Mangeurs en transition

Et si cette expo était une matière vivante pour faire pousser quelque chose ?

Pendant un an, l'association ANIS Étoilé (Agriculture, Nutrition, Interculturel, Solidarités) a accompagné une vingtaine de familles habitant dans les quartiers Saint-Jacques et La Fontaine du Bac de Clermont-Ferrand dans une démarche de transition alimentaire.
Ces familles ont participé à plusieurs activités (visites de fermes et de différents lieux de production et d'achats alimentaires, cuisine et repas partagés, ciné-débats...) et ont fait évoluer petit à petit leurs choix alimentaires.
Ce sont les graines qui ont fait germer *"leur coup de food"* pour une alimentation à la fois bonne pour la santé et la santé de notre planète.
Nous souhaitons partager leurs expériences de changement avec vous.
Tous ensemble, nous pouvons être des forces créatrices et agissantes !

« J'ai pris conscience que l'alimentation est un "bien commun à préserver, comme l'eau". Mes choix de consommation alimentaire ont une incidence sur les choix des générations à venir et sur la survie de notre espèce humaine. Aujourd'hui, je pense mon alimentation, j'achète avec mon petit budget des aliments équitables, bruts, de saison, biologiques et qui n'ont pas fait trois fois le tour de la planète avant d'arriver dans mon assiette. »
Témoignage d'une habitante du quartier Saint-Jacques

« Une tomate hors saison, c'est 4 fois plus d'eau pour la produire et 10 fois plus d'énergie pour chauffer les serres »
Alimentation et Environnement, ADEME, 2018

« Transition : passage d'un état à un autre, d'une situation à une autre, chemin à emprunter. Ce terme désigne aujourd'hui le mouvement social qui travaille à conduire nos sociétés vers une situation écologiquement durable, socialement équitable et humainement épanouissante. »
Le Petit Robert, 2000

Mouvement de la transition en France : www.entransition.fr

Exposition réalisée par l'association ANIS Étoilé - contact@anisetoile.org - Facebook Anis Étoilé
avec les financements de la Région AuRA et de la DREAL AuRA
Illustrations : Cristina Belotti - Photos : Anis Étoilé, Catherine Philippe, Sylvie Pradel, PxHere
Relecture DREAL AuRA
Création graphique : Pépin de Pomme, 04 73 69 00 14 - Impression : Chambrial-Cavanat, Billom

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

Préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

Anis étoilé

Pourquoi changer de système alimentaire ?

Allons-nous continuer à tout avaler ?

Les limites du système actuel :

›››› 800 millions de personnes souffrent de la faim et un tiers de la nourriture est jetée à la poubelle

2 milliards de personnes n'ont pas un accès suffisant en vitamines et minéraux nécessaires à leur croissance et 600 millions sont obèses dans le monde.

›››› Les coûts cachés de cette nourriture sont en réalité payés deux fois

- **à l'achat** ;
- **dans les impôts** (utilisés en partie pour subventionner la Politique Agricole Commune) et **dans les taxes** (qui financent les coûts sociaux et environnementaux) engendrées en partie par cette nourriture sur :
  - la santé humaine : augmentation des cancers et maladie de Parkinson induits par les pesticides*, des allergies alimentaires, des maladies chroniques tel que le diabète et des maladies cardio-vasculaires (hypertension...),
  - l'économie locale : augmentation du chômage, disparition des petites unités de production transformation et commercialisation traditionnelles**,
  - l'environnement : mise en péril des ressources naturelles (diminution de la biodiversité, disparition des anciennes variétés, fermeture des paysages, déclin des populations de pollinisateurs), augmentation des émissions de gaz à effet de serre, pollution de l'eau, de l'air, dégradation de la fertilité des sols***...

›››› On ne sait plus ce que l'on mange !

* Source : ligue-cancer.net
** En 2013, on compte moins de 500 000 exploitations agricoles. En 1988 on en recensait plus d'un million (agreste.agriculture.gouv.fr)
*** Source : ademe.fr

OCNI : Objet Comestible Non Identifié !

La transition commence dans nos assiettes…

Quels mangeurs sommes-nous ? Comment évoluer dans nos pratiques alimentaires ?

›››› Bienvenue dans la complexité !
Nos comportements alimentaires sont déterminés par plusieurs facteurs dont il est parfois difficile de se libérer. Cependant, tout le monde peut agir selon ses moyens, à son rythme, en mesurant les contraintes et les possibilités.

›››› Introduire de la conscience en toute chose
Chacun peut contribuer à l'arrivée d'un nouvel imaginaire et de nouvelles pratiques permettant des choix plus écologiques et solidaires. Le choix des aliments que nous consommons, le lieu d'où ils proviennent, les méthodes de production, de transformation et de distribution, jouent considérablement sur l'état de la planète, de notre santé et sur les liens qui nous unissent.

… Sur le chemin de la transition, je limite fortement les aliments ultra transformés trop sucrés, salés, gras, chargés d'additifs, sur emballés et j'introduis plus de végétaux non transformés, frais, de saison achetés directement aux producteurs…

Les graines du changement

pour une alimentation saine, écologique et solidaire : Ouverture, curiosité, convivialité, cultures

›››› Nos goûts et habitudes se construisent au contact des autres et peuvent se ré-inventer au fil des rencontres de la vie.

›››› Élargir l'horizon des saveurs, la palette des goûts, des parfums, des émotions, des sensations, des plaisirs partagés pour créer de nouveaux souvenirs et habitudes alimentaires

›››› Les pouvoirs d'un simple panier de légumes locaux de saison

« J'ai découvert une grande diversité et variétés de légumes (panais, topinambour...) et de nouvelles manières de les préparer : les légumes grillés au four, saisis au wok, suës à la sauteuse... Cela donne des sensations incroyables, une fusion de goût avec les aromates et oignons bien compotés. Aujourd'hui, j'ouvre de nouvelles fenêtres culinaires, je tente, j'imagine d'autres façons d'habiller mes légumes. »

Habitante du quartier Saint-Jacques

« J'ai appris à faire des plats peu chers, peu sucrés, peu salés et avec du bon gras (huile bio première pression à froid). Faire plus léger et naturel. Les ateliers cuisine m'ont donné des envies et des idées pour manger équilibré et adapter mes recettes. J'ai pu montrer les recettes de mon pays dans une atmosphère d'hospitalité et de partage. »

Habitante du quartier Saint-Jacques

Autonomie*, plaisirs, partages

›››› Dépasser les peurs en cuisinant à plusieurs, (re)découvrir le plaisir de cuisiner.
›››› Retrouver de l'autonomie pour transformer mes propres aliments en me faisant plaisir, et en faisant plaisir aux autres.

›››› Les pouvoirs de simples grains de céréales

« Les recettes expliquent souvent comment cuisiner mais l'animatrice d'ANIS Étoilé, au-delà de l'apprentissage des bons gestes en cuisine (souci du détail), nous a permis de comprendre également le pourquoi (vision d'ensemble). Pourquoi les farines moins raffinées c'est mieux ? Elles ont un pouvoir rassasiant et nutritif plus important car le grain est moulu en entier, il est riche en fibres, vitamines et minéraux. Pourquoi baisser la température de cuisson des viandes ? C'est en améliorant nos connaissances sur les aliments et en comprenant le pourquoi, que l'on devient libre de créer notre propre cuisine. »

Habitante de La Fontaine du Bac

Müesli à la poêle
(alternative santé au goûter ou petit-déjeuner)

2 pommes, 1 banane,
2 poignées de mélange de flocons de céréales bio type "müesli étudiant" (amandes, noisettes, raisins secs...),
un peu de beurre ou graisse de coco.

Découper les pommes en petits morceaux et les faire fondre doucement dans une poêle avec un peu de beurre ou de graisse de coco. Saler légèrement et couvrir.
Quand les pommes sont ramollies, ajouter le mélange müesli puis les bananes découpées en petits morceaux. Mélanger délicatement. Poursuivre la cuisson à feu doux à couvert. Arrêter la cuisson quand les flocons sont réhydratés avec des fruits dorés. Consommer chaud ou tiède.

* Autonomie : droit de se gouverner par ses propres lois, droit pour l'individu de déterminer librement les règles auxquelles il se soumet.

... sur le chemin de la transition, je favorise les aliments peu raffinés et biologiques : céréales semi-complètes (riz, blé, épeautre, orge, millet...), sucre de canne complet, j'achète en vrac ou peu emballé

Autonomie, santé, joie

›››› Retrouver de l'autonomie par rapport à sa santé, reprendre confiance en soi.
›››› Prendre soin de moi et décider ce qui est bon pour ma famille.

« Aujourd'hui je consomme moins mais en me faisant davantage plaisir, je suis plus à l'écoute de mon corps et de ses besoins. Je prends plus le temps de manger, mastiquer et c'est mieux pour mon ventre. À la maison, mes enfants ne mangent plus n'importe quand devant les écrans, j'ai remarqué que plus on mange lentement, plus on est rassasié. »

« J'en avais marre de me déchirer les yeux pour déchiffrer les additifs alimentaires dans les plats tout préparés. Aujourd'hui, c'est le bonheur pour mes yeux et mes papilles, je cuisine moi-même à partir d'aliments bruts, je maîtrise le contenu de mon assiette et j'échange des recettes avec mes voisines. »

« J'ai fait d'abord beaucoup de recherches sur Internet. J'avais développé des peurs pour mes enfants. Depuis j'ai diminué les aliments ultra-transformés et découvert qu'il valait mieux acheter selon les saisons, le goût et pas d'abord en fonction du prix. J'achète moins mais j'achète bon. Je compose mes propres mosaïques de fruits et légumes frais. Psychiquement, ça fait du bien ! »*

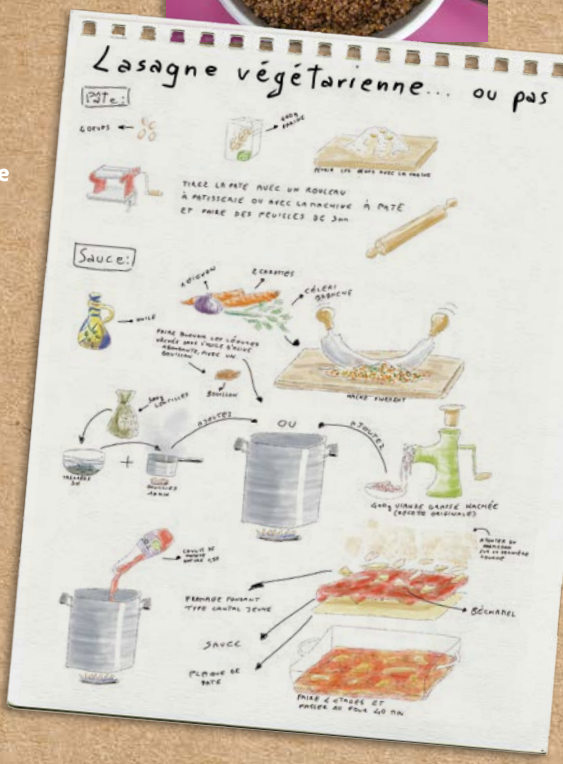
« J'ai banni les fausses céréales du petit déjeuner. J'ai enlevé les sodas sucrés à mes enfants et je leur donne de l'eau. J'ose plus, je fais moi-même mes jus de fruits frais, mes yaourts et mon pain. Mais je ne suis pas parfaite, il m'arrive d'acheter des chips. »

Témoignages d'habitants de Saint-Jacques et Fontaine du Bac

* La notion d'aliment ultra-transformé (AUT) est récente. La fabrication de ces produits comporte plusieurs étapes de transformation, et des ingrédients dont beaucoup sont utilisés exclusivement par l'industrie. Un produit ultra-transformé contient souvent du sucre, du sel et des acides gras ajoutés, mais aussi des ingrédients qu'on ne trouve pas dans nos cuisines comme des huiles hydrogénées, des isolats de protéines et des additifs (arômes artificiels, émulsifiants, colorants, édulcorants, épaississants, gélifiants, conservateurs…). Ces additifs sont avant tout des agents cosmétiques d'aliments, fabriqués de toute pièce à partir de produits déstructurés. (www.lanutrition.fr)

Végétaliser les assiettes

›››› Prendre soin de la santé et du climat de la planète.
›››› Manger plus de végétaux et de temps de temps de la bonne viande.



›››› Mieux choisir la qualité de sa viande et en manger moins
L'élevage intensif, avec des animaux maintenus dans des bâtiments fermés engraissés avec du maïs traité et des tourteaux de soja massivement importés du Brésil. C'est l'une des principales causes de déforestation, de dégradation des sols, de pollution des eaux et de réchauffement climatique. En revanche, l'élevage extensif biologique à l'herbe fertilise les sols et contribue à la captation du carbone par le biais des prairies naturelles.
Mieux vaut par conséquent manger peu de viande mais de qualité (biologique, nourrie à l'herbe et élevée localement).

›››› Adopter des protéines végétales
Ces protéines sont équilibrées en acides aminés indispensables quand on associe dans le même repas céréales et légumineuses (exemples de plats traditionnels : soupe de pois cassé et pain de seigle, maïs et haricot, riz et lentilles, riz et haricots, soupe comme la minestrone avec pâtes et haricots, couscous et pois chiche, riz et tofu…)

›››› Les légumineuses enrichissent naturellement le sol en azote
Cela évite de fertiliser le sol avec des engrais chimiques de synthèse qui dégagent des gaz à effet de serre.

« J'ai commencé d'abord par enrichir un plat connu et apprécié à la maison par un légume doux tout en diminuant la part de viande et en la préférant de meilleure qualité. J'ai aménagé des passerelles avec les habitudes de la famille de façon à enclencher le changement en douceur sans drame. Puis j'ai ajouté des épices dans les légumes et enfin j'ai remplacé la viande par des légumineuses bien assaisonnées. Ils ont adoré. Changer ma façon de manger, pour moi c'est d'abord changer ma façon de penser. Au final, je me sens plus libre. »
Habitante de La Fontaine du Bac

…sur le chemin de la transition,
j'achète moins, je mange moins mais mieux,
j'introduis des produits locaux et de qualité :
Label Rouge, AOC, biologique…

Autonomie, terre de Saveurs, humus et Humanité

›››› Prendre soin des semences anciennes, de la terre, se reconnecter à la production des aliments, devenir jardinier-cuisinier, "l'abondance est le fruit du partage"

›››› Faire pousser la nature sur les balcons, dans les quartiers, cultiver en ville, c'est possible •

« Avec ANIS Étoilé, j'ai rencontré des producteurs en vente directe, je mets maintenant des visages de paysans derrière mes aliments. Depuis, je participe à la dynamique des incroyables comestibles. Le principe c'est de planter des légumes dans l'espace public et de mettre cette nourriture urbaine à la disposition de tous, gratuitement. J'ai aussi envie de rejoindre le jardin partagé* du quartier pour y faire pousser des légumes et surtout pour échanger et m'initier à la permaculture**. J'ai appris qu'il y en avait plusieurs sur la métropole de Clermont-Ferrand. Le lien à la terre, ça m'apaise. »

Témoignage habitante de La Fontaine du Bac

›››› Découvrir le monde paysan

Vous pouvez pendant vos vacances faire du wwoofing (wwoof.fr), c'est-à-dire du bénévolat pour découvrir la vie et le travail dans des fermes biologiques.

* Un jardin partagé est conçu, construit et cultivé démocratiquement par ses adhérents. Les fruits et légumes récoltés sont répartis entre chacun.e équitablement. Il peut être un lieu de véritable production ou simplement de rencontre, de convivialité, d'échange, de contemplation… (jardins-partages.org)

** La permaculture est une science de conception de cultures, de lieux de vie, et de systèmes agricoles humains utilisant des principes d'écologie et le savoir des sociétés traditionnelles pour reproduire la diversité, la stabilité et la résilience des écosystèmes naturels. (www.permaculteurs.com)

Initiatives citoyennes, participation, coopération

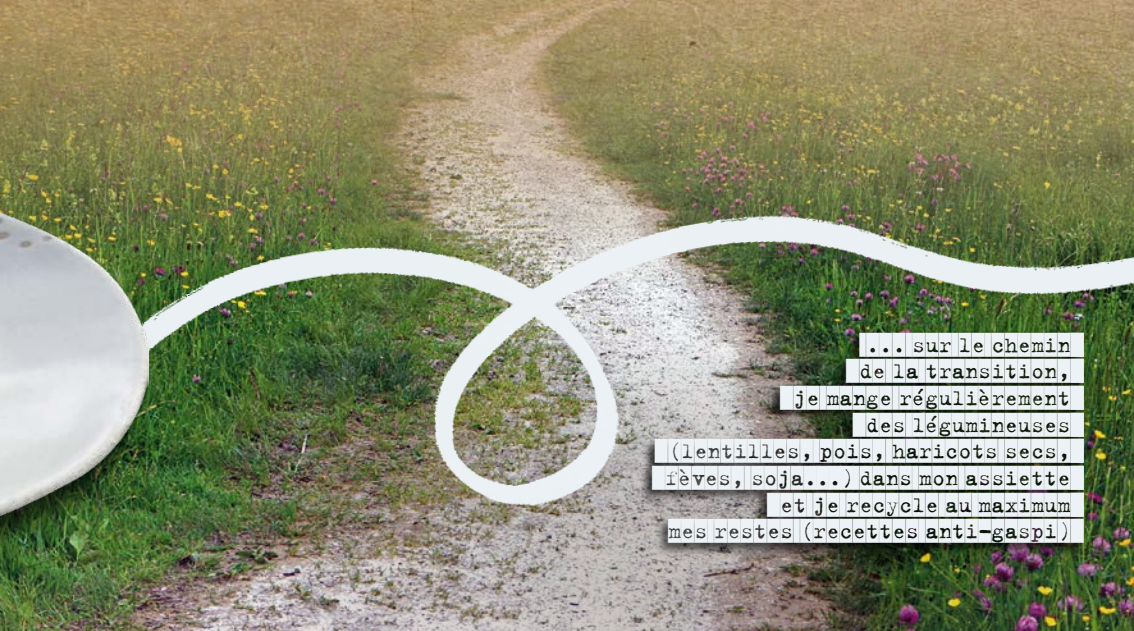
›››› Être les messagers des nouvelles pratiques alimentaires.
›››› Tisser des liens avec les autres : tout seul on va plus vite, à plusieurs on va plus loin…

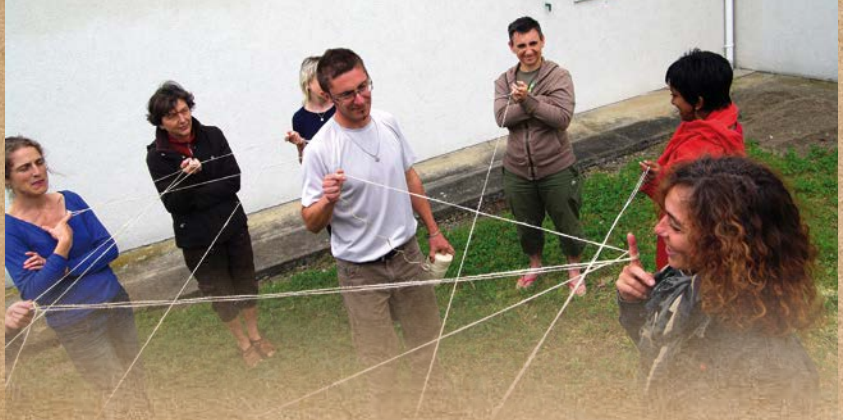
›››› Reprendre le contrôle de ma consommation

- **Participer à une AMAP** (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne, amap-aura.org) : les adhérents s'engagent sur plusieurs mois à acheter un panier de produits par semaine à des producteurs locaux. Le prix est déterminé à l'avance pour assurer une rémunération juste aux producteurs.

- **un supermarché coopératif :** c'est un groupement d'achats autogéré par ses adhérents, qui sont clients et qui s'investissent pour le faire fonctionner. Les coûts sont réduits et des produits de qualité deviennent ainsi accessibles (la Coop des Dôme par exemple).
- **une cuisine partagée :** lieu de quartier où chacun.e est bienvenu.e pour sortir de son isolement, cuisiner à plusieurs à partir de produits issus de l'agriculture biologique locale et/ou manger ensemble. Le prix du repas est libre (chacun donne en fonction de ses moyens). La préparation, le repas et la vaisselle sont des prétextes à échanger, prendre soin les uns des autres entre voisins (infos sur Clermont-Fd : assocuisinepartage63@gmail.com).

›››› Artisans du Monde, pour soutenir les petits producteurs du monde
Pour construire des solutions de commerce équitable pour des échanges économiques respectueux des êtres humains, des cultures et de la nature.
(www.artisansdumonde.org, L'Orange Bleue à Billom)





Imagination, relations, réseaux, résilience*

›››› Créer un nouvel imaginaire alimentaire, participer à des réseaux, manger mieux pour construire un monde solidaire que nous serons fiers de transmettre à nos enfants.

›››› Faire pousser des fermes localement
Vous pouvez épargner solidaire en achetant des parts à la Foncière Terre de Liens qui achète des fermes pour installer de jeunes paysans sans apport financier et qui lutte contre la disparition des terres agricoles. (terredeliens.org)

›››› Bâtir de nouvelles solidarités
• Participez à l'organisation d'une Disco-Soupe dans votre quartier : au son de la musique chacun est invité à laver, éplucher, couper, cuisiner des fruits et légumes invendus récupérés en magasin ou fin de marché avant qu'ils ne soient jetés.
Les soupes sont ensuite offertes aux personnes dans le besoin en alliant solidarité et lutte contre le gaspillage (discosoupe.org).
• Rejoignez les commissions "menus de restauration collective" de l'école de vos enfants ou de l'EHPAD de vos parents pour améliorer l'approvisionnement en alimentation saine, durable et locale, protéger la ressource en eau et veiller au respect de la nouvelle loi**.
• Participez à l'organisation d'une projection-débat dans le cadre du festival de films AlimenTERRE, (campagnes de solidarité internationale pour le droit à l'alimentation et à la souveraineté alimentaire) en contactant le réseau du festival près de chez vous (www.alimenterre.org).

* Résilience : capacité à dépasser les situations traumatiques et à se reconstruire. Dans le mouvement de la Transition, capacité des territoires et d'écosystèmes humains à dépasser les chocs des catastrophes écologiques, économiques et sociales.

** Loi EGalim Agriculture et Alimentation du 1er nov. 2018 : d'ici 2022, la restauration collective publique devra servir 50 % de produits bénéficiant d'un label de qualité ou environnemental. 20 % de ces achats seront issus de l'agriculture biologique ou en conversion.
À partir de 200 couverts par jour (en moyenne sur un an), les gestionnaires devront présenter à leurs structures dirigeantes un plan de diversification des protéines incluant des protéines végétales dans les repas.