

Synthèse de l'atelier « GECA le faire » du 4 avril 2012

Thème: "acheter mieux pour payer moins"

Lieu et participants :

Lieu et horaire : Salle le Chevrier. 4, passage de l'Arve (accueil : Agenda21 Cluses) de 20 :00 à 22 :00.

Participants : Gaël, Anne-Lori, Michel, Estelle, Agnès, Carole, Alexia, Nathalie, Antoine, Martine, André, Cécile, Philippe (+25 à +50ans) et une petite fille de 5mois.

Remerciements :

Un grand Merci à Cécile Le Quesne pour l'invitation à animer cet atelier et pour la mise à disposition de la salle. Merci à Anne-Lori pour le gâteau salé qui a pu accompagner le jus de pomme. Recherche sur Internet effectuée grâce au moteur de recherche ecosia (www.ecosia.org)

Introduction

Présentation de Cellule verte Haute-Savoie par Philippe

Cellule verte Haute-Savoie, c'est un fonctionnement en réseau, basé sur l'échange d'expériences, pour rendre concret le développement durable dans la vie quotidienne.

- Quelques activités : Rencontres à thèmes, soirées, pique-niques, ciné-débat, ...
- Mise en place du « Réseau éco-conso74 » (thème alimentation en cours)

En savoir plus : www.cellule-verte.org ou cellule-verte@orange.fr

Ateliers "GECA le faire"

Les ateliers "GECA le faire" sont des discussions en petits groupes qui ont pour objectif de stimuler et motiver les participants à adopter un mode de vie éthique, respectueux de l'environnement et d'autrui. Les participants échangent sur leurs changements d'habitudes souhaitables en regard du développement durable, et discutent à la fois de l'intérêt d'adopter de nouveaux comportements et des difficultés rencontrées pour y parvenir. Ces rencontres ont pour but de contribuer à faire changer les habitudes de vie quotidienne sans moralisation ni stigmatisation des comportements.

Sommaire

Acheter mieux

Payer moins

- Le vrac
- Cuisiner soi-même
- Acheter, produire et cueillir local
- Accommoder les restes
- Remettre l'alimentation au cœur du budget des familles'

D'autres sujets non abordés

Synthèse de l'atelier « GECA le faire » du 4 avril 2012

ACHETER MIEUX

Les produits de saison, peu transformés et cultivés dans le respect de la terre sont meilleurs au goût.

Il y a peu d'études sur les qualités nutritionnelles des aliments d'agriculture biologique, toutefois, celles qui existent montrent l'intérêt nutritionnel non négligeable des produits issus de l'agriculture biologique ("Improving quality and safety and reduction of costs in the European organic and low input supply chains", projet européen 2004-2009, site : <http://www qlif.org>)

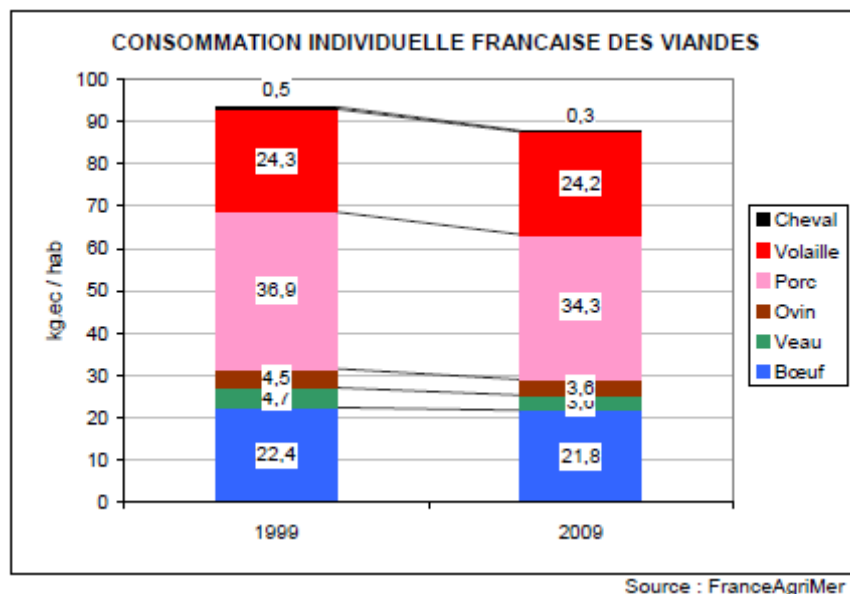
- Niveaux plus élevés en composants nutritionnels recherchés, comme les vitamines, les antioxydants et les acides gras polyinsaturés ;
- Plus faibles taux en composés non souhaitables tels que les métaux lourds, les mycotoxines, les résidus de pesticides et les glycoalcoïdes.

Il faut revenir à des produits de saison

Voir la page [http://fr.ekopedia.org/Fruits et légumes de saison](http://fr.ekopedia.org/Fruits_et_l%C3%A9gumes_de_saison)

La différence de qualité de la viande achetée dans un supermarché ou chez un boucher/fermier est indéniable. La viande de supermarché contient plus d'eau et réduit de beaucoup à la cuisson.

La consommation de la viande représente plus de 50% des dépenses en repas hors dessert (valeur 2006, Source: Insee) avec une consommation moyenne de plus de 80kg équivalent carcasse par habitant et par année (valeur 2009, source : FranceAgriMer, <http://www.franceagrimer.fr>).



Plusieurs études prouvent que trop de viande rouge peut non seulement menacer la santé, mais même raccourcir l'espérance de vie. Quant aux viandes blanches, elles contiennent trop souvent des résidus d'antibiotiques. De manière générale, les élevages sont devenus des entreprises high-tech dans lesquelles on oublie totalement que les animaux sont des êtres vivants et non de simples produits. Sans parler des abattoirs. Et pour nourrir ces animaux qui fourniront les 40 millions de tonnes de viande produits chaque année, l'Europe doit importer du fourrage, par exemple du Paraguay, où quelques gros producteurs profitent de ces commandes tandis que la majorité de la population subit les conséquences, parfois dramatiques, de l'utilisation massive des pesticides. Pire encore : grâce à cette exploitation des ressources mondiales, la production européenne est tellement bon marché que les pays émergents

Synthèse de l'atelier « GECA le faire » du 4 avril 2012

préfèrent importer la viande d'Europe plutôt que de soutenir les producteurs locaux. Si l'on ajoute à ce tableau la contribution des élevages au réchauffement climatique, la pollution de notre environnement par les herbicides, insecticides et les nitrates, il est plus que temps de reconsidérer les habitudes de consommation de cette viande des riches qui affame les pauvres. (source : Arte).

Un participant incite à visualiser un documentaire de 62mn « L'adieu au steak » de Jutta Pinzler (par exemple sous http://www.seronet.info:8080/billet_blog/l-adieu-au-steak-48120)

Il faut être attentif à l'origine des produits surgelés et en conserves. On commence à voir des légumes non exotiques provenant de Chine.

On a parfois du mal à savoir d'où viennent les produits. Pour les produits frais, l'étiquetage de la région d'origine est souvent meilleur dans les supermarchés que sur les étalages du marché. C'est à nous citoyens d'en faire la demande le plus souvent possible.

Pour les pommes et poires, la marque Savoie est citée, regroupant 22 variétés sous IGP (Indication Géographique Protégée). Culture en lutte intégrée. Pas de traitement après récolte, rendement contrôlé, etc.. (<http://www.marque-savoie.com>). Par contre, distribution majoritairement en grande surface.

Plusieurs labels existent pour certifier l'alimentation.

L'ADEME propose une page avec plein d'informations sur l'alimentation et des liens vers d'autres pages. A lire <http://ecocitoyens.ademe.fr/mes-achats/bien-acheter/alimentation>.

PAYER MOINS

Finalement, on constate que les produits de l'agriculture biologique sont encore chers par rapport à ceux de l'agriculture conventionnelle (20-30% plus chers). Par contre si la demande s'accroît, l'offre va être plus grande et les prix baisser. La majeure partie de l'atelier s'est portée sur les moyens finalement de réduire ou conserver le budget de l'alimentation tout en privilégiant des produits de qualité. Plusieurs pistes ont été abordées :

LE VRAC

Acheter les produits de base (pâtes, riz, farine, lentilles, semoules, céréales, etc..) en vrac ou en grande quantité réduit le prix et permet d'acheter des produits de meilleure qualité.

On propose d'acheter des grands bocaux (SCOUT de Cluses ou vide-greniers) pour stocker la marchandise. On évite ainsi la détérioration des produits.

Le problème de la place pour stocker les marchandises est posé. Je pense que l'on devrait trouver un endroit à vider de ses objets pour privilégier l'alimentation.

L'achat groupé permet de réduire les coûts (voir <http://www.achat-groupe-bio.com/>).

Le vrac permet aussi de réduire la quantité d'emballage et donc de déchets, ce qui est loin d'être négligeable quand on sait que La part des déchets d'emballages représente 50% en volume et 30% en poids des déchets des ménages. (source MEDAD - La réglementation relative aux déchets d'emballages 2006).

CUISINER SOI-MÊME

Les repas coûtent bien moins chers quand on cuisine soi-même. Plusieurs difficultés ont été soulevées.

Le **manque de temps**. Le rythme de vie est tel que le temps consacré à la préparation des repas est souvent réduit.

Synthèse de l'atelier « GECA le faire » du 4 avril 2012

Alexia nous dit qu'elle prépare à l'avance ses menus de la semaine afin de gagner du temps pour chaque repas à préparer. Elle s'aide de sites Internet pour cela ; (par exemple, www.soscuisine.com).

D'autres participants(es) nous indiquent qu'ils/elles préparent des plats à l'avance qui sont ensuite congelés. On peut aussi préparer des plats ou des portions lorsque les produits sont moins chers à la pleine saison et ensuite soit les congeler soit les mettre en bocaux.

Une association de Sallanches est en train de se créer autour de l'échange de bocaux (<http://www.bocoloco.fr>)

Une « **expertise** » **très limitée en cuisine**. Plusieurs participants(es) disent qu'il existe pléthore de sites Internet avec des recettes simples et qui facilitent la recherche en fonction des ingrédients que l'on a à disposition. Plusieurs personnes citent www.marmiton.com.

ACHETER, PRODUIRE OU CUEILLIR LOCAL

Tout le monde s'accorde pour dire que **les marchés** sont de bons endroits pour acheter moins chers des produits locaux de qualité. Plusieurs difficultés toutefois.

Les horaires des marchés pas adaptés aux horaires des gens. On souligne que les marchés en week-end sont souvent pleins (cas de Scionzier). Une tentative de mettre en place un marché de producteurs en place sur Thyez un vendredi sur trois l'après-midi montre qu'il faut à la fois des clients et des producteurs qui jouent le jeu. Pourquoi ne pas envisager des marchés en soirée de 16 :00 à 20 :00 ?

Les vendeurs ne sont pas toujours honnêtes quant à la provenance des produits. Comment faire pour reconnaître un vrai producteur local d'un revendeur de produits en gros ? De nouveau, chacun doit faire la demande d'affichage du prix et de la provenance. Le marché est un lieu où se crée une relation avec le vendeur/producteur.

Cellule Verte va mettre en place un portail Internet des producteurs/ revendeurs de produits respectueux de l'environnement et de l'Homme. Chaque fois qu'ils sont présents sur des marchés, ce sera indiqué (voir www.cellule-verte.org sous Réseau Eco-conso74 et le blog <http://reseaeucoconso.blogspot.com>)

Il existe des **AMAP** ou **groupement d'achat** qui permettent d'acheter et de favoriser les produits locaux.

Liste non exhaustive des AMAP de Haute-Savoie (<http://www.alliancepec-rhonealpes.org/liste/amap/hautesavoie>)

Un groupement d'achat sur Taninges <http://labrouetteetlepanier.fr/>

Il existe dans certaines communes d'autres départements des **groupements de producteurs** avec un lieu de vente unique et une personne salarié pour s'occuper de la vente. Une idée qu'il faudrait peut-être prendre pour les centres urbains de la vallée.

On peut aussi **cultiver son jardin** si on a un terrain, un balcon ou alors demander à sa commune de mettre en place des jardins partagés. De nombreuses communes de la vallée le proposent déjà (par exemple, Thyez, Scionzier ou Marnaz).

Un site qui aborde la thématiques des jardins urbains (<http://jardinpotagerurbain.wordpress.com/>).

Enfin, plusieurs participants(es) mentionnent les nombreuses **plantes et champignons comestibles** que l'on peut utiliser en cuisine. Il est certain qu'il faut les connaître mais l'échange permet d'apprendre.

Synthèse de l'atelier « GECA le faire » du 4 avril 2012

Un site parmi d'autres : <http://plantes.sauvages.free.fr/index.html>.

ACCOMMODER les restes

Il semblerait que l'on oublie les produits dans son réfrigérateur et que l'on doive les jeter. On se propose de moins jeter. Plusieurs remarques pour faciliter cette action :

Apprendre à cuisiner les restes.

Mettre un tableau sur son congélateur et/ou réfrigérateur indiquant ce qu'il faut manger en premier. Cuisiner d'abord les produits périssables.

Adopter au moins deux poules si on a un jardin. C'est facile, pas cher et pas difficile à nourrir. Seul hic, c'est impossible de trouver des graines bio pas hors de prix.

Un site pour tout savoir sur les poules (<http://les-poules.com/index.html>).

Acheter des légumes et fruits AB qui se conservent plus longtemps.

REMETTRE L'ALIMENTATION AU CŒUR DU BUDGET DES FAMILLES

L'alimentation est le deuxième ou troisième poste du budget des foyers et souvent la variable d'ajustement.

Les grandes surfaces ont imposé une politique du prix qui ne prend pas en compte le vrai travail pour produire des aliments de qualité qui ne nuisent pas à notre santé et à l'environnement

D'AUTRES SUJETS A ABORDER

L'atelier n'a abordé qu'une part de la problématique qui concerne l'alimentation. On a pas abordé des thématiques comme faire soi-même ses cosmétiques et produits d'entretien, se soigner soi-même, la petite enfance, etc.. qui sont autant de moyens de consommer mieux et dépenser moins.

D'autres ateliers GECA le faire ont eu lieu sur ces thématiques. Les comptes-rendus se trouvent sur la page GECA le faire du site www.cellule-verte.org.

Un participant nous mentionne la présence de vidéos de sensibilisation sur les méfaits de la mondialisation. (http://www.pseudopedia.fr/Mr-Mondialisation_a322.html). A vous de juger.

Enfin, il ne faut pas oublier que nous vivons sur une planète finie avec des ressources finies et un nombre croissant d'humains. La croissance ne peut donc être infinie. N'hésitez pas à proposer des ateliers GECA le faire dans votre commune, nous serons ravis de vous soutenir dans cette démarche d'action citoyenne.

Compte-rendu rédigé par : Philippe ROSSET (CV74) le 5-6 avril 2012

Révision par les participants : du 6 au 12 avril