

Café Envie d'Agir du 11/06/2020

S'engager pour une alimentation écoresponsable

Agir à moins d'un kilomètre de chez soi



Le jeudi **11 juin 2020**, nous avons eu le grand plaisir d'organiser notre premier Café en ligne. Ce Café traitait des différentes manières de s'engager pour promouvoir l'alimentation écoresponsable près de chez soi. Trois associations nous ont accompagné au long de cette soirée : L'AMAP Element Terre, Vergers Urbains ainsi que le Réseau VRAC. Nous les remercions chaleureusement d'avoir accepté notre invitation.

Ce compte rendu réunit toutes les informations chiffrées, bonnes idées et contacts qui ont pu être donnés tout au long de la soirée, ainsi que quelques informations supplémentaires que nous n'avons pas eu l'occasion d'aborder au cours de nos échanges.

Pas le temps de tout lire, mais envie d'agir ? Passe directement à la dernière partie de ce compte rendu qui met en avant toutes les manières d'agir pour promouvoir et favoriser une alimentation écoresponsable !

Les associations participantes lors de ce Café Envie d'Agir

AMAP Element Terre

L'association est située dans le 15e arrondissement de Paris et appartient au mouvement des AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne). Elle est liée par des contrats à plusieurs producteur-rices (légumes, pain, fruits, fromages, etc) et permet à ses adhérent-es d'acheter leurs produits sans intermédiaires. L'association fonctionne sur les principes de la gouvernance partagée et chaque adhérent-e participe selon ses disponibilités et compétences.

Contact mail de Céline : millecam.celine@gmail.com

Vergers Urbains

L'association Vergers Urbains a été créée en 2012 dans le 18ème arrondissement de Paris par un collectif ayant pour but de rendre la ville comestible, par un large éventail de modes d'action. L'association a pour objectif de développer une stratégie de valorisation des espaces au service d'une production alimentaire et de services écologiques collectifs. Elle vise aussi à mettre en place une agriculture inspirée de l'agro écologie, en permaculture, suivant une démarche participative et reproductible, complémentaire avec l'agriculture périurbaine.

Contact mail de Sébastien : vergersurbains@gmail.com

Réseau VRAC

Le Réseau Vrac soutient le développement d'un mode de vente et de consommation durables permettant la réduction des déchets d'emballage jetables et du gaspillage alimentaire, la création de lien social et la redynamisation de l'économie locale.

INFOS UTILES :

Les différents modèles de production alimentaire

Tou·tes les agriculteur·rices ont leur propre manière de conduire leur exploitation. Il existe cependant plusieurs modes de production que l'on peut différencier :

- **L'agriculture conventionnelle** : Fortement mécanisée, cette agriculture tend à atteindre un rendement maximum des cultures. Si l'**agriculture productiviste** a permis de répondre en partie au défi de la sécurité alimentaire dans un contexte de croissance démographique et d'urbanisation, elle requiert toutefois, pour assurer une production maximale et de très forts rendements, l'utilisation massive **d'intrants chimiques** et des pratiques culturales aux **labours profonds et plus fréquents** qui dégradent la qualité des sols.

Les dégradations environnementales de l'agriculture productiviste intégrée dans des filières agro-industrielles sont aujourd'hui reconnues et de nombreux acteurs s'inscrivent dans un nouveau paradigme, celui de **l'agriculture durable**.

C'est une forme d'agriculture qui veut concilier des pratiques respectueuses de l'environnement (êtres humains, milieux naturels, animaux) et des préoccupations économiques. La fertilisation (engrais, amendements chimiques ou de synthèse) est pratiquée « au plus juste ». Les exploitations sont de taille moyenne (jusqu'à quelques salariés ou saisonniers). Il existe différentes manières d'appréhender l'agriculture durable, qui peuvent entrer en contradiction. On peut distinguer, d'une part, ceux qui souhaitent une forme de reterritorialisation de l'agriculture, en respectant davantage le fonctionnement naturel de l'environnement (agriculture biologique, agro-écologie et permaculture), et, d'autre part, ceux qui misent sur les nouvelles technologies permettant de s'affranchir un peu plus des conditions naturelles (agriculture de précision, fermes urbaines hors sol).

- **L'agriculture raisonnée** : L'agriculture raisonnée (ou intégrée) a pour but de réduire les effets négatifs de l'agriculture intensive mais sans remettre en cause ses fondements ni sa rentabilité économique. Ses partisans misent sur l'agriculture de précision, qui mobilise les nouvelles technologies (géopositionnement par satellite, système d'information géographique, capteurs embarqués sur les machines agricoles, etc.) pour apporter au bon moment la juste dose d'engrais ou de pesticide en tenant compte de toutes les caractéristiques des sols et des cultures. Elle s'appuie

également sur la valorisation des coproduits et des déchets et sur les complémentarités territoriales.

- **L'agriculture biologique** : Celle-ci rejette totalement l'emploi de produit chimique de synthèse. La culture d'Organisme Génétiquement Modifié (OGM) est proscrite. Entre 2000 et 2015, à l'échelle mondiale, la surface cultivée en agriculture biologique a été multipliée par 3,3 en raison d'un essor de la demande puisque le marché alimentaire biologique mondial a été multiplié par 6 (Agence BIO, 2017).
- **La biodynamie** : Elle considère l'exploitation comme une entité vivante et se base sur les rythmes lunaires et cosmiques.

L'**agriculture biologique** se veut plus écoresponsable. Cependant, il faut éviter les produits bio importés qui ne correspondent pas à l'objectif écologique recherché à cause du transport et des réglementations souvent différentes/des contrôles pas toujours fiables.

L'agriculture biologique est principalement connue sous le label "**AB**". D'autres "labels" moins connus, mais plus exigeants, existent comme la mention "**Nature & Progrès**" qui regroupe des professionnel·les et des consommateur·rices autour d'une agriculture qui respecte le vivant ; et la certification **Demeter** qui garantit le respect des principes biodynamiques.

Les impacts de la production alimentaire

L'ensemble des activités composant le système alimentaire de l'humanité, à savoir la production (culture, élevage, pêche), la distribution (transport, logistique, commercialisation) et la consommation, entraînent des interactions fortes avec l'environnement

Le système alimentaire actuel constitue l'une des premières sources d'émission de GES. Il joue également un rôle dans la surconsommation et la pollution des eaux, la pollution atmosphérique, la déforestation, l'extinction de masse (un million d'espèces menacées) et l'érosion des sols. Il a également fait disparaître des millions de petit·es producteur·rices et contribue à en maintenir une grande partie dans la pauvreté.

- La **production de l'huile de palme** a décimé la population d'Orang Outans en Indonésie
- La **surpêche** a également conduit à la disparition de 90% de la population des espèces démersales qui vivent en profondeur (morue, merlan, merlu, sole...) ; les océans abritent moins de 10% des populations de grands poissons qui existait avant le début de la pêche industrielle.

L'érosion et la pollution des sols

L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO, 2015) estime qu'**environ un tiers des sols** (couche de 30 cm d'épaisseur en moyenne) **sont modérément ou fortement dégradés** par l'érosion, l'épuisement des substances nutritives, l'acidification, la salinisation, le compactage (tassemement) et la pollution chimique. Les experts du Groupement d'intérêt scientifique sur les sols (GIS Sol) estiment par exemple que **40% des surfaces agricoles françaises sont affectées par un risque de tassemement irréversible**.

Un autre enjeu qui cristallise les tensions est celui de la pollution des sols liée à l'utilisation d'**intrants chimiques** destinés à maximiser les rendements. Ainsi, en France, **98 %** de la surface agricole utile (SAU) en

grande culture de blé est traitée en **herbicide** – en glyphosate principalement – et 95 % en engrais. Le recours à ces produits, dont on ne connaît pas toujours les effets nocifs lors de leur utilisation, peut contaminer les sols et les eaux pendant une très longue durée. La chlordécone employée dans les Antilles jusqu'en 1993 pour lutter contre un insecte ravageur, le charançon des bananiers, est par exemple classée en tant que polluant organique persistant (de 200 à 400 ans en fonction de la nature des sols) et reconnue comme perturbateur endocrinien et cancérogène potentiel.

L'érosion et la pollution des eaux

L'utilisation massive d'azote, de phosphate et de nitrates provoque aussi **l'eutrophisation des eaux**. Celle-ci induit la prolifération de châtaignes et fougères d'eau ainsi que d'algues qui libèrent des gaz toxiques tuant d'autres espèces marines et générant un risque sanitaire. La **Bretagne** constitue un archétype des dégradations environnementales liées à l'intensification agricole avec la prolifération d'**algues vertes**. En 2015, seuls **37 % des cours d'eau** de la région Bretagne sont **en bon état**.

Érosion de la biodiversité

La monoculture, outre le problème de la dégradation des sols, pose la question plus englobante de l'érosion de la biodiversité à l'échelle mondiale. La FAO estime qu'environ les trois quarts de la diversité génétique variétale des plantes cultivées ont disparu au cours du siècle dernier. Cette érosion génétique rend les systèmes alimentaires plus vulnérables aux aléas climatiques et sanitaires, faisant de la gestion de la diversité génétique un problème public mondial.

Les émissions de GES

L'alimentation est responsable d'environ **un tiers des émissions de GES à l'échelle mondiale** (I4CE). En **France** aussi, l'industrie agroalimentaire dans l'ensemble de son cycle de vie (élevage et agriculture, transport, emballage, vente, recyclage, etc.) représente environ **30 % des émissions de gaz à effet de serre (GES)** du pays.

La déforestation

80% de la déforestation est due à l'agriculture (FAO, 2016), particulièrement à l'extension des surfaces cultivées en **soja pour le bétail** et en **palmier à huile** en Indonésie et en Malaisie, ce qui implique avant tout les entreprises transnationales du secteur agroalimentaire. La déforestation contribue largement à l'accélération des dérèglements climatiques et à l'érosion de la biodiversité.

L'alimentation éco-responsable

Notre consommation alimentaire a un impact sur notre environnement, mais celui-ci est **plus ou moins grand** selon la manière dont nous choisissons de nous nourrir.

Exemple du Nutella

Dans le cadre de la mondialisation, les chaînes de valeur des produits alimentaires sont devenues globales. Par exemple, pour la fabrication du Nutella, si le lait peut être produit localement, les noisettes viennent en majeure partie de Turquie, l'huile de palme de Malaisie, le cacao du Nigeria, le sucre du Brésil et d'Europe, et

l'essence de vanille de Chine. Les usines sont quant à elles implantées à proximité des marchés de consommation.

Au contraire, une **alimentation éco-responsable** limite au maximum les impacts négatifs sur l'environnement, tout en respectant les producteur·rices. Elle est généralement également garante d'une alimentation plus saine pour notre santé : tout le monde y est gagnant !

Définition : Elle privilégie les **produits bruts** ou peu transformés et issus de **circuits courts** avec une commercialisation limitant les intermédiaires, en privilégiant les produits locaux et limitant ainsi les transports. Elle revient également à **limiter les emballages et le gaspillage**.

Afin de réduire la distance entre producteurs et consommateurs, des acteurs comme les **AMAP** et des mouvements tels **Slow Food**, le **locavorisme** ou la **Via Campesina** promeuvent la relocalisation de l'alimentation grâce à la mise en place de circuits courts dans lesquels intervient au maximum un intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

En **France**, on peut considérer que ces **circuits courts représentent déjà 10 à 15%** des achats alimentaires (2017).

Bien que les chiffres fassent état d'une augmentation générale de la consommation de produits bio à travers le monde, les aliments écoresponsables restent un **mode de consommation alternatif**. Une étude menée aux USA par *RetailMeNot* suggère que cette situation est en partie due à la **perception financière** de l'alimentation bio auprès des consommateurs : pour beaucoup, la transition ne se fera que si les produits bios ne coûtent pas plus cher que leurs homologues issus de l'industrie.

La **simple comparaison des tickets de caisses est en réalité une vision tronquée**. Nombreux sont les retours d'expérience faisant état d'une alimentation bio et écoresponsable moins coûteuse : des produits de saison achetés directement à la ferme ou dans un circuit court reviennent moins cher que les mêmes produits hors saison dans les grandes surfaces. L'alimentation responsable est un **mode de vie à part entière** qui veut dire acheter de saison, cuisiner et faire plus de choses par soi-même. La culture du **gaspillage** portée par les nombreuses publicités nous pousse également à acheter frénétiquement et en grande quantité. En s'approvisionnant directement chez le producteur, on n'est pas forcé d'acheter une quantité prédéfinie, comme c'est le cas des aliments empaquetés du supermarché, on achète donc moins et on gaspille moins.

L'agroécologie veut au contraire se penser comme une agriculture durable. Elle se traduit principalement par la **permaculture**.

LES MANIÈRES D'AGIR À 1KM AUTOUR DE CHEZ SOI

Soutenir une agriculture moins impactante

Rejoindre ou créer une AMAP

Les AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) ont pour objectif de préserver l'existence d'une agriculture paysanne et biologique. En adhérant, vous rejoignez un collectif de consommateur·ices qui s'engagent à acheter directement auprès d'un·e producteur·rice un certain nombre de paniers, à l'avance et à un prix équitable. Rejoindre une AMAP, c'est ainsi à la fois soutenir le développement de **l'agriculture locale**, favoriser les **circuits courts** et consommer des **aliments frais et de saison** !

Le·la producteur·rice a ainsi la garantie qu'une partie de sa production est vendue et peut facilement faire face aux imprévus. Pour vous, consommateur·rice, c'est la garantie de légumes sains, locaux et souvent surprenants ! Adhérer à une AMAP, c'est aussi s'investir pour faire vivre le groupe: tenir une distribution de temps en temps, visiter la ferme, échanger des recettes...

Convaincu·e ? Rendez-vous sur le site [Cap ou pas Cap](#) pour repérer l'AMAP de vos rêves proche de chez vous ! Et pour créer votre AMAP, le réseau MIRAMAP pour accompagne ! Plus d'infos [ici](#).

Rejoindre ou créer un groupe d'achat groupé

L'association [Corto](#) existe aussi pour permettre à des groupes de personnes de s'organiser pour acheter des produits alimentaires issus d'une agriculture respectueuse des hommes et de la terre.

Devenir membre d'une coopérative alimentaire

Une coopérative alimentaire est un magasin où les consommateur·ices sont aussi coopérateur·rices : pour y acheter des produits vous adhérez d'abord à la coopérative et aidez régulièrement à aux tâches du magasin (généralement une fois toutes les 3/4 semaines).

La plupart des coopératives sont engagées et mettent en avant les produits locaux et biologiques. En rejoindre une c'est ainsi avoir accès à des produits plus écoresponsables, pour des prix avantageux, et aussi rejoindre une communauté de coopérateur·rices !

Les coopératives alimentaires sur Paris et aux alentours :

- Au bout du champ
- Le panier du 12 (75012)
- Les Grains de sel (75013)
- La coopérative l'indépendante (75018)
- CoopaParis - La coopérative alimentaire de la Goutte d'Or (75018)
- La Louve (75018)
- Les 400 Coop (75020)
- La French Coop (Asnière-sur-Seine)
- Dionycoop (Saint-Denis)
- Solibio (L'Île-Saint-Denis)
- Coopali (Champigny-sur-Marne)

Favoriser les achats au plus près du·de la paysan·ne

De nombreuses alternatives aux supermarchés existent pour faire ses courses, et certaines permettent un achat au prix juste pour les producteur·ices, car les coûts intermédiaires sont réduits. Les participant·es au café ont ainsi pu évoquer [Peligourmet](#) et [La Ruche qui dit oui](#), des entreprises qui facilitent la consommation de produits sains en circuits (plus) courts !

Cultiver soi-même !

S'investir auprès d'une ferme urbaine

Les fermes urbaines sont des opportunités pour l'environnement (recyclage des déchets organiques, espaces verts en ville), le tissu social (insertion, participation citoyenne) et la pédagogie (sensibilisation et éducation à l'environnement).

Il existe de très nombreuses fermes urbaines en Ile-de-France, et beaucoup proposent d'y passer quelques heures en tant que bénévole. C'est par exemple le cas de :

- La ferme urbaine du Collège Pierre-Mendès France (75020)
- La Prairie du Canal de l'association La SAUGE (Bobigny)
- La Ferme du bonheur (Nanterre)

Grainothèques

→ Et si vous transformiez votre balcon en potager ? Pour vous lancer, partez chiner des graines dans les nombreuses **grainothèques** de l'Ile-de-France ! Une grainothèque est un outil qui permet l'échange continu de graines de fleurs, de fruits et de légumes hors du système marchand. Basée sur le mode du troc, la grainothèque vous invite à déposer des graines non issues du commerce et à prendre, en échange, un sachet de semences proposé par un autre jardinier en herbe.

- Des grainothèques ont été installées dans plusieurs bibliothèques parisiennes : la médiathèque Canopée la fontaine (1er), la bibliothèque Marguerite Audoux (3e), la bibliothèque Louise Walser-Gaillard (9e), la bibliothèque Parmentier (11e), la bibliothèque Glacière-Marina Tsvetaïeva (13e), la médiathèque Marguerite Yourcenar (15e), la bibliothèque Václav Havel (18e), la bibliothèque Maurice Genevoix (18e), la bibliothèque Louise Michel (20e).
- L'association [Graine de troc](#) diffuse le concept de grainothèque : elle vous donne même toutes les astuces pour construire votre propre [grainothèque](#) !

Jardins partagés

→ Vous avez fait le plein de graines, et votre balcon ne suffira pas à toutes les contenir ? Alors, vous pouvez rejoindre un **jardin partagé** dans votre quartier ! Le jardin partagé est un jardin géré en commun par un groupe d'habitants regroupé en association.

Il en existe de très nombreux en région parisienne, la plupart référencé sur la [carte des alternatives](#) de Cap ou pas Cap, jetez-y un coup d'oeil !

Et s'il n'y a pas de jardin partagé près de chez vous, sachez qu'il est tout à fait possible de **créer le vôtre** ! Pour créer un nouveau jardin partagé il faut repérer un terrain en friche et se constituer en association. Puis une concertation entre l'association, la mairie d'arrondissement et les services de la ville de Paris a lieu ; La Main verte (un service de la ville) vous apportant conseils et suivi tout le long de la réalisation du projet.

Favoriser le bien-être animal

Réduire sa consommation de viande

Et c'est également une manière de réduire l'impact environnemental de son alimentation : les **protéines végétales** sont bien moins émettrices de GES, demandent moins d'autres ressources (eau, céréales) pour être cultivées et sont moins polluantes.

Le 5e rapport du Groupe Intergouvernemental d'Experts sur le Climat (GIEC, 2014), a estimé que l'application des recommandations nutritionnelles de l'École de santé publique de Harvard (limiter sa consommation de viande de ruminants à 10g par jour et la consommation des autres viandes, du poisson et des œufs à 80g par jour) permettrait de réduire de 36 % les émissions de GES d'origine agricole, et de 8 % les émissions totales. Cette simple mesure serait aussi efficace que de diviser par deux l'ensemble du trafic routier mondial !

Penser au labels !

En France 95% des porcs sont élevés dans des systèmes intensifs, il faut donc autant que possible privilégier l'achat de viande labellisée biologique (forcément élevée en plein air) ou le label "élevé en plein air/liberté label rouge".

La plupart des bovins sont élevés en plein air en France, mais vous pouvez chercher les mentions "**biologiques**" et "nourris à l'herbe" sur les étiquettes afin d'en être sûr. Les règles de l'élevage biologique garantissent l'alimentation sans pesticides chimiques des animaux, l'interdiction d'OGM, le recours limité aux traitements et aux antibiotiques et le respect du bien-être animal (espace minimal et accès au plein air).

Concernant les oeufs, ils sont tous identifiés sur leur emballage selon leur mode de production avec 4 catégories (de 0 pour les oeufs de poules élevées en plein air et biologiques à 3 pour des oeufs de poules élevées en cage).

Le label **L'oeuf qui ne tue pas la poule** vous assure d'un mode d'élevage responsable, en plein air, sans abattage des poules et avec des producteur·rices mieux rémunéré·es. Ces oeufs sont disponibles dans de très nombreux [points de vente](#) sur Paris.

Réduire ses déchets

Composter

→ Plusieurs solutions existent pour avoir son propre compost : les composteurs individuels, les composteurs de quartier ou encore les composteurs collectifs en pied d'immeuble ! Reportez-vous à cette [brochure](#) pour avoir plus de détails sur les avantages de chacune et sur les démarches à accomplir !

→ Si vous n'êtes pas trop tenté·es par l'idée de posséder votre propre compost, vous pouvez encore déposer vos déchets dans l'un des [jardins partagés](#) de votre quartier !

Acheter dans une épicerie vrac

→ L'idée de l'épicerie vrac, c'est de réduire au minimum les déchets, du début à la fin de la chaîne de consommation. Vous vous rendez donc dans votre magasin avec vos propres contenants (bocaux, bouteilles, sacs en coton ou autres) et les remplissez selon vos besoins à partir de grands contenants. Farines, pâtes, riz, sucres, thés, cafés, biscuits, épices, fruits secs, produits pour le corps, produits de nettoyage, etc. Vous n'achetez ainsi que la quantité dont vous avez besoin !

Retrouvez cette [carte des épiceries vrac](#) pour trouver une épicerie près de chez vous ! Elle est interactive, et peut donc être complétée si vous remarquez qu'il y manque des adresses récentes :-)

Lutter contre le gaspillage alimentaire

Utiliser les frigos et garde-mangers solidaires

→ Les [Frigos solidaires](#), c'est un super concept solidaire pour lutter contre le gaspillage ! Le principe : un·e commerçant·e met un frigo devant son restaurant ou son magasin et permet aux particuliers comme aux professionnel·les d'y déposer de la nourriture (tous les produits alimentaires non périmés et non entamés sont acceptés, à l'exclusion des plats préparés maison, et en évitant la viande et le poisson). Le frigo est en libre accès afin que chacun·e puisse également venir se servir selon ses besoins.

Une carte recensant tous les frigos solidaires est disponible sur le site internet : il y en a déjà 8 sur Paris ! Envie d'étendre le réseau ? Cette [brochure](#) explique la démarche pour lancer son frigo solidaire en partenariat avec un·e commerçant·e !

→ [Hop Hop Food](#) construit et met en place le premier réseau de [garde-mangers solidaires](#) en France. Les garde-mangers solidaires accueillent les dons et favorisent les collectes de produits alimentaires (hors produits frais).

Glaner les invendus (marchés, supermarchés)

Le glanage consiste à récupérer les invendus des marchés et des supermarchés laissés sur place ou dans les poubelles. Vous pouvez rejoindre un groupe constitué, trouver un compagnon de glanage ou former un nouveau groupe sur Facebook. Certaines associations pratiquent régulièrement le glanage :

- [Hologramme Global](#) : depuis décembre 2015, Hologramme s'est lancé dans un projet de glanage au marché Daumesnil les mardis et vendredis au kiosque du partage. Le but ? Agir à la fois contre la précarité et le gaspillage alimentaire !

- **Moissons Solidaire** : tous les dimanches, des équipes de bénévoles récupèrent et trient des invendus auprès des producteur·rices de plusieurs marchés, puis les redistribuent à partir de 14h30 à tou·tes ceux·celles qui le souhaitent !
- **La tente des glaneurs** : tous les dimanches, des bénévoles récupèrent des invendus sur le marché de Joinville pour les redistribuer gratuitement aux personnes accueillies.

Organiser une disco'soupe !

Les **Disco Soupes** (ou Disco Salades, Disco Smoothies etc.) sont des sessions collectives et ouvertes de cuisine de fruits et légumes rebuts ou invendus dans une ambiance musicale et festive. Les soupes, salades, jus de fruits ou smoothies ainsi confectionnés sont ensuite redistribués à tous gratuitement ou à prix libre. Une Disco soupe œuvre pour la sensibilisation à la problématique du gaspillage alimentaire de manière joyeuse. N'importe qui peut organiser sa propre Disco soupe, il suffit de respecter les [Discommandements](#) !

Télécharger des applications mobiles contre le gaspillage

L'application de **Hop Hop Food** : la plateforme permet à des citoyen·nes et des commerçant·es d'offrir gratuitement des produits alimentaires à leurs voisins.

L'application **Checkfood** recense les associations près de votre domicile où il est possible de donner vos aliments en trop pour qu'elles les redistribuent.

Sur **Too Good To Go** vous pouvez également retrouver les restaurants près de chez vous qui proposent de distribuer à prix réduits des invendus plutôt que de les jeter.

[Astérya](#) - Nous rejoindre sur [Instagram](#) - Nos prochains [événements](#)