la consistance de la préparation, ajuster en rajoutant les ingrédients que vous souhaitez. Puis former des boules dans le creux de votre main.

- Réserver au frais puis déguster.

Les boules énergie se conservent dans une boîte hermétique au frigo 1 semaine.

Seulement deux boules énergie suffisent en collation ou au goûter !





● Recette des boules d'énergie

Ingrédients

- 1 c à s de purée d'amande complète
- 5 c à s d'amande en poudre
- 2 c à s de pâte de dattes
- 2 c à s de noix de coco râpée
- 2 c à c de baies de goji
- 1 c à c graines de courge
- 1 c à c graines de tournesol
- 1 c à c de miel
- 1 c à c vanille en poudre

Préparation

- Rien de plus simple : mélanger à la main tous les ingrédients dans un récipient (ou dans un robot mixeur à lame, utiliser la fonction «pulse»). Selon vos goûts et la consistance de la préparation, ajuster en rajoutant les ingrédients que vous souhaitez. Puis former des boules dans le creux de votre main.
- Réserver au frais puis déguster.

c à s = cuillère à soupe

c à c = cuillère à café

Les boules énergie se conservent dans une boîte hermétique au frigo 1 semaine.

Seulement deux boules énergie suffisent en collation ou au goûter !



- Connaissez-vous les alternatives végétales pour un apport en protéines équilibré ?

Aliments	Quantités
Tofu	200 g
Protéines de soja texturées	50 g (sèche)
Lentilles	250 g (cuites)
Pois chiches	250 g (cuites)
Haricots rouges	250 g (cuites)
Pois cassés	250 g (cuites)
Flageolets	400 g (cuites)
Quinoa	400 g (cuites)

Pour l'équivalent de 100 g de viande, soit environ 20 g de protéines

Autres ingrédients riches en protéines :

Graines de courges, cacahuètes, noix de cajou, amandes, œuf, fromages (Comté, emmental, parmesan, etc.).

Pensez-y !

Pour avoir un apport en protéines complet dans la journée, pensez à associer céréales (pâte, riz, boulgour, semoule, etc.) et légumineuses (tous les pois, les haricots mais aussi les lentilles) !

Quelques exemples bien connus :

- chili sin carné (riz/haricots rouges),
- couscous sans viande (semoule/pois chiches),
- riz/lentilles en Inde.

A vous de choisir votre association préférée !



Cuisiner bio et végétarien à prix doux !



Cuisiner bio et végétarien sans se ruiner, c'est possible!
Le menu sera même gourmand, coloré et 100 % bio
de l'apéritif au dessert.



● Tartinade lentilles corail et orange

Ingrédients

- 150 g de lentilles corail
- 1 carotte
- 1 orange
- curcuma frais ou en poudre
- huile d'olive
- poivre
- sel

Préparation

- Faire cuire les lentilles (dans 1 à 1,5 fois leur volume d'eau) avec la carotte lavée et coupée.
- Mixer le tout avec le jus et le zeste d'une orange, un peu de sel et un peu de curcuma en poudre ou râpé (pour la couleur) et une pincée de poivre.
- Déguster froid en tartinade.



Tartinade bio dans le commerce : entre 20 et 25 €/kg
Fait maison et 100 % bio : 3,15 €/kg !

● Crackers

Ingrédients

- 200 g de farine de pois chiche
- 2 pincées de sel
- 5 cl d'huile d'olive
- 3 c-à-c de cumin concassé

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et rajouter au fur et à mesure de l'eau afin de rendre la pâte homogène. Lorsqu'elle ressemble à une pâte à tarte, la mettre en boule.
- Étaler la pâte finement entre 2 feuilles de papier sulfurisé et la couper en petits carrés.
- Mettre au four ¼ d'heure à 180°C.



Pour 200 g de crackers bios maison : 2,60 €
Pour 200 g de crackers non bio type « Monaco » : 1,70 € mais apports nutritionnels beaucoup moins intéressants !



● Taboulé rose de chou fleur

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 3 carottes
- 1 poignée de raisins secs
- 3 lamelles de citron confit
- 1 botte de radis roses
- 2 petits navets • 2 cébettes
- 1 botte de persil
- Quelques brins de menthe
- 2 citrons pressés
- Huile d'olive et sel

Préparation

- Ôter le trognon du chou-fleur lavé. Le mixer par à coup : on obtient une poudre semblable à des grains de couscous. Couper en petits dés carotte, citron et navet. Couper en fines tranches les radis, la menthe et la cébette.
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec l'huile d'olive, les citrons pressés et le sel.
- Mettre à macérer au frais.



● Panisse

Ingrédients

- 300g de farine de pois chiche
- 1l d'eau
- 1 bonne pincée de sel
- 1 càs de cumin concassé
- 3càs d'huile d'olive
- 1cm de racine de curcuma frais râpée (1cc en poudre)

Préparation

- Porter l'eau salée à ébullition. Ajouter l'huile d'olive et les épices. Y verser en pluie la farine de pois chiche. Laisser cuire 5 minutes en remuant jusqu'à obtention d'une consistance de béchamel.
- Verser dans un moule à gratin huilé. Après avoir badigeonné d'huile, faire griller au four à 210° pendant environ 15 minutes.



● Sauce à la carotte

Ingrédients

- 3/4 cm de racine de gingembre frais râpée
- 1 càs de paprika fumé
- piment
- 3 gousses d'ail écrasées
- 500 g d'oignon
- 2 kg de carottes
- 3 càs de purée de sésame (tahin)
- huile d'olive
- sel

Préparation

- Faire chauffer de l'huile dans un faitout. Y ajouter le paprika, le gingembre, le piment et l'ail. Laisser infuser 2 minutes en remuant.
- Ajouter les oignons coupés en lamelles. Saler et couvrir.
- Quand les oignons sont presque cuits ajouter les carottes préalablement râpées. Quand elles sont mi-cuites ajouter la purée de sésame et un peu d'eau.
- Servir avec la panisse.



● Cake à la polenta

Ingrédients

- 300 g de semoule de maïs ou polenta
- 3 càs d'huile d'olive
- 10 tomates séchées
- 1 kg de fèves
- 20taine d'olives noires
- thym
- sel

Préparation

- Écosser les fèves (ou petits pois). Couper les tomates séchées en petits bouts.
- Porter à ébullition l'eau salée (2,5 fois le volume de polenta) avec l'huile, les fèves, le thym émietté et les tomates séchées. Quand l'eau bout, ajouter la polenta en pluie fine en remuant sans cesse, laisser cuire quelques minutes.
- Ajouter les olives noires coupées en rondelles. Verser dans un moule à cake et laisser refroidir.



● Flapjack

Ingrédients

- 500 g de flocons d'avoine
- 5 càs de miel
- 200 g de beurre fondu
- 2 càs de sirop d'agave
- 1 càs de sucre

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients. Chemiser une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Y verser le mélange : bien aplatir et bien tasser. Passer au four environ 15 minutes à 180° (jusqu'à ce que ce soit doré!)
- On peut ajouter à ce mélange toutes sortes de fruits secs (amandes, noisettes, raisins secs, pommes séchées, etc.) On peut aussi le recouvrir de chocolat fondu une fois que le gâteau est sorti du four et refroidi.



Coût : 0,84 cts par portion de 100 g Bio !

● Crème au chocolat façon béchamel

Ingrédients

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 1 L de lait
- 100 g de sucre
- 200 g de chocolat

Préparation

- **Faire une béchamel** : faire fondre le beurre, ajouter la farine et faire cuire 1 min en remuant. Ajouter le lait petit à petit en remuant pour délayer la pâte, au fouet ou au mixer plongeur.
- **Quand le mélange est chaud**, ajouter le sucre et le chocolat (en morceaux). Faire bouillir quelques minutes pour que la crème épaississe, mélanger souvent pour que cela n'attache pas au fond. Répartir dans des ramequins.



Coût : 1 € la portion de 100g !

Végé...quoi ?

«Manger végétarien, c'est pas fait pour moi !».

Et pourtant, cela signifie simplement un menu sans viande, poisson ou fruits de mer ! Parfois, il n'y a pas non plus de produits d'origine animale comme les produits laitiers, les œufs ou le miel, c'est ce qu'on appelle un repas végétalien.

Et vous, consommez-vous de la viande ou du poisson à tous les repas ?



En 2019, l'agence Santé Publique France recommande officiellement de diminuer sa consommation de viande.

Et si on mangeait moins de viande ?



Un repas sans viande, c'est pauvre et ennuyeux ?

Les assiettes végétariennes sont créatives et variées. Pour des découvertes gourmandes et équilibrées, associez légumineuses et céréales, dégustez fruits et légumes de saison ! Manger moins de viande, c'est des avantages pour votre santé, pour l'environnement et même pour votre porte-monnaie !

Nos conseils

- Choisissez des viandes de qualité pour encore plus les apprécier. Mangez-en moins, mais de qualité !
- Lancez-vous des petits défis pour préparer des repas végétariens : testez des recettes et accommodez-les à votre goût, vous saurez cuisiner végété !
- Utilisez l'argent économisé pour acheter des produits bios et locaux.
- Faites-vous plaisir !

Comprendre les circuits courts et acheter local

Pourquoi acheter ses produits en circuits courts ? Comment différencier un revendeur d'un producteur quand je fais mon marché ? Voici les questions que les participantes se sont posées afin de devenir des consommatrices averties !

Circuits courts, kesako ?

On parle de circuits courts quand il y a 0 ou 1 intermédiaire entre l'agriculteur et le consommateur. Quand vous achetez un produit en supermarché, les intermédiaires sont nombreux (grossiste, transporteur, conditionneur, centrale d'achat, supermarché, etc.) : votre argent est donc réparti entre toutes ces entreprises et au final, il reste peu d'argent à l'agriculteur. Par contre, si vous achetez directement les produits au producteur, il sera rémunéré plus justement !

Pourquoi choisir la vente directe ?

Acheter directement ses produits à l'agriculteur (sur le marché, à la ferme, via une AMAP, etc.), c'est le choix gagnant !

En effet, pour le consommateur, c'est la garantie de :

- connaître la provenance exacte du produit
- rémunérer justement le travail de l'agriculteur et de ne pas diluer le prix payé entre plusieurs intermédiaires
- rencontrer des agriculteurs et de se reconnecter à son alimentation !

La vente directe c'est quand vous achetez directement vos produits à l'agriculteur. Il n'y a pas d'intermédiaires (c'est-à-dire le grossiste, le commerçant, le supermarché).

Pas encore convaincu ?

La preuve avec l'exemple du prix du miel !



Pour un pot de 500 g de miel d'un apiculteur gardois

	Châtaignier	Acacia	Toutes fleurs	Lavande
En direct	7,50 €	8,00 €	7,30 €	8,00 €
Au supermarché	8,00 €	8,69 €	8,00 €	9,80 €

Mémo : faire la différence entre un agriculteur et un revendeur

Au marché, en bord de route, dans une boutique ou une épicerie, je suis vigilant et j'apprends à repérer les agriculteurs !

Quelques conseils :

1) **Je regarde le stand** : panneau, banderole, pancarte et même produits ! Les mentions «producteurs», «vente directe», «maraîcher», «éleveur», etc. peuvent vous rassurer. Si vous apercevez des agrumes et produits exotiques sur le stand, il s'agit de revente car ces produits ne sont pas cultivés ici !

2) **Je regarde les étiquettes et pancartes de prix sur les produits** que je souhaite acheter afin de déterminer la provenance. Le nom de la commune : c'est du local ! La mention «origine France» peut vous laisser penser que le vendeur n'a pas produit cet aliment !

3) **Je demande directement au vendeur** ! Rien de mieux que la discussion et l'échange. Certains agriculteurs pratiquent également l'achat-revente et peuvent proposer, en plus de leurs produits, des aliments qui ne viennent pas de leur ferme ! Alors, ouvrez l'oeil !



Atelier visite de fermes :

Découvrir l'agriculture durable

A la rencontre de **producteurs gardois** pour mieux comprendre le métier d'agriculteur et le lien agriculture-alimentation !

Exemples :

• **Julien BELIN, apiculteur à Bouillargues**



Profession : Apiculteur

Amateur pendant 10 ans, Julien quitte son poste de banquier il y a 3 ans pour devenir apiculteur professionnel. Ce métier est très prenant et se déroule aussi la nuit, quand il faut déplacer les ruches vers d'autres lieux de butinage !

Nombre de ruches et ruchettes : 500 !

Vente : tout son miel est vendu sur les marchés et directement à la ferme

Les miels : une dizaine de variétés différentes car les ruches voyagent (miel de garrigue, de montagne, de châtaigniers, de lavande et même de melon !)

• **Mas de Carles, ferme à Villeneuve-lez-Avignon**



Une ferme atypique

Sur plus de 20 ha, salariés, résidents et personnes en insertion font vivre cette ferme bio

Les produits : une grande diversité de produits sont cultivés sur la ferme (légumes, fruits, olive) et il y a même des chèvres, des poules et des lapins !

La spécialité, le Pélardon : petit fromage fabriqué à la ferme avec le lait du troupeau de chèvres que l'équipe du CMS de Beaucaire a pu apprivoiser lors de la visite !

Vente : tous les produits sont vendus sur les marchés.

Pourquoi choisir la vente directe ?

La vente directe c'est quand vous achetez directement vos produits à l'agriculteur. Il n'y a pas d'intermédiaires (c'est-à-dire le grossiste, le commerçant, le supermarché)

Acheter directement ses produits à l'agriculteur (sur le marché, à la ferme, via une AMAP, etc.), c'est le choix gagnant !

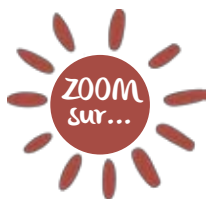
En effet, pour le consommateur, c'est la garantie de :

- connaître la provenance exacte du produit
- rémunérer justement le travail de l'agriculteur et de ne pas diluer le prix payé entre plusieurs intermédiaires
- de rencontrer des agriculteurs et de se reconnecter à son alimentation !

Pas encore convaincu ?

La preuve avec l'exemple du prix du miel !

Pour un pot de 500 g de miel d'un apiculteur gardois				
	Châtaignier	Acacia	Toutes fleurs	Lavande
En direct	7,50 €	8,00 €	7,30 €	8,00 €
Au supermarché	8,00 €	8,69 €	8,00 €	9,80 €



Les abeilles



Dans une ruche, on trouve :

- 40 000 à 60 000 abeilles dites «ouvrières».
- Quelques milliers de faux-bourçons, les mâles de la ruche.
- 1 seule reine, mère de toutes les abeilles de la ruche.

La reine :

- Elle vit plusieurs années (3 à 5 ans).
- Elle pond environ 2000 œufs par jour pour maintenir la population d'abeille dans la ruche.

Remarque

- Elles vivent environ 1 mois pendant la période estivale
- Elles doivent butiner 1 million de fleurs pour produire 1 kg de miel !

Calendrier - Saisonnalité des fruits et légumes dans le Gard

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricot												
Cerise												
Châtaigne												
Figue												
Fraise												
Kiwi												
Melon												
Nectarines												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Raisin												
Agrumes												

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Asperge												
Aubergine												
Betterave												
Blette												
Carotte												
Choux												
Concombre												
Courgette												
Epinards												
Haricots verts												
Petits pois												
Poireau												
Poivron												
Courge												
Radis												
Salade												
Tomate												







▪ **Les CIVAM** (Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu rural) sont des associations d'éducation populaire portées par des agriculteurs et des ruraux, qui ont pour objectif de maintenir des campagnes vivantes et accueillantes, par un développement durable et solidaire.

La Fédération Départementale des CIVAM du Gard mène des actions sur les thématiques suivantes :

- Agriculture Biologique et durable
- Pratiques agroécologiques
- Accueil éducatif et social à la ferme
- Agritourisme
- Jardins collectifs

- Circuits courts
- Chanvre Bio et écoconstruction
- Appui à la création d'activités agri-rurales
- Formation
- Compostage à la ferme
- Zéro pesticides en zones non agricoles
- Apiculture

▪ Le Département s'engage pour une alimentation de qualité

Le Département du Gard est depuis longtemps engagé pour l'amélioration de la qualité de vie des Gardois :

- Plan climat.
- Protection des terres cultivables.
- Soutien aux producteurs locaux.
- Sécurité sanitaire et à la consommation de proximité
- Lutte contre le gaspillage alimentaire.
- Création de la marque Militant du Goût pour identifier les meilleurs produits gardois.

4 axes centraux pour gagner ce défi :

- Garantir l'accès de tous les Gardois à une alimentation sûre et de qualité.
 - Favoriser la valorisation des produits locaux.
 - Soutenir l'éducation des jeunes pour une alimentation équilibrée.
 - Accentuer la lutte contre le gaspillage.



Fédération Départementale
des CIVAM du Gard
216 Chemin de Campagne
30250 SOMMIÈRES
tél. 04 66 77 11 12
www.civamgard.fr



Document réalisé avec le soutien de :

