



TERRE ACTIONS

Atelier Consommer durable

1^{ère} rencontre samedi 09/12/2017

FOCUS SUR LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



- **Notions de produits BIO, production locale et circuit court**
- **Paniers de légumes**
- **Partage de bonnes adresses**
- **Calendriers, livres, applications de recettes de fruits et légumes de saison**

CONSOMMER DURABLE



Définition

- Un mode de consommation basé sur l'utilisation de services et/ou de produits qui répondent à des besoins fondamentaux et améliorent la qualité de vie,
- tout en réduisant au minimum l'utilisation de ressources naturelles et de matières toxiques, ainsi que les rejets de déchets et de polluants durant le cycle de vie du service ou du produit.
- L'objectif est de ne pas compromettre les besoins des générations futures. Il intègre également l'aspect social : ce que je consomme préserve-t-elle la santé, les conditions de vie des hommes ici ou ailleurs ?

ALIMENTATION DURABLE

12 dimensions prioritaires



- Privilégier les **produits frais, complets** (peu ou pas raffinés) et **non transformés**
- Privilégier les produits **locaux et de saison**
- **Réduire les protéines animales**
- Renoncer aux **espèces menacées** et intégrer des produits issus de la **pêche durable**
- Privilégier des produits issus de l'**agriculture biologique**
- Privilégier des produits issus du **commerce équitable pour les produits exotiques**
- Privilégier les **achats en circuits courts**
- Utiliser des **variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes**
- **Réduire le gaspillage alimentaire**
- Réduire les **emballages alimentaires** et leurs **déchets**
- Encourager la **consommation de l'eau du robinet**
- Favoriser le **plaisir gustatif** et la **convivialité**

LES PRODUITS BIO en 2016



- En 2016, les surfaces certifiées bio ont augmenté de 16 % par rapport à l'année précédente, pour atteindre 1,5 millions d'hectares
- 12% de producteurs BIO en plus par rapport à 2015
- Les achats de produits bio hors France représentent moins de 30 % (dont 50% sont des produits exotiques -café, thé, cacao, bananes, etc.- ou non cultivables en France comme les agrumes). Dans les autres secteurs, confirmation de la tendance à la baisse des importations.

L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



- Mode de production et de transformation respectueux de l'environnement, du bien-être animal et de la biodiversité, qui apporte des solutions face au changement climatique.
- Aliments bio produits à partir d'ingrédients cultivés sans produits chimiques de synthèse et sans OGM . Sans exhausteurs de goût, ni colorants, ni arômes chimiques de synthèse. Utilisation d'additifs très fortement limitée.
- Une distance doit être maintenue à 10 mètres entre les cultures bio et les non-bio et la santé des sols doit être maintenue ou augmentée grâce à des méthodes vertes
- Contrôles à tous les stades. Contrôles effectués sur l'ensemble des produits agroalimentaires + contrôles spécifiques à la Bio, réalisés par un organisme indépendant agréé par les pouvoirs publics.
- Le logo bio européen et le logo AB garantissent que le produit respecte les règles de l'agriculture biologique.

LE LABEL BIO Europe



- **Le logo bio européen** est obligatoire sur tous les produits bio alimentaires pré-emballés dans l'Union européenne.
- La mention "certifié par FR-BIO-XX" indique le code de l'organisme certificateur qui a contrôlé ce produit.
- La dernière ligne indique l'**origine** de la matière première agricole :
 - Nom du **pays** lorsqu'au moins 98% des ingrédients en sont originaires ou
 - **UE** : Union européenne ou
 - **NON-UE** : hors Union européenne

LE LABEL français BIOLOGIQUE AB



- Créé en 1985, le **label français d'agriculture biologique AB** répond depuis 2010 au même cahier des charges que celui du **label européen**.
- Reconnue pour les pouvoirs publics français, cette certification européenne est délivrée par l'Institut Nationale de l'Origine et de la Qualité (INAO) et accréditée par le Comité Français d'Accréditation (COFRAC).

LE LABEL français BIO COHERENCE



- **Le label Bio Cohérence** est régi sous un cahier des charges plus strict que la réglementation européenne, donc que le label BIO Europe. Il a été créé par les producteurs
- La certification Bio Europe officielle est tout de même exigée avant de pouvoir obtenir le sigle Bio Cohérence.
- L'environnement ne devant pas être pollué, les producteurs doivent élaborer une carte en mentionnant axes routiers, incinérateurs et décharges à proximité. L'association impose des fermes 100 % bio ainsi qu'une «séparation entre les produits Bio Cohérence et les autres produits»
- tous les produits Bio Cohérence sont réservés aux magasins exclusivement bio ou à la vente directe.

LA CERTIFICATION DEMETER



- **Demeter** propose, grâce à ses 4 cahiers des charges, une agriculture biodynamique dans le respect des hommes et des animaux.
- Les producteurs Demeter entretiennent, améliorent et fertilisent les sols afin d'y produire des aliments de qualité. L'association les encourage à effectuer une rotation des cultures et à recourir l'emploi d'engrais verts. Les pesticides, OGM et tout autre produit néfaste pour les sols sont proscrits.

LABEL BIO PARTENAIRE



- Créé en 2002, ce label s'axe sur l'agriculture biologique, le respect de l'environnement et le commerce équitable. Obligation de la norme européenne avant de pouvoir afficher le label sur leur emballage.
- Bio Partenaire s'engage à assurer un revenu juste aux producteurs via des contrats pluriannuels + des discussions régulières sur le prix d'achat. Le but ? => Apporter une dynamique à l'économie locale pour pérenniser l'activité des producteurs ainsi que la qualité de leurs produits.
- 400 produits sont labellisés BIO PARTENAIRE et ne sont vendus qu'en magasin bio en France.

LABEL NATURE PROGRES



- Nature & Progrès est né en 1964 d'un mouvement citoyen pour valoriser l'agroécologie
- Avec ce label, les producteurs œuvrent pour préserver les sols, protéger leur activité et proposer aux consommateurs une alimentation saine et respectueuse de l'environnement. La charte ne se base pas sur le règlement européen, leurs critères sont donc totalement indépendants.
- Basé sur la recherche, leur cahier des charges s'adaptent aux évolutions et aux enjeux environnementaux. Le respect des saisonnalités, le rejet de l'importation si les produits sont disponibles localement sont par exemple encouragés. Concernant la biodiversité, la charte demande à ses adhérents de ne pas employer d'OGM.
- Créé en 2002, ce label s'axe sur l'agriculture biologique, le respect de l'environnement et le commerce équitable. Obligation de la norme européenne avant de pouvoir afficher le label sur leur emballage.

LABELS BIO - Controverses



➤ Autre site d'explications des labels BIO :

<http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/34029/grand-guide-des-labels-bio-en-france>

➤ Controverse :

- obligation de moyens (réduire au maximum l'utilisation de produits chimiques de synthèse), pas de résultats.
- Pas de contrôles sanitaires drastiques à tous les stades de la production,
- les labels qui le conditionnent s'attachent d'abord au respect d'un mode de production. Selon l'Académie d'agriculture, le risque de contamination bactérienne, fongique ou parasitaire est donc plus élevé. Les substances dites « naturelles » qu'elle emploie, cuivre, soufre, pyrèthre, etc., ne sont pas anodines. Certains produits comme la roténone ou l'huile de neem, employés à l'étranger, sont interdits en France en raison de leur toxicité. Et comme les traitements sont plus rapidement lessivés, les agriculteurs bio sont souvent obligés d'en augmenter la fréquence. Alors que les molécules chimiques modernes sont ciblées et doivent être employées de façon sélective, en quantités de plus en plus réduites, les produits employés en bio ont souvent un spectre d'action très large, qui pose la question de leur innocuité pour la nature.
- Désherbage mécanique à l'eau bouillante adopté par certaines mairies pour ne plus utiliser de substances de synthèse, détruit sans pitié toutes les petites bêtes, mobilise beaucoup de carburant et envoie dans l'atmosphère des quantités significatives de gaz à effet de serre.

Il faut donc trouver des solutions qui concilient durabilité et sécurité, autant pour les utilisateurs, que pour les consommateurs et l'environnement.

LA CONSOMMATION LOCALE



- S'alimenter de produits ayant été produits à une distance limitée (inférieure à 150 ou 250km grand maximum)
- Consommer uniquement des produits frais et de saison
- Consommer des produits issus d'une production raisonnée, durable, écologique...

De bonnes raisons pour consommer local :

- Pour préserver l'environnement : réduire son empreinte écologique en réduisant les transports.
- Pour soutenir l'économie locale : Consommer local permet de soutenir les agriculteurs et producteurs et de soutenir l'emploi au niveau régional.
- Pour faire des économies : bénéficier d'un prix avantageux lié à la proximité géographique du producteur, et consommer des produits de saison, soit au moment où ils sont au prix le plus bas car disponibles abondamment.
- Pour préserver sa santé : certains végétaux peuvent perdre une partie de leurs vitamines au cours de leur transport ou leur stockage et les fruits et légumes cueillis plus à maturité sont plus savoureux.

=> Elle favorise les circuits courts, permet une rémunération plus juste pour les producteurs, et une vraie proximité producteur consommateur et atteste la traçabilité du produit .

LES CIRCUITS COURTS



- Définition : Selon le Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche, est considéré comme « *un circuit court un 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* ».
- Pas de notion géographique
- Restaurer le lien social entre les consommateurs et les producteurs.
- Réaliser des économies sur toute la chaîne de distribution donc une augmentation des marges, et un paiement immédiat pour l'agriculteur-producteur
- Des pratiques favorables à l'environnement et un retour de certaines variétés de fruits ou de légumes dits « oubliés » avec un calibre ou un aspect moins exigeant que la production standard avec moins de pesticides et engrais de synthèse au profit de méthodes manuelles favorisant la main d'œuvre.
- Eco responsables car limitent les emballages
- Différentes formes : ventes directes à la ferme, marchés d'agriculteurs, systèmes de paniers, ferme-cueillette, jardins d'insertion ou d'Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)

LES CIRCUITS COURTS

LES AMAP



Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

- Contrat entre un groupe de consommateurs et un producteur pour 1 ou plusieurs saisons
- Qui s'accordent sur la diversité des denrées : fruits, légumes, œufs, fromage, viande, ... et les méthodes d'agriculture (charte de l'agriculture paysanne et et CC de l'agriculture biologique)
- Les produits frais sont mis à disposition (1 fois /semaine) sous forme de panier
- Produits non standardisés (tout ce qui est produit est consommé)
- Ce qui assure un revenu au producteur
- Prix du panier équitable
- Engagements des consommateurs et des producteurs

LES CIRCUITS COURTS ET LOCAUX



LA RUCHE QUI DIT OUI !

[HTTPS://LARUCHEQUIDITOU.FR/FR](https://laruchequiditoui.fr/fr)

[HTTPS://LARUCHEQUIDITOU.FR/FR/ASSEMBLIES/2294](https://laruchequiditoui.fr/fr/assemblies/2294) (ERMONT)

C'est une entreprise sociale et collaborative, présente en Europe.

Objectif majeur : **développer les circuits courts pour retrouver le goût des terroirs, lutter contre le changement climatique et reconnecter consommateurs et producteurs.**

3 aspects essentiels :

- Production à moins de 250 kilomètres du lieu de distribution
- prix fixés librement par les producteurs
- *La Ruche Qui dit Oui !* n'est pas un intermédiaire mais un prestataire de service

Pas d'engagement, produits frais toute l'année, au rythme des saisons, juste rémunération.

ADRESSE DE RETRAIT : REPAIR Café d'Ermont

254 rue Louis Savoie 95120 Ermont

HORAIRES : Chaque jeudi de 18:00 à 19:30

LES CIRCUITS COURTS ET LOCAUX - LES PANIERS BIO



LES PLAISIR DU JARDIN

- zone maraîchère de Cergy en bordure de l'Oise .
- 140 variétés de légumes, de fruits et de fruits rouges
- Surface de près de 12 Ha: 8,46 ha de légumes en plein champ, 1,70 Ha d'abris non chauffés (49 serres), 4 vergers sur 2 ha environ (3 vergers de fruitiers à pommes, poires, prunes,... et 1 verger de petits fruits rouges).
- Label AB Agriculture biologique depuis 2009 et la biodynamie.
- Paniers déjà composés ou à composer soi-même
- Livraison à St-Leu-La-Forêt le mercredi de 15 à 19h30 à la Symphonie des fleurs, place de la Police municipale

LES CIRCUITS COURTS

LES PANIERS BIO



LES PLAISIR DU JARDIN



LES CIRCUITS COURTS

LES PANIERS BIO



L'ASSOCIATION PLAINE DE VIE

<http://www.plainedevie.org/>

<http://www.plainedevie.org/legumes-bio/>

- En 1998, regroupement de 4 associations Contact Plus, Inven'terre et Tremplin 95 rejointes rapidement par le Secours Catholique, luttant contre l'exclusion, prêt d'un terrain et d'un local par la Mairie d'Ezanville
- Insertion professionnelle : 28 CDDI et 11 permanents
- + de 50 légumes différents
- Production livrée à un réseau d'adhérents
- Adhésion annuelle + Abonnement annuel pour 45 semaines avec panier et 7 semaines sans panier
- Valeur des paniers lissée sur l'année
- Panier de base à 37.50 € par mois (112.50 €/ trimestre) et le panier familial à 56.25 € par mois (168.75 €/ trimestre)
- Livraison à St-Leu-La-Forêt le jeudi de 16 à 19H30 chez un particulier rue de Chauvry

CONSOMMER DURABLE



**LISTE DE PRODUCTEURS, MARCHES ET
MAGASINS DES ENVIRONS POUR
S'ALIMENTER DE FAÇON DURABLE**

CONSOMMER DURABLE



LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON :

Calendrier des fruits et légumes de saison + recettes

<https://www.greenpeace.fr/calendrier-fruits-legumes-de-saisons/>

<http://www.cuisine-campagne.com/test/2010/calendrierdeslegumesetfruits.pdf>



CONSOMMER DURABLE



LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON :

Sites des légumes de saison avec des recettes

<https://www.odelices.com/cote-pratique/calendrier-des-saisons/>

Liste les fruits et légumes par mois ; puis en cliquant sur un élément, des informations sont communiquées : origine, conservation, recettes

<http://www.gerbeaud.com/cuisine/>

Gerbeaud.com est membre de la Société Nationale d'Horticulture de France et de l'Association des Journalistes du Jardin et de l'Horticulture.

De nombreuses recettes par mois

CONSOMMER DURABLE



LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON :

Sites des légumes de saison avec des recettes

Site Cuisine saine, le site de Karen CHEVALLIER,
auteur et photographe culinaire

Recettes par saison, par mois et par légume/fruit

http://recettes-cuisine-bio.fr/calendrier_fruits_et_legumes_saison.php

CONSOMMER DURABLE



Applications pour smartphone permettant de faire des choix alimentaires meilleurs pour la planète

- L'application « **Planet Ocean** », développée par la Fondation Good Planet, avec l'association Ethic Ocean et la marque Omega, permet de consommer plus durable car fournit des informations sur les poissons à privilégier / avec modération / à éviter (provenance, état de leur stock, techniques de pêches) identifiant ainsi les espèces gérées durablement.
- L'application collaborative « **Etiquetable** » renseigne sur les aliments de saison et les poissons recommandés, mais propose aussi des « recettes durables » ainsi qu'une sélection de restos engagés et une série d'astuces et infos.