

# Kit Pédagogique

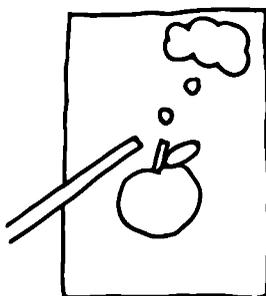
---

## Alimentation durable

Edition mars 2021

# Kit Pédagogique

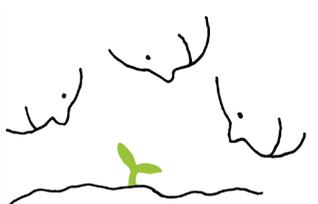
*Alimentation durable*



# Introduction

Ce livret est le fruit de la formation « Alimentation durable » animée par la Cité de l'agriculture pendant l'année 2020 avec deux centres sociaux de Marseille, le Centre Social Del Rio de la Viste et le Centre social Bernard Dubois – Cco Velten à Belsunce.

Il reprend les différents éléments informatifs de fond transmis pendant la formation, et donne des outils selon les besoins exprimés pendant l'année par les équipes des centres. Ce kit s'adresse aux équipes ayant participé à la formation ainsi qu'à d'autres centres sociaux qui en ont formulé la demande.



Il s'agit d'une première version pouvant être actualisée en 2021.

## Comment l'utiliser ?

Le livret se divise en deux parties :

- **Une partie informative** sur les enjeux de l'alimentation durable et ses enjeux sur la santé et l'environnement, contenant également des liens pour aller plus loin ou vers des vidéos.
- **Une partie « outils »** : clefs d'animation et d'actions, ressources et contacts.

*Cette publication ainsi que la formation dont elle est issue ont été financées avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et de la Région Sud dans le cadre du Plan Régional Santé Environnement Provence-Alpes-Côte d'Azur 2015-2021 l'ARS et de la Région Sud.*



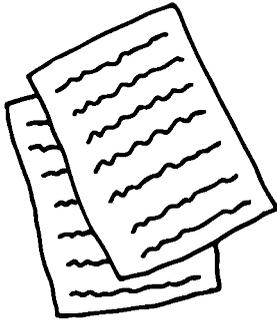
# Sommaire

## Les informations utiles

1. Qu'est-ce que l'alimentation durable ?..... p. 6
2. Alimentation et Santé ..... p. 7
3. Alimentation et Environnement..... p. 16
4. Quelles réponses pour le système alimentaire ?..... p. 22

## Les outils et boîtes à idées

6. Accessibilité..... p. 29
7. Des tisanes au centre social ?..... p. 33
8. Le goûter, exemple de menus..... p. 34
9. Quelques astuces cuisine et recettes..... p. 36
10. Annuaire de contacts et ressources..... p. 41



# Les informations utiles

---

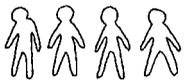
# 1. Qu'est-ce que l'alimentation durable ?

## Définition

« Les alimentations durables sont les systèmes alimentaires à **faibles impacts environnementaux**, qui contribuent à **la sécurité alimentaire et nutritionnelle** des générations présentes et futures. Les alimentations durables sont **protectrices et respectueuses de la biodiversité et des écosystèmes**, sont **acceptables culturellement, accessibles**, économiquement **équitable et abordables**. Elles sont **nutritionnellement correctes, sûres et saines**, tout en **optimisant les ressources naturelles et humaines**. »

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), Biodiversité et régimes alimentaires durables, 2010

## Les enjeux de l'alimentation



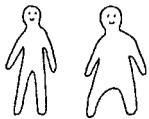
Un enjeu de **sécurité alimentaire** dans un contexte de population grandissante : 9,5 milliards d'humains à nourrir en 2050.



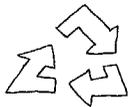
Un enjeu pour le **climat** : l'alimentation concentre 1/3 des émissions mondiales de CO2.



Un enjeu pour l'**environnement** : un modèle d'agriculture dominant qui utilise de nombreux pesticides de synthèse contaminants les éléments et mettant en danger la biodiversité.



Un enjeu de **santé**. Par exemple, le taux d'obésité en France a doublé en 20 ans.



Un enjeu en matière de **réduction du gaspillage** (30% de ce qui est produit est perdu).



Un secteur d'**emploi** : 12% de l'emploi en France.



L'organisation du **territoire** : 54% de la surface française destinée à l'agriculture (dont 7,5% en bio).

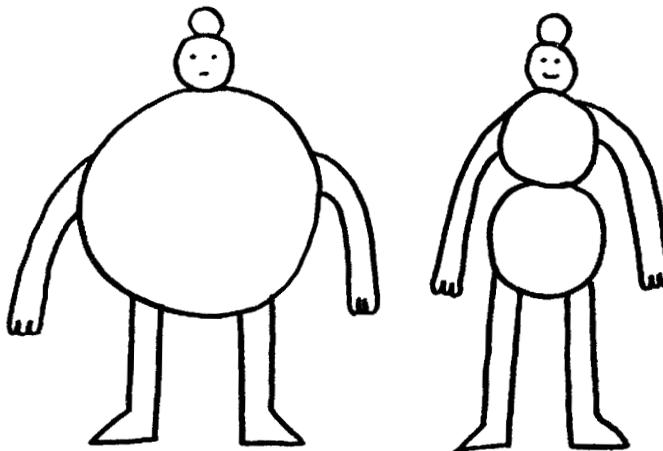
## 2. Alimentation et Santé

### Quel lien entre mon alimentation et ma santé ?

La **nutrition** est impliquée dans l'apparition de la plupart des maladies chroniques fréquentes (cancers, maladies cardio-vasculaires, obésité, ostéoporose, diabète de type 2, hypercholestérolémie...).

Certains **aliments, nutriments et comportements alimentaires** augmentent le risque de développer certaines pathologies. D'autres vont au contraire avoir une **action préventive**.

Une **alimentation suffisante, équilibrée et diversifiée** est indispensable à la croissance, au maintien de l'immunité, à la fertilité et à un vieillissement réussi (performances cognitives, entretien de la masse musculaire, lutte contre les infections...).



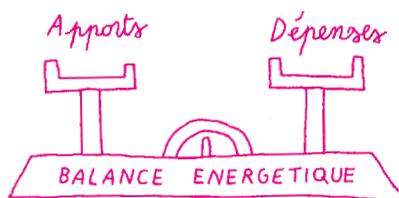
## L'équilibre alimentaire

Il se construit autour de la **balance énergétique** (apports en calories en lien avec l'activité physique et les besoins du corps pour fonctionner qui sont différents pour chacun).

Il faut donc penser la nutrition en lien avec l'activité physique (voir encadré).

**Aucun aliment n'est interdit** mais il faut essayer **d'équilibrer sur la journée et sur la semaine**, en puisant des aliments parmi tous les groupes alimentaires, en favorisant les légumes, les fruits, les céréales complètes et légumineuses.

Il faut éviter les aliments riches en **calories vides** (aliments riches en énergie mais de faible qualité nutritionnelle).



L'activité physique recommandée :

**Pour les moins de 5 ans**, plus de 3h/j, soit 15min toutes les heures sur 12h d'éveil.

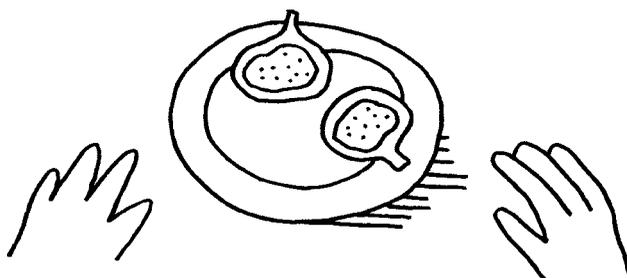
**Pour les 6 – 17 ans**, plus de 1h/j d'activité physique modérée à intense.

**Pour les adultes**, 30min/j d'activité d'intensité physique modérée à élevée.

Pour les enfants : marche, course, saut, jeux de lancers etc.

Pour les plus grands : activité d'intensité modérée à intense : vélo, natation, marche, yoga, gymnastique, course...

**Pour plus d'informations** : consulter le site de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail (ANSES) : [www.anses.fr](http://www.anses.fr)



## Les recommandations nutritionnelles au niveau national

Les recommandations nutritionnelles sont issues de la 4e version du PNNS (Programme National Nutrition Santé). Elles sont constituées de catégories d'aliments à augmenter, à réduire et de comportements alimentaires à privilégier.

Elles servent de référence en termes d'alimentation équilibrée dans les domaines public et privé. Voir l'image sur la page suivante !

Le détail des recommandations est présenté sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

### L'équilibre alimentaire en France (Étude INCA3, 2017)

Les Français.e.s ont une alimentation de type occidentale, c'est-à-dire riche en acides gras saturés, en sucre, en sel, riche en aliments transformés. L'alimentation contient trop peu de fibres, de fruits et de légumes et n'est pas suffisamment diversifiée.

Par ailleurs, les études font état d'un temps passé devant les écrans trop élevé, notamment chez les jeunes, ce qui, additionné avec une activité physique en baisse, renforce la sédentarité, les problèmes de déséquilibre de la balance énergétique et de surpoids.

## Comment ces problématiques affectent-elles les personnes précaires ?

De manière générale, il y a une **incidence plus forte des maladies liées à l'alimentation** dans les classes sociales moins favorisées. Cela est lié à une consommation plus importante de **produits transformés** et des **difficultés à s'approvisionner** de manière équilibrée.

Ceci est dû à des barrières économiques d'accès, mais aussi à la non-disponibilité de certains produits frais non transformés (déserts alimentaires), mais aussi par manque de temps ou d'espace pour cuisiner, etc.

Ainsi, on observe un taux 3,6 fois plus élevé d'adultes obèses parmi les personnes ayant un revenu inférieur à 990 euros par mois, comparé à celui de celles ayant un revenu supérieur à 5300 euros par mois.

Source : Centres Spécialisés en Obésité - CSO.

# Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

## Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque:  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

## Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement

**BIO**

Les aliments bio

## Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



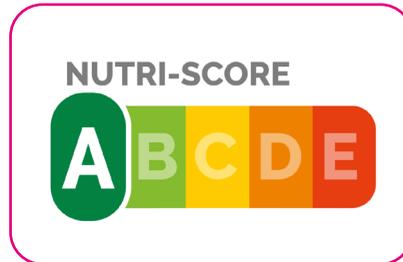
Le temps passé assis

Chaque petit pas compte  
et finit par faire une grande différence

## Des outils d'équilibre alimentaire pour le quotidien

### Nutri-score

Le Nutri-Score est un repère qui permet de déterminer la qualité nutritionnelle de produits issus



de l'industrie agro-alimentaire, à l'aide d'une lettre et d'une couleur.

Le score prend en compte pour 100 grammes de produit, la teneur :

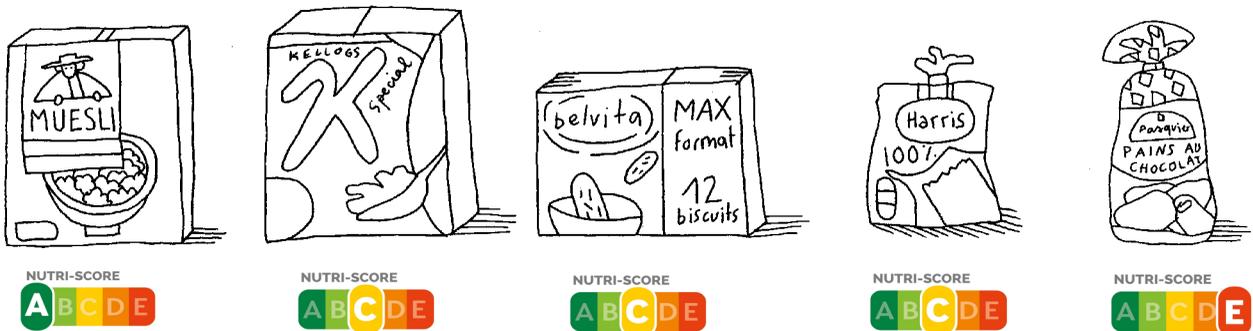
- en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes)
- en nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).

Cet indicateur est uniquement **nutritionnel**, il ne prend pas en compte l'aspect social ou environnemental, ni la question des additifs ou la présence de résidus de pesticides par exemple.

L'affichage du Nutri-Score est volontaire, il ne concerne actuellement que 30% des produits.

L'outil est utilisé pour comparer différents aliments consommés dans les mêmes occasions (ex. musli et brioche), ou appartenant à la même catégorie (différents types de yaourts par exemple).

Le nutri-score guide le consommateur parmi cette offre de produits similaires très diversifiée pour aller vers ceux qui sont les plus intéressants nutritionnellement.





## Lecture d'emballages

### Exemple de Capri-Sun – Multi Vitamin

Quelques éléments intéressants à savoir :

- Les éléments apparaissant en photo sur l'emballage d'un produit doivent impérativement être présents dans la liste d'ingrédients, **avec leur pourcentage**. Ici, par exemple, cela nous apprend que le fruit de la passion qui apparait au premier plan sur la photo ne représente en réalité que **0,1 %** du produit.

**(F)** Boisson de table aux fruits avec une teneur en fruits de 12%. Ingrédients: eau, sucre, jus de citron\* 4,6%, jus d'orange\* 4,5%, jus de pomme\* 1,6%, jus d'ananas\* 0,6%, jus de banane\* 0,4%, jus de kiwi\* 0,2%, jus de fruits de la passion\* 0,1%, arôme naturel, mélange de vitamines: vitamine C, niacine, vitamine E, vitamine B6, thiamine, biotine, antioxydant acide ascorbique. (\*à base de concentré) **A consommer de préférence avant le:** voir face arrière/ avant ou fond du sachet. POUR La Réunion: fabriqué par GRAND SUD PRODUCTIONS SAS, ZAC des Sables BP 27, 97427 Etang Salé les Bains. Sous licence de Capri Sun AG, Zug, Suisse. **(GB) (IRL)** Fruit drink contains 12% fruit. Ingredients: water, sugar

- Les ingrédients apparaissent dans l'ordre d'importance dans la liste d'ingrédients : ici ce sont l'eau et le sucre qui sont présents en quantités les plus importantes.
- Grâce à cette liste on apprend que **les fruits ne représentent que 12 %** et qu'il s'agit de boisson à base de jus concentrés (procédé qui détruit une partie des vitamines lesquelles sont ajoutées artificiellement : « mélange de vitamines »). Le sucre aussi est ajouté et n'est pas issu des fruits.
- Les apports sont souvent indiqués par **100 ml** (et non par contenant). Ici, il faut donc tout multiplier par deux pour connaître les quantités car la portion est de 200ml.

Nährwertangaben je/ Næringsværdiangivelser pr./ Valeur nutritive pour/ Nutrition information per/ Valori nutrizionali per/ Näringsvärde per	100 ml
Brennwert/ Energiværdi/ Valeur énergétique/ Energy value/ Energia/ Energivärde	143 kJ/34 kcal
Fett/ Fett/ Matières grasses/ Fat/ Grassi/ Fett	< 0,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren/ heraf mættede fedtsyrer/ dont acides gras saturés/ of which saturates/ di cui acidi grassi saturi/ varav mättat fett	< 0,1 g
Kohlenhydrate/ Kulhydrat/ Glucides/ Carbohydrate/ Carboidrati/ Kolhydrat	8,1 g
- davon Zucker/ heraf sukkerarter/ dont sucres/ of which sugars/ di cui zuccheri/ varav sockerarter	8,0 g
Eiweiß/ Protein/ Protéines/ Proteine	< 0,5 g
Salz/ Salt/ Sel/ Sale	< 0,01 g
Vitamin C/ Vitamine C/ Vitamina C	12 mg**
Niacin/ Niacine/ Niacina/ Vitamin B3	2,4 mg**
Vitamin E/ Vitamine E/ Vitamina E	1,8 mg**
Vitamin B6/ Vitamine B6/ Vitamina B6	0,21 mg**
Vitamin B1/ Thiamine/ Thiamin/ Tiammina	0,17 mg**
Biotin/ Biotine/ Biotina	7,5 µg**
**Anteil am Nährstoffbezugswert 15%/ Næringsstoffreferanceværdier 15%/ Valeurs nutritionnelles de référence (VNR) 15%/ Nutrient reference values (NRVs) 15%/ 15% del valore nutritivo di riferimento/ Referensvärdet för näringsinnehållet 15%	

Crédit : Cité de l'agriculture

**INFOS :** il existe plusieurs applications pour scanner vos produits

- **Yuka** (nutri-score + additifs)
- **Open Food Facts** (wiki-collaborative)
- **Buy it or not** (indicateurs Yuka + dimension de responsabilité environnementale et sociale des entreprises issue des données lboycott)

## Les produits ultra-transformés

### Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ?

Un aliment ultra-transformé est caractérisé par l'ajout d'ingrédients ou d'additifs à but industriel dans sa formulation. Souvent, il subit un processus de transformation excessif pour imiter, exacerber, masquer ou restaurer des propriétés sensorielles (arôme, texture, goût et couleur). Concrètement, ce sont des produits enrichis en sucre, sel, gras, contenus dans des emballages colorés, attractifs, souvent sujets à des offres commerciales et sur-emballés.

Par exemple, les additifs et ingrédients technologiques sont surlignés dans ces exemples :



Crédit : Pixabay

#### Nuggets de poulet

Liste des ingrédients : viande poulet 56% (dont 60% de filet de poulet, eau, farine de blé, de seigle et de riz, huile de tournesol, amidon et amidon transformé de blé, protéines de blé, sel, poudre à lever: E450, E500, dextrose, arômes naturels, poudre de lactosérum, stabilisants: E451, E452, E450, sucre et sucre caramélisé, conservateur: E202, extrait de chicorée, émulsifiant: E471, correcteur d'acidité: E260, levure.



Crédit : Pixnio

#### Céréales du petit déjeuner

Liste des ingrédients : céréales 61,9% (blé complet 31,8%, farine de blé, semoule de maïs), chocolat en poudre 22,2% (sucre, cacao en poudre), sucre, sirop de glucose, extrait de malt d'orge, huile de palme, émulsifiant: lécithine de tournesol.

Ces aliments, produits à grande échelle avec des produits de base à bas prix, sont souvent considérés plus accessibles. Cela peut-être le cas, mais attention à l'emballage qui peut parfois être trompeur (ex : boîte de céréales à moitié remplies), l'important est de regarder le prix au kilo et, si possible, de le mettre en lien avec la qualité nutritionnelle.

## Quels sont les conséquences de l'essor des aliments ultra-transformés ?

### Une dégradation de l'état de santé et de l'alimentation :

=> L'ultra-transformation favorise l'apparition de **maladies chroniques**, notamment de l'obésité et du diabète. Les aliments ultra-transformés sont plus riches en gras, en sucre, peu intéressants en termes de qualité et peu rassasiants. Ils favorisent ainsi la prise de poids.

### Une dégradation de l'environnement :

=> L'ultra-transformation favorise la **dégradation de l'environnement** en stimulant l'implantation de monocultures, pour le besoin d'huiles, sucres etc., utilisés en grande quantités dans leurs préparations. Elle monopolise également beaucoup d'eau. Les aliments sont souvent acheminés sur de grandes distances et emballés dans des plastiques qui s'accumulent ensuite dans l'environnement.

### Une perte des cultures et traditions alimentaires :

=> Les aliments ultra-transformés contribuent à une uniformisation des cultures en lissant les cultures locales, au profit de produits disponibles en tout point de la planète, plébiscités et socialement attractifs, notamment chez les jeunes.

=> Ils réduisent les temps de partage autour des repas car les formats sont souvent du prêt-à-consommer.

## Contaminants chimiques de l'alimentation

On appelle contaminants chimiques de l'alimentation des substances naturelles ou synthétiques qui se retrouvent dans les aliments. Il peut s'agir de substances utilisées lors de la production, de la conservation ou de la transformation ou des denrées. Il peut s'agir :

- d'additifs (ex : colorants utilisés pour rendre les aliments plus attrayants) ;
- de substances provenant des matériaux d'emballage alimentaire et des contenants en particulier si ils sont chauffés ou en contact prolongé avec les denrées (ex : la cuisson des aliments acides (agrumes, vinaigres, sauce tomate, etc.) dans de l'aluminium ou dans un contenant composé de plomb expose à une contamination de ces aliments par ces métaux) ;
- de résidus de pesticides ou de médicaments vétérinaires (utilisés pour lutter contre des maladies affectant les animaux d'élevage ou les cultures).

D'autre part, des substances présentes dans l'environnement peuvent également contaminer les aliments. Elles peuvent être d'origine naturelle, comme certains micro-organismes ou des champignons qui produisent des toxines, ou des métaux présents dans les sols. Elles peuvent aussi résulter d'une pollution des milieux comme cela peut être le cas avec des polluants organiques persistants, les PCB, le chlordécone, ou des métaux.

Plusieurs substances sont susceptibles de se retrouver dans un même aliment. De ce fait, au cours d'un seul repas et a fortiori, au cours d'une journée, un individu peut être exposé à plusieurs substances.

Les contaminants chimiques de l'alimentation peuvent être à l'origine de troubles de la fertilité ou de la reproduction (on parle alors de perturbateurs endocriniens), de pathologies neurodégénératives comme les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, ou encore participer au développement de tumeurs cérébrales et de certains cancers.

Les jeunes enfants, les adolescents, les femmes enceintes ou allaitantes sont les plus sensibles à ces substances.

Pour les éviter, il est recommandé, entre autres, de privilégier l'utilisation de produits bruts (non transformés) dont les modes de production limitent l'usage des pesticides, de bien laver les aliments avant de les consommer, de les cuire à la vapeur plutôt que de les frire ou de les griller, de les conserver dans des contenants en verre.

## L'alimentation locale et bio

Du point de vue de la santé, il est essentiel d'avoir un régime alimentaire équilibré et de manger des fruits et des légumes variés. L'ajout de produits biologiques à son alimentation est un « plus », une amélioration à apporter, lorsque ces premières conditions sont déjà remplies.

Quelques **avantages** reconnus des produits d'origine biologique :

- Ils sont **moins exposés aux pesticides et perturbateurs endocriniens**. Il est donc possible par exemple de consommer la peau (lavée à l'eau) des fruits et légumes biologiques, qui est très riche en micronutriments.
- Ils facilitent la consommation de **produits complets et semi-complets** (plus exposés en cas d'usage de pesticides) qui ont un impact très positif sur notre alimentation et notre santé.
- Ils sont globalement **plus riches en antioxydants et en nutriments** car cueillis à maturité, d'origines et de variétés plus variées, et produits sur des sols souvent plus vivants, etc.
- Sans oublier la santé des agriculteurs, et les impacts différés sur la santé avec une pollution réduite de la terre, de l'eau, de l'air... !

En plus d'avoir des impacts positifs sur la santé et l'alimentation, l'agriculture biologique est l'une des réponses possibles face aux problématiques environnementales sur lesquelles l'alimentation a un rôle important à jouer.

Néanmoins, **attention aux dérives du bio agro-industriel**. Produits cultivés sous serres chauffées, et/ou par une main d'œuvre exploitée, et/ou à des milliers de kilomètres, suremballés... cela existe aussi dans le bio.

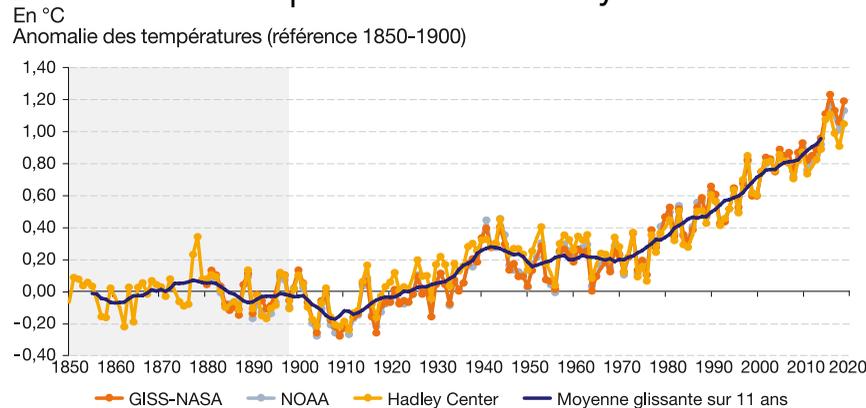
**Consommer local et non-transformé** peut s'avérer dans ce cas plus accessible, sain et durable.

# 3. Alimentation et Environnement

## Un contexte de changement climatique

Depuis 1880, soit en près de 140 ans, la température a augmenté d'environ 1 degré sur la surface de la planète.

### Evolution de la température annuelle moyenne mondiale



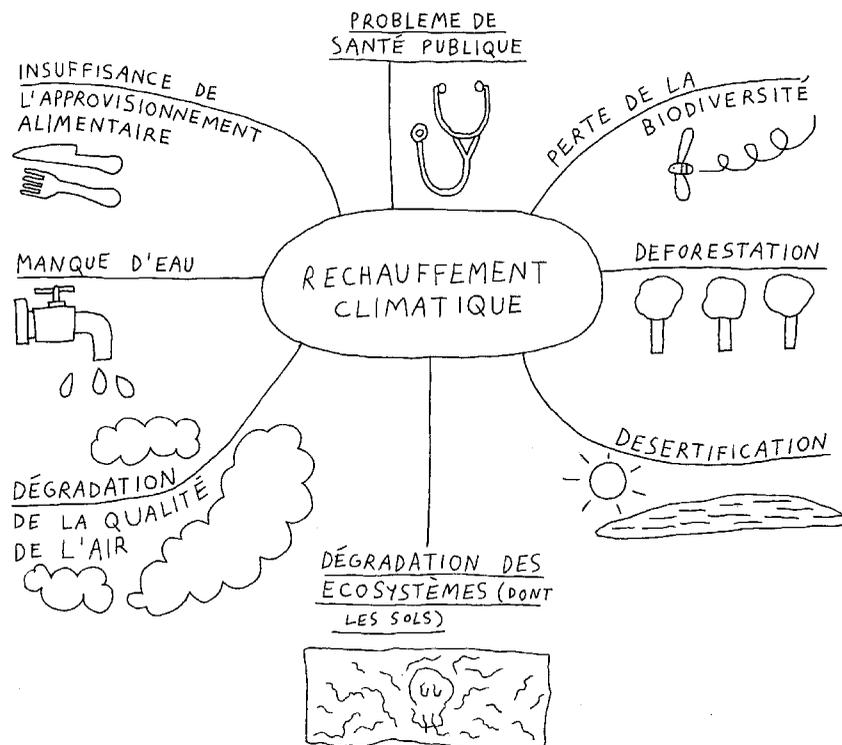
Les scénarios d'évolution des températures prévoient pour la fin du siècle une augmentation de 3 à 5 degrés par rapport aux températures de l'ère préindustrielle. Une telle augmentation aurait des conséquences dramatiques sur la planète.

Face à cela, en 2015 des nombreux Etats s'engagent par la signature des Accords de Paris à œuvrer pour maintenir une augmentation de température de 1,5 à 2 degrés maximum d'ici la fin du siècle par rapport à l'ère préindustrielle.

**Plus d'informations :** consulter les rapports réguliers du GIEC (Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat).

## Quels enjeux ? Est-ce si important ?

Les conséquences du réchauffement climatique sont multiples et systémiques, elles ont un impact profond sur **l'équilibre du vivant** sur terre :



- Fonte des glaciers,
- Baisse des quantités d'eau potable (avec des impacts directs sur l'agriculture, la production alimentaire, la production hydroélectrique...)
- Réchauffement et acidification des océans (perte en oxygène, perte de vie, phénomènes météorologies violents)
- Désertification, perte en biodiversité
- Fonte du pergélisol, libérant du carbone organique stocké et aggravant ces problématiques
- ... etc.

Et ce sont les populations les plus pauvres qui risquent d'être le plus rapidement et directement affectées par ces bouleversements. Philip Alston, rapporteur spécial des Nations Unies sur l'extrême pauvreté et les droits humains, parle même d' « apartheid climatique » dans son rapport de 2019.

## Climat ? Environnement ?

On distingue parfois l'environnement et le climat. L'environnement regroupe ici les notions de biodiversité, de qualité de l'eau, de l'air, des sols. Le climat et les risques actuels de réchauffement climatique dépendent de la concentration de gaz à effet de serre (GES) dans l'atmosphère dont la libération liée aux activités humaines a explosé depuis l'ère industrielle.

## Que sont les gaz à effet de serre (GES) ?

Les émissions de GES d'origine humaine dérèglent l'effet de serre naturel et induisent une augmentation des températures. Ces gaz sont le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), le méthane (CH<sub>4</sub>), protoxyde d'azote (N<sub>2</sub>O) et les gaz fluorés (utilisés notamment en réfrigération – potentiel 2000 à 24000 fois plus actifs que le CO<sub>2</sub>).

## Quels sont les liens entre alimentation et environnement ?

L'alimentation a des conséquences sur l'environnement et le climat à toutes les étapes du système alimentaire, de la production à la distribution, en passant par la transformation.



Source : ADEME, 2019.

L'alimentation est responsable d'un tiers des émissions de gaz à effet de serre mondiales. Le modèle alimentaire européen (riche en produits gras, transformés, en viandes) est responsable en partie de ce phénomène. Si ces habitudes alimentaires se généralisaient, ces émissions de gaz à effet de serre tripleraient d'ici 2050.

La production alimentaire a de multiples impacts environnementaux, sur la qualité de l'air, de l'eau, sur la biodiversité, les consommations d'énergie, la production de déchets...

## Quelques exemples...

### Les sols dégradés

Lorsque le sol est dégradé, il contient moins de biodiversité et devient moins productif : il est plus difficilement cultivable et perd de sa capacité à absorber le carbone. Or, la dégradation des sols est l'une des conséquences des méthodes de cultures conventionnelles (chimiques) et est aggravée par la hausse des températures.

Cela a des conséquences variées : baisse des rendements agricoles, baisse de la qualité nutritive des aliments, érosion, désertification, etc.

Pour aller plus loin : voir le reportage de France Info 23/05/2016  
« Environnement : pourquoi les sols s'épuisent-ils ? »



L'épandage de pesticide ou encore la monoculture contribuent à dégrader les sols.  
Sources : Pixhere (Creative Commons CC0), Wikimedia Commons

Et que faire avec des sols dégradés ? Comment les régénérer ? Saviez-vous que certaines pratiques agricoles permettent de stocker des GES dans le sol et que d'autres en libèrent en grandes quantités dans l'atmosphère ?

Pour en savoir plus, un film court et passionnant disponible en libre accès :  
« Réparer la terre », Ver de terre production, réalisé par Frédéric Hontschoote.

## La perte en biodiversité

Nous assistons à une chute de la biodiversité importante : 1 million d'espèces animales et végétales (sur un total de 8 millions) sont menacées d'extinction. 90% des espèces de poissons sont aujourd'hui exploitées au maximum ou surexploitées. Cette extinction massive s'amplifie avec la hausse des températures prévue.

L'alimentation joue un rôle important dans ce phénomène via la **surexploitation des ressources**, la **déforestation** et **l'usage de pesticides**.

Pour aller plus loin :

Vidéo de Data Gueule, épisode 20 : « **A qui profite le miel ?** »

## L'eau : exemple de Coca-Cola

71 L d'eau sont nécessaires au total pour produire 1L de coca. Une partie importante de cette eau est utilisée pour la production de betteraves qui seront utilisées pour produire le **sucre**, principal ingrédient des sodas après l'eau. Par ailleurs, cela nécessite un usage intensif de terres, de pesticides (les néonicotinoïdes ont été autorisés à nouveau en France en 2020 précisément pour soutenir la production de betteraves), ainsi qu'un réseau de transport longue distance pour acheminer les produits.

Dans l'actu : « **Taxer les sodas pour aider les producteurs de betteraves à renoncer aux insecticides tueurs d'abeille** », France Bleu, 5 octobre 2020

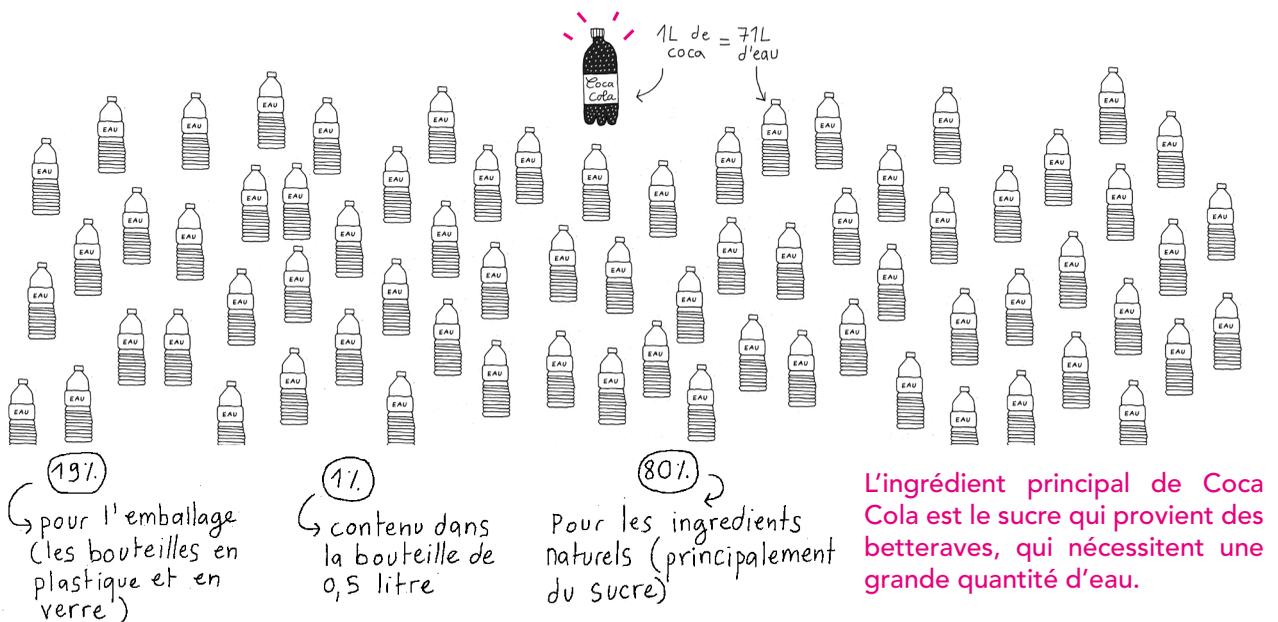


Image inspirée de Coca-Cola : tant d'eau pour une bouteille par Jules Grandin, Les Echos, 22 août 2019

## Exemple de la consommation de viande

Les produits d'origine animale sont très consommateurs en terre et en eau. **70% des terres agricoles** sont dédiées à l'élevage ou à la production d'aliments pour nourrir le bétail.

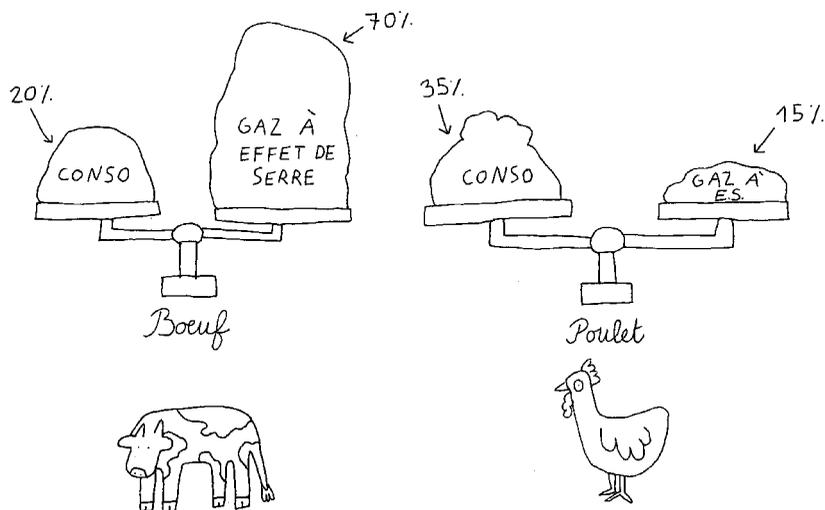
Pour exemple, **10kg de protéines végétales** sont nécessaires à la production d'**1kg de protéines animales de bœuf ou de mouton**. La production de ces aliments est également très émettrice de gaz à effet de serre et participe à des phénomènes comme la déforestation.



Déforestation en Amazonie  
Source : Flickr



Monoculture de soja destinée à l'alimentation animale  
Source : Wikicommons



Face à ces multiples défis auquel fait face notre système alimentaire, il est nécessaire d'envisager de nouvelles méthodes de production, de transformation et de consommation afin de préserver la santé des humains, des écosystèmes et de la planète.

# 4. Quelles réponses pour le système alimentaire ?

Les réponses peuvent être multiples et complémentaires, systémiques, sociétales, politiques mais aussi (et pas uniquement) individuelles, lorsqu'un choix réel existe.

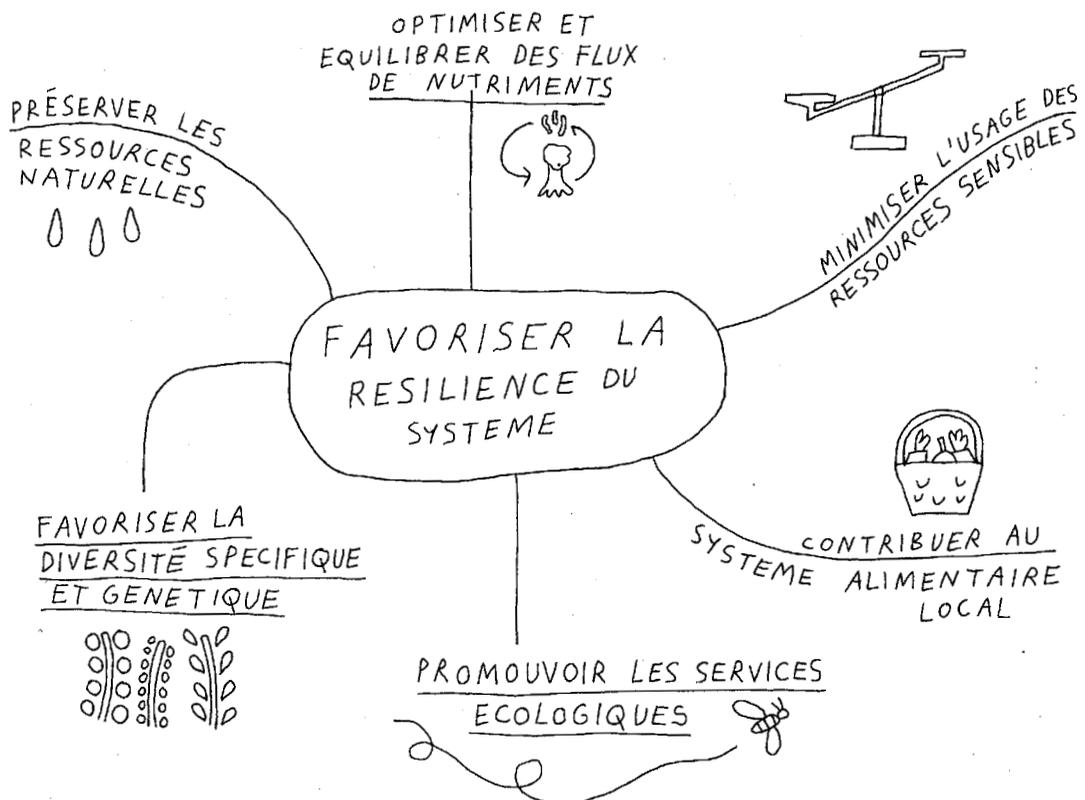
## L'agroécologie

L'agroécologie est **plus que des pratiques agricoles**, c'est également une **démarche sociale**.

Le principe central de l'agroécologie est d'étudier la nature dans son ensemble, en prenant en compte **tout l'écosystème** : le fonctionnement de l'eau, le boisement, la biodiversité, la gestion des sols, des humains. Elle étudie donc les **interactions** entre ces différents éléments.

L'objectif central est d'obtenir des systèmes agricoles **inclusifs, résilients, durables** et **équitable**s.

Souvent, l'agroécologie remet donc le « local » au cœur de la production, de la transformation et de la distribution.



Ces différences de culture aboutissent à des **aménagements des espaces agricoles complètement différents**, comme le montrent les deux photos ci-dessous.

D'un côté, les jardins de la Grelinette, au Québec (1). Ces jardins font 1 hectare, en polyculture et nourrissent plus de 200 familles par an. De l'autre, on observe à droite le paysage créé par les serres de production intensive dans le Sud de l'Espagne (2).



Les jardins de la Grelinette  
Source : Fermes d'Avenir



Production intensive en Espagne  
Source : Quora

## L'agriculture biologique

C'est un **mode de production** caractérisé par des pratiques de culture et d'élevage attentives au respect des équilibres naturels.



### LES GRANDS PRINCIPES DU BIO

- Non utilisation des produits chimiques de synthèse
- Recyclage des matières organiques naturelles
- Rotation des cultures
- Respect des saisons
- Respect des caractéristiques du terroir
- Attention à la santé et au bien-être animal
- Interdiction des OGM

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur est la première région bio de France avec 25% de sa surface agricole utile en bio contre 7% en moyenne sur le territoire.

## Un cadre réglementaire

L'agriculture biologique est soumise à des conditions de production, transformation, distribution, par le règlement [\(CE\) n°834/2007](#) de l'Union Européenne. Cette réglementation a des déclinaisons nationales. Elle s'applique aux produits agricoles bruts et transformés destinés à l'alimentation.

## Conversion au BIO

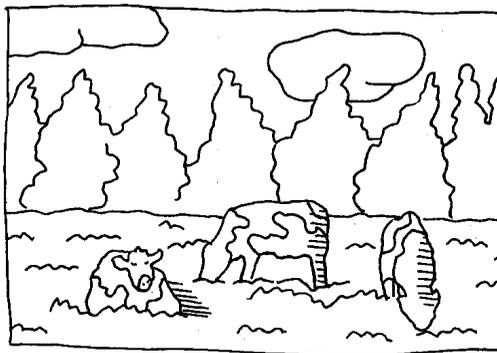
Tout d'abord, une notification doit être envoyée à l'Agence Bio, l'organisme public dédié et il faut adhérer au système de contrôle.

La durée de la conversion peut être relativement longue (2 à 3 ans) selon les antécédents et caractéristiques de l'exploitation. Des organismes de certification sont mandatés pour vérifier l'application du cahier des charges par les agriculteurs. Une visite de contrôle notifiée est organisée tous les ans, à laquelle peuvent s'ajouter une ou plusieurs visites imprévues.

Le coût de l'adhésion au label BIO peut varier entre 300 et 2900€. Cette somme est à la charge de l'agriculteur. Certains petits producteurs respectant le cahier des charges et au-delà, ne peuvent pas assumer les coûts liés à la labellisation et n'en font pas la demande.



Élevage bovin intensif aux États-Unis (Source : Greenpeace)



Vaches laitières en agriculture biologique

**Attention :** le bio n'est pas forcément local, de saison, sans emballage, ni éthique... En l'absence de ces garanties souvent identifiables, privilégier le local et le non-transformé peut-être une solution plus accessible, saine et durable.

## Quid des pesticides, produits phytosanitaires, additifs et autres ?

Le bio interdit l'usage des pesticides et autres produits phytosanitaires chimiques. L'usage d'OGM est également interdit, toléré à des doses très faibles (<0,9% du produit fini).

Des produits de traitement d'origine naturelle sont autorisés, par exemple le cuivre et le soufre. La réglementation régule également le nombre d'additifs autorisés lors de la transformation des produits, elle autorise 47 additifs, contre 300 en agriculture conventionnelle.

**Certains labels privés vont plus loin** (ferme 100% biologique, chauffage des serres interdit, 0% strict d'OGM etc.). Les produits les portant sont néanmoins plus rares.



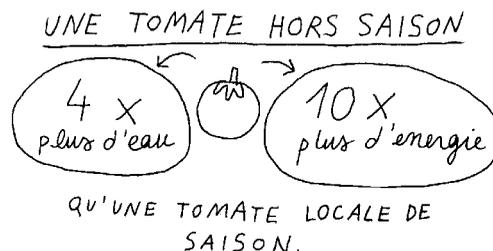
## Peut-on nourrir le monde avec le bio ?

Plusieurs études ont montré qu'il est possible de nourrir le monde en ne produisant qu'en agriculture biologique tout en réduisant de 30% les émissions de gaz à effet de serre, **si** nous réduisons de moitié le gaspillage alimentaire et la consommation de protéines animales (Muller et al. 2017) (Poux et Aubert 2018).

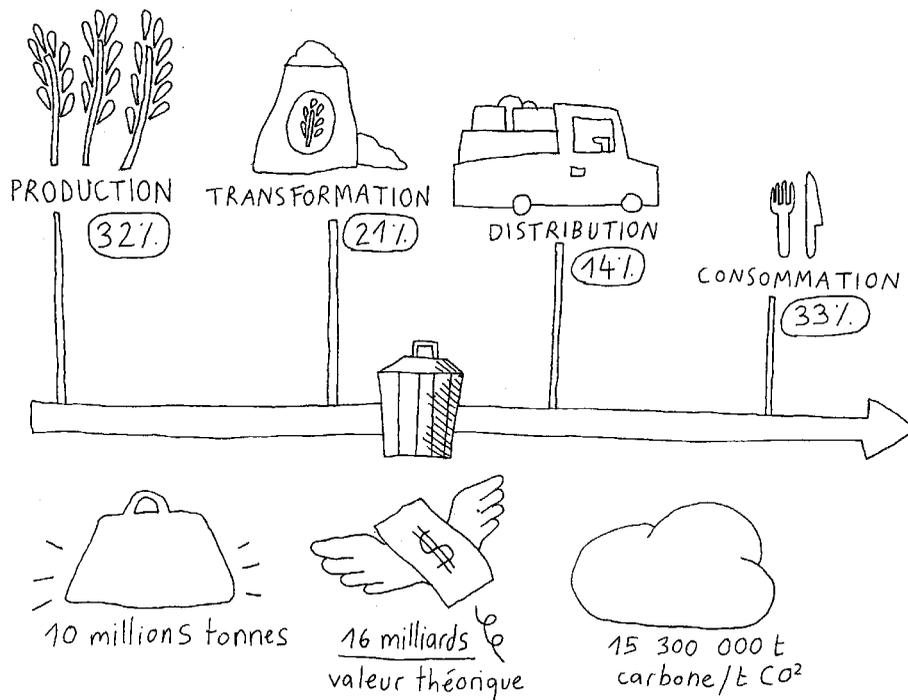
## Que faire à son niveau ?

Ces actions permettent à la fois d'améliorer son alimentation, de préserver sa santé et d'agir pour préserver l'environnement via l'alimentation :

- Réduire les apports en protéines animales au profit de protéines végétales ;
- Respecter la saisonnalité ;
- Privilégier les circuits de proximité et les produits locaux ;
- Limiter la consommation de produits transformés et de boissons sucrées ;
- Privilégier le vrac quand on peut ;
- Réduire les pertes et gaspillages.



## Gaspillage aux différents stades de la chaîne alimentaire



Source : Ademe 2019.

### Est-il possible de combiner une alimentation saine, protectrice de l'environnement et socialement équitable ?

Passer d'un plat à base de viande de bœuf à un plat à base de porc ou de poulet, ou à un plat végétarien avec des légumineuses permet de réduire considérablement l'impact carbone du plat et de réduire son prix.

Pour d'autres produits, notamment les produits biologiques, locaux et éthique, le coût peut parfois être jugé inaccessible pour les familles à petit budget. C'est là que l'organisation via, les circuits-courts, les groupements d'achat ou des compléments par l'autoproduction peuvent être intéressants (voir partie « OUTILS »).

Cela questionne également les politiques alimentaires de manière plus globale.

## Focus sur les légumineuses :

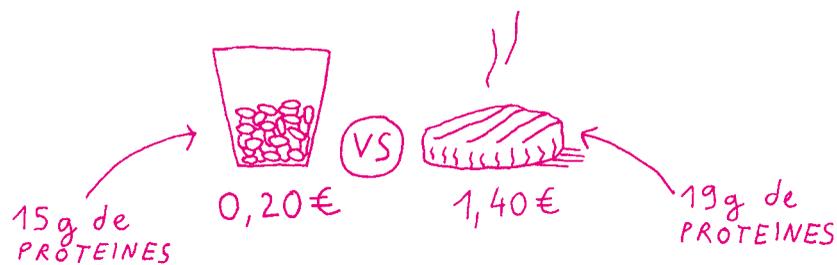
Les légumineuses sont des aliments présents dans nos alimentations depuis des centaines d'années. Elles ont de nombreux intérêts : elles sont disponibles partout, coûtent peu cher, se conservent longtemps.

Elles sont en outre très intéressantes à incorporer dans notre alimentation car riches en **fibres**, en **énergie**, en **minéraux** et en **protéines végétales**.

Les protéines permettent de maintenir les muscles du corps et servent à de nombreuses fonctions essentielles de l'organisme. On a besoin de protéines pour vivre, à hauteur d'**1g de protéine/kg de poids corporel/j** pour des adultes en bonne santé.

A condition de combiner **céréales et légumineuses**, les plats végétariens sont de bonnes alternatives aux plats carnés en tant que sources de **protéines**. Ils sont alors plus **écologiques**, **économiques** et intéressants d'un point de vue **nutritionnel**.

Dans 1 portion de lentilles, soit 60g ou un demi-verre, on trouve 15g de protéines, soit  $\frac{1}{4}$  des apports journaliers nécessaires à un adulte de 60kg. A titre de comparaison, on trouve dans un steak de 100g 19g de protéines. En revanche, on payera 3€50 en moyenne pour 250g de steak, contre 1€25 pour 250g de lentilles cuites ou 84 centimes pour 250g de lentilles crues. Même cuites, les légumineuses ont une **durée de conservation longue** (1 semaine). Il est donc intéressant de les acheter crues, les cuisiner le week-end et les conserver pour la semaine.



Voir notre recette de burger végétarien, page 39 !



# Les outils et boîtes à idées

---

Quelques exemples non-exhaustifs, à différents niveaux, de ce que l'on peut mettre en place pour faciliter l'accès à une alimentation durable, et que les centres sociaux et autres acteurs de terrain peuvent choisir de soutenir ou dont ils peuvent faciliter l'implantation dans un quartier.

# 6. Accessibilité

## Les circuits-courts

Les circuits-courts permettent à la fois de réduire les marges des intermédiaires sur le prix final d'un produit mais aussi, souvent, de garantir une rémunération correcte des producteurs.

C'est aussi un espace de lien social et de lien pour les habitants avec ce qu'ils mangent et la personne qui le produit.

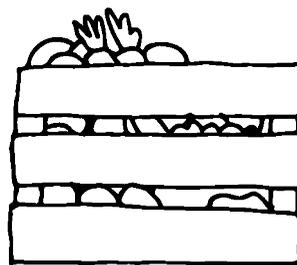
**Exemples de circuits-courts** : les AMAPs, ou Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne. A Marseille, il existe de nombreuses AMAP indépendantes ou faisant partie de l'association Les Paniers Marseillais !

Les prix varient selon les paniers, souvent entre 13 et 18 euros pour un panier familial. Se développent également des paniers solidaires à plus petits prix.

Vidéo : [«Marseille : le Secours Populaire et les Paniers Marseillais proposent des paniers de légumes bio»](#)



Panier bio solidaire distribué en février 2021, projet Cité de l'agriculture - PAMA, photo adhérente Elizabeth



Pensez aussi aux marchés paysans et marchés de producteurs !

## Les groupements d'achat

Le principe :

- Se réunir à plusieurs familles (collaboratif)
- Acheter en gros ou semi-gros (prix négocié)
- Réduire les intermédiaires et les marges (direct et zéro marge)

Permet de :

- Obtenir des prix plus avantageux que dans le commerce
- Choisir les produits



### Exemple : l'association VRAC - Vers un Réseau d'Achat en Commun



Association lancée à Lyon en 2013 qui existe maintenant dans 8 villes en France et va se lancer à Marseille en 2021 !

Aujourd'hui c'est 49 groupements d'achat en QPV, 20 salariés, 400 bénévoles, 3300 familles adhérentes près de 10 000 personnes touchées par le projet.

Vidéo de présentation : [là!](#)

Pour lancer un groupement de quartier, il faut localement :

- Un groupe de bénévoles
- Un nombre suffisant de familles adhérentes
- Un local pour la distribution
- Des points de prise de commande

Souvent, les centres sociaux jouent un rôle clé sur tous ces aspects (lieu de distribution, commandes, information des habitants, fédération de bénévoles, ateliers, réunions....).

Par ailleurs, l'association VRAC apporte : du matériel de stockage, des outils de gestion des commandes, le catalogue des produits à l'écoute des envies des habitants, la logistique, un poste salarié...

En plus des centres sociaux, le projet s'appuie généralement sur les collectivités locales (financement, soutiens...), les bailleurs sociaux (financement et/ou mise à disposition de locaux, communication auprès des habitants...).

## Les jardins et l'agriculture urbaine

L'agriculture urbaine permet de reconnecter les urbains à ce qu'ils mangent, aux cycles du vivant, aux saisons, à la biodiversité...

Ce sont à la fois des lieux de **sensibilisation**, des lieux de vie et de **lien social**, mais aussi de **production alimentaire**, qui améliorent le **cadre de vie**.

Plusieurs modèles existent : des fermes urbaines productives, des fermes éducatives, des jardins ouvriers, familiaux ou partagés. Ces derniers ont souvent un rôle **nourricier** important pour les familles qui les cultivent.

Les centres sociaux peuvent être moteurs dans la création de jardins partagés de quartier (à Marseille : Font Vert, La Viste...).

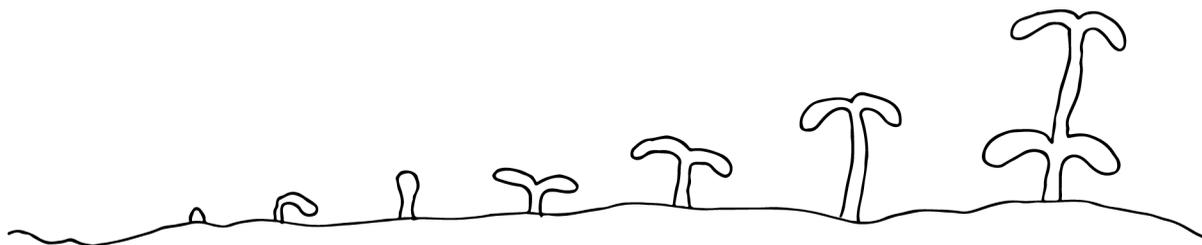
A **Nantes**, c'est la ville qui a été à l'origine du projet « paysages nourriciers » en mettant en culture des terrains de la ville et en mobilisant des jardiniers municipaux. Ainsi, plus de 10 000 plants de légumes ont été cultivés pour aider les foyers les plus fragiles pendant la période de confinement lié au COVID (25 tonnes de légumes entre le printemps et l'automne 2020).

### De quoi inspirer d'autres villes ?

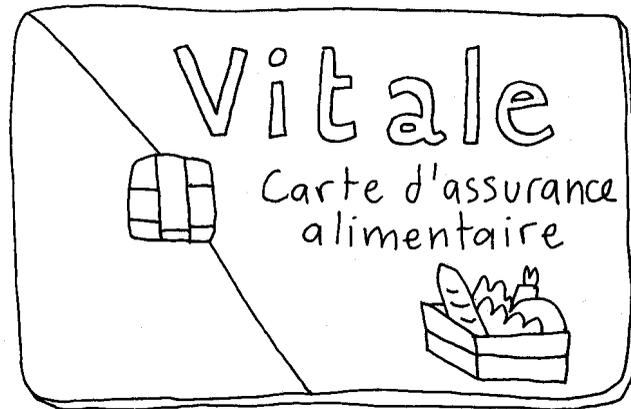
Vidéo de présentation : [ici](#) !

#### Autant d'idées de visites « découverte » avec petits et grands

Jardins partagés, fermes pédagogiques, producteur.rice.s urbain.e.s... Marseille regorge de lieux à découvrir. Rapportez vous à l'**Annuaire des acteurs de l'alimentation et de l'agriculture durables à Marseille** publié par la Cité de l'agriculture (fourni avec le kit). Une version en ligne verra bientôt le jour !



## Une sécurité sociale de l'alimentation ?



Malgré tous ces dispositifs, l'accès à une alimentation durable de qualité est aujourd'hui encore loin d'être garanti **pour toutes et tous**.

Un collectif rassemblant chercheurs, agriculteurs, étudiants, syndicats, associations... s'est formé afin de réfléchir à la mise en œuvre d'un système de sécurité sociale de l'alimentation.

Sur le modèle des caisses de sécurité sociale, elle viserait à garantir de manière conjointe : le droit à l'alimentation, la juste rémunération des producteurs et le respect de l'environnement. Le collectif travaille également sur les enjeux de la démocratie alimentaire.

Plus d'infos : <https://securite-sociale-alimentation.org/>

# 7. Des tisanes au centre social ?

C'est ce que développe depuis de nombreuses années le centre social Bernard Dubois - Cco Velten dans le quartier de Belsunce à Marseille.



Le Bar à Tisanes du CCO Velten  
Crédit : CCO Velten

## Le principe ?

Proposer des tisanes variées à l'accueil du centre, lors des activités, des réunions ou des repas... à la fois pour le personnel et les usagers.

## Pourquoi ?

Ce projet peut être un support pour de nombreuses activités au centre :

- Découverte des plantes méditerranéennes et de leurs bienfaits
- Planter, jardiner, soigner les plantes
- Cueillette
- Animation d'éducation au goût
- Animation sur les parfums
- Atelier de transformation

La mise à disposition de tisanes au centre ne génère pas de concurrence avec les cafés alentour, permet d'habituer les plus jeunes sur la longue durée comme alternative aux sodas très sucrés, a une dimension apaisante et de soin en plus d'être un support pédagogique.

De plus si les plantes peuvent être produites sur place, le coût est très faible et il n'y a pas de génération de déchets (pas de bouteille plastique).

## Prérequis ?

- **Personnel formé et motivé : animateurs et femmes de services**  
Il faut connaître plusieurs variétés de plantes, les temps d'infusion, la température de l'eau, les bienfaits ou contre-indications.
- **Avoir un jardin ou des bacs au sein du centre facilite le projet tant du point de vue économique** (auto-production) que pour développer certains supports pédagogiques. Attention à la question des autorisations légales !
- Vaisselle réutilisable

## 8. Le goûter

Les centres sociaux sont amenés à organiser les repas des enfants présents en centre aéré, souvent avec un budget très restreint. La question de l'équilibre alimentaire, des besoins entre 3 et 12 ans et de menus type a souvent été soulevée par les équipes.

Voici une synthèse des réponses proposées par la nutritionniste Camille Bellot.

### Les besoins nutritionnels des enfants de 3 à 12 ans

Les besoins énergétiques des enfants de cet âge sont très importants, en raison de dépenses musculaires plus importantes, de la croissance et de l'énergie nécessaire au métabolisme de base (dépense énergétique au repos), qui est très élevée à cet âge.

Dans l'ensemble, il est intéressant de privilégier des produits **complets** ou semi-complets, d'éviter les aliments **ultra-transformés** et de **favoriser les produits bruts** (fruit entier plutôt que jus de fruit par exemple).

Pour les enfants, il est essentiel de prévoir **4 repas par jour**, en réponse à ces besoins élevés. Ils peuvent se décomposer ainsi :

- **Petit déjeuner** : un produit laitier, un produit céréalier, un fruit.
- **Déjeuner** : une crudité, un VPO (viande, poisson ou œuf), des légumes verts et /ou des féculents et un produit laitier.
- **Goûter** : un produit laitier, un fruit, un produit céréalier.
- **Dîner** : une crudité, des légumes verts et/ou des féculents (et un produit laitier).

Un goûter consistant permet de limiter le grignotage avant le dîner. Il peut être composé :

- D'un **produit laitier** (fromage, lait, yaourt) : source de protéines et de calcium,
- D'un **produit céréalier** (pain, gâteaux, céréales): source de glucides (complexes),
- D'un **fruit** (source de fibres, vitamines et minéraux),
- D'eau.

Si l'enfant témoigne une envie de manger du sucré, privilégier des aliments tels que le chocolat ou les fruits secs.

### Les boissons

L'eau est la seule boisson recommandée.

Des alternatives type tisane ou eau gazeuse peuvent aussi être intéressantes (éducation au goût). Il faut **éviter les sodas** qui apportent beaucoup trop de sucre (1 coca – cola : 7 morceaux de sucre). Les boissons light ne sont pas non plus une bonne option car elles contiennent des édulcorants qui peuvent provoquer des désordres digestifs et habituent au goût sucré (dépendance).

## Exemples de menus pour le goûter

(les quantités proposées distinguent **maternelle** / **élémentaire**)

### Menu 1

- Riz au lait
- Fruit de saison ou compote

### Menu 2

- Galette de riz ou de maïs (3 ou 5)
- Yaourt à boire (sans sucre)
- Fruit de saison ou compote

### Menu 3

- Gressins naturels (4 ou 6) à tremper dans du yaourt
- Fruit de saison ou compote

### Menu 4 – Gâteaux une fois par semaine

- Cake aux fruits secs et/ou aux noix (**une part** ou **deux**)
- Fruit de saison ou compote

### Menu 5

- Biscuits type petit beurre (3 ou 4)
- Un yaourt
- Fruit de saison ou compote

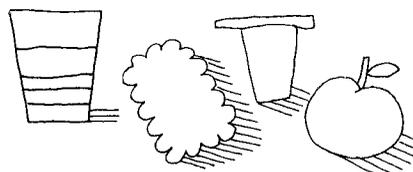
### Menu 6

- Yaourt avec muesli ou flocon d'avoine
- Fruit de saison ou compote

### Menu 7

- Pain demi complet (30g ou 50g)
- Fromage type Emmental (riche en calcium et économique)
- Fruit de saison ou compote

Quand c'est possible, le fait maison : cake, quatre quarts, clafoutis et toujours de l'eau !



# 9. Quelques astuces cuisine et recettes

## La conservation de légumes

Plusieurs techniques autres que la réfrigération ou la congélation existent afin de conserver les aliments.

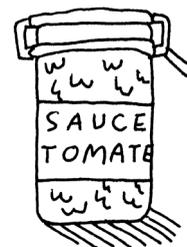
Les conserves de sauce tomates (1) permettent par exemple de garder pour l'hiver les délicieuses tomates de l'été. D'autres techniques comme la lactofermentation (2) ou les pickles (3) permettent de conserver des légumes tout en augmentant leurs propriétés nutritives et gustatives !

Pour ces différentes techniques, armez-vous de bocaux en verre avec couvercle en verre et ressort métallique type « Le parfait ».

### 1 - Conserve maison de sauce tomate

Ingrédients (pour 8 bocaux de 25 CL)

4kg de tomates  
5 échalotes  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
thym/laurier  
sel, poivre, épices  
8 bocaux  
4 torchons propres



- Lavez les bocaux à l'eau savonneuse, ébouillantez les joints et laissez sécher à l'air libre.
- Faire une sauce tomate.
- Une fois la sauce réalisée, versez la dans les bocaux en retirant le thym/laurier.
- Installez le joint en caoutchouc sur les bocaux, essuyez-les ainsi que les rebords des bocaux puis fermez.
- Dans une marmite, mettez un torchon au fond positionnez vos pots dessus, callez-les bien et mettez un autre torchon entre les bocaux pour empêcher les bocaux de s'entrechoquer pendant la stérilisation.
- Couvrir d'eau (au moins 3cm au-dessus des bocaux) faites bouillir pour stériliser pendant 40minutes.



## 2 - Les légumes lacto-fermentés

La **fermentation** est un processus de conservation ancestral des aliments, tout comme le salage, le séchage, le fumage.

On parle de **lactofermentation** quand elle est opérée par les bactéries lactiques présentes naturellement dans les légumes. Si ces procédés fonctionnent avec presque tous les légumes (chou, carottes, fenouil, radis, chou-fleur, etc.), il faut plutôt éviter les légumes aqueux (pomme de terre, champignon...).

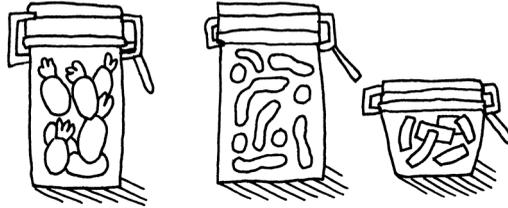
Le résultat ce sont des légumes **ni crus, ni cuits**. Ils conservent toutes leurs caractéristiques nutritionnelles (vitamines, fibres, nutriments...) et développent des bactéries (ferments lactiques, probiotiques) bonnes pour la digestion. Privilégier les légumes bio pour une bonne fermentation et pour garder la peau qui a beaucoup d'intérêt nutritionnel !

Le sel utilisé doit être du sel gris de mer non traité non iodé, non fluoré, sans additifs. Le fait de couper finement permet plus de contact avec le sel donc un meilleur processus de fermentation homogène.

### Ingrédients :

Légumes  
Eau  
Sel

- Rapez ou coupez très finement les légumes
- Versez la préparation dans un bocal propre, hermétique.
- Si le jus des légumes n'est pas suffisant, rajouter de l'eau salée (30g de sel/ 1 litre d'eau) pour recouvrir



### 3 - Pickles (lacto-fermentation bis)

Ingrédients (pour 1 bocal de 50cl) :

Mélange de saison : 1 petit chou-fleur, 2 ails, 1 poivron jaune, 1 poivrons rouge, 1 concombre, 2 carottes

1 verre de sucre

2 verres de vinaigre de riz, de cidre ou blanc

1,5 verre d'eau

Sel

2 c à c de graines de moutarde ou autres aromates (coriandre...)

2 feuilles de laurier

- Émincez les légumes lavés, en bâtonnets, rondelles, sifflets, quartiers... selon vos préférences.
- Saupoudrez les légumes de sel et laissez-les dégorger 15 min. Égouttez ensuite les légumes et séchez-les grossièrement.
- Réalisez une marinade à chaud en versant dans une casserole le sucre, le vinaigre et l'eau. Portez à ébullition.
- Disposez les légumes dans les bocaux soigneusement lavés, en intercalant aromates, ail coupé en lamelles et herbes.
- Versez la marinade chaude sur vos légumes qui doivent être complètement recouverts, fermez le bocal et laissez refroidir
- Laisser reposer à température ambiante pendant un mois puis mettre au frigo pour couper la fermentation.
- Une fois ouvert, à garder au frigo et à consommer dans les 15 jours. Le bocal fermé, ils se conservent une année.

Plus d'idées sur : [www.nicrunicuit.com](http://www.nicrunicuit.com)

## Steak de lentilles

Recette d'**Audrey Laubert** (cuisinière spécialisée en cuisine végétale) proposée en atelier !

Remplacer un peu, beaucoup, passionnément la viande par des protéines végétales ? Voici une idée de recette de steak végétarien à base de lentille à déguster avec une sauce tomates, ou une sauce yaourt avec menthe ou coriandre ou encore avec des pâtes, du riz... une salade verte ou en en Burger !



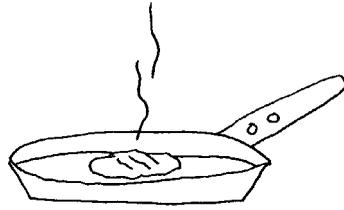
Ingrédients (pour 4 personnes) :

200 gr de lentilles  
1 bouillon de légumes  
1 c. à soupe de tahin - crème de Sésame  
2 c. à soupe de farine de pois chiches  
1 oignon  
Herbes de Provence ou épices selon les goûts, sel et poivre

Atelier cuisine au centre social Del Rio à la Viste, 2020 @Cité de l'agriculture

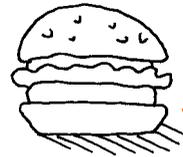
- Faire tremper les lentilles au moins 12h dans 3x leur volume d'eau.
- Bien égoutter.
- Préparer un bouillon de légumes.
- Quand le mélange sent bon les épices, y mettre les lentilles et bien mélanger.
- Puis verser le bouillon par-dessus, baisser le feu et compter 15 à 20'.
- Enlever la mousse au fur et à mesure de la cuisson.
- Couper le feu, à présent **SALER** et couvrir 5'.
- Bien égoutter les lentilles (mais garder un peu de jus de cuisson de côté au cas où..)
- Mixer en purée et mettre dans un saladier, ajouter des oignons crus hachés (pas obligé), une cuillère à soupe de tahin et de la farine de pois chiches.
- Bien mélanger, si la pâte est trop liquide qu'elle ne tient pas entre les doigts, ajouter progressivement la farine.

ATTENTION la pâte doit rester SOUPLE et tenir entre les doigts. PAS D'HUILE NI BEURRE.



**Dans une poêle bien chaude qui n'accroche pas (à sec, pas besoin de matière grasse) :**

- déposer des tas de la préparation (environ 100g) en les espaçant (en général 3 à 4 selon la grandeur de la poêle).
- attendre sans rien toucher 2 à 3 minutes, puis tester avec une spatule si le tas se décolle facilement. Si c'est le cas, retourner et commencer à donner une forme de steak en douceur, (1,5 cm d'épaisseur).
- Quand ça n'accroche plus c'est cuit !



**Vous voulez pousser jusqu'au « fromage à burger » végétal ?**

Cuire une patate douce à la vapeur, la réduire en purée (nature ou avec des épices).

Mélanger de l'eau et de la maïzena jusqu'à ce que «ça prenne». Mettre la purée dedans.

Voilà !

# 10. Annuaire et ressources

## Annuaire de contacts

### Sur l'approvisionnement

- **Plateforme Paysanne Locale** (approvisionnement en produits locaux) : <https://lapl.fr/>  
Manger bio en Provence (approvisionnement bio et local en restauration collective) : <https://www.mangerbioenprovence.fr/>
- **Les Tables de Canna** (traiteur en restauration collective) : <https://latabledecana-marseille.com/>
- **Pain et Partage** (boulangerie bio pour restauration collective) : <https://www.bou-sol.eu/nos-boulangeries/marseille/>
- ... les marchés paysans et bien d'autres

### Sur les animations et visites des acteurs du territoire

Jardins partagés, fermes pédagogiques, producteur.rice.s urbain.e.s, transformateur.rice.s, épicerie paysannes, associations zéro déchet... Marseille regorge de lieux à découvrir. La Cité de l'agriculture peut vous proposer des programmes de sensibilisation autour de l'alimentation durable. Vous pouvez aussi vous reporter à l'**Annuaire des acteurs de l'alimentation et de l'agriculture durables à Marseille** publié par la Cité de l'agriculture (fourni avec le kit). Une version en ligne verra bientôt le jour !

Site : <http://www.cite-agri.fr/>

Contact : [contact@cite-agri.fr](mailto:contact@cite-agri.fr)

Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/lacitedelagriculture>



## Ressources alimentation et santé

- MangerBouger.fr (dont La Fabrique à Menus et les guides alimentaires du PNNS - Programme National Nutrition Santé)
- CRES PACA et CODEPS 13 disposent de matériel pédagogique sur l'alimentation.
- CSO (Centres Spécialisés en Obésité)
- ANSES – Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail.
- INSERM : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/nutrition-et-sante>
- Etudes Nutrinet-Santé (dont BioNutriNet) : <https://etude-nutrinet-sante.fr/>
- Applications scan de produits : Nutri-score / Yuka (nutri-score + additifs) / Open Food Facts (wiki collaboratif) / Buy it or not (Nutri-score + Yuka + dimension responsabilité sociale des entreprises issue des données de l'boycott)

## Ressources alimentation et environnement

- Beaucoup de ressources proposées par l'ADEME (Agence de la transition écologique) : [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)
- Alimentation et environnement. Champs d'action pour les professionnels, Clés pour Agir, ADEME, 2016
- Communiqués de presse et rapports du GIEC (Groupe Intergouvernemental d'Experts sur le Climat).
- « Le revers de notre assiette », Solagro, juin 2019

## et beaucoup d'autres...

N'hésitez pas à venir visiter **le fond documentaire** de la Cité de l'agriculture au **37 boulevard National, 13001 Marseille !**



# Conclusion

L'alimentation durable est un sujet très vaste qui touche à de nombreux enjeux cruciaux pour notre société. Aujourd'hui, les **inégalités d'accès** contribuent à souligner les inégalités sociales qui traversent notre société. Mais nombreuses sont aussi les **alternatives** qui visent à réduire cette fracture. Elles peuvent être tant l'initiative d'habitant.e.s, d'associations, de producteurs, des centres sociaux, ou l'objet de revendications de changements politiques et structurels.

La culpabilisation n'amènera jamais à grand-chose. Mais nous ne sommes pas impuissants : des petites actions peuvent faire de grandes chaînes d'impact. Et pour se mettre en route vers des habitudes de transition écologique et/ou de santé, le premier pas est d'**être informé.e.s**. Et c'est bien l'objectif de ce kit pédagogique.

Se mettre en lien avec d'autres acteurs de son territoire, faisant partie de cette chaîne de l'alimentation durable facilite les processus d'appropriation et le lancement d'alternatives. Il ne faut pas hésiter à partager les expériences, bonnes pratiques, et réussites qui abondent sur le territoire pour s'en inspirer.

Cet outil a un objectif d'**information**, de **facilitation** et de **boîte à ressources** pour les acteurs du champ social, qui travaillent au quotidien avec le public.

Nous serons ravis d'avoir vos **retours**, **commentaires** et **idées** sur ce kit afin de l'améliorer pour sa prochaine version et qu'il soit un outil le plus utile pour toutes et tous.

Vous pouvez nous écrire à : [contact@cite-agri.fr](mailto:contact@cite-agri.fr)

Et pour suivre la Cité de l'agriculture :

Site : <http://www.cite-agri.fr/>

Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/lacitedelagriculture>

# Cité de l'agriculture

MARSEILLE

*Cette publication ainsi que la formation dont elle est issue ont été financées avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et de la Région Sud dans le cadre du Plan Régional Santé Environnement Provence-Alpes-Côte d'Azur 2015-2021.*

