

Défi Sobriété Heureuse

RENCONTRE N°3

Samedi 13 avril 2024

L'alimentation durable

Samedi 13 avril 2024 s'est tenue la 3ème rencontre du Défi Sobriété Heureuse à Soustons. Cette fois, les participants ont été initiés à l'Alimentation Durable !



AVANT DE COMMENCER : PETIT POINT SUR LES DÉFIS RÉALISÉS

Pour rappel, tout au long du programme, les familles inscrites sont invitées à réaliser des défis en lien avec les thèmes abordés pendant les rencontres.

Avant de se lancer dans l'alimentation durable, les foyers ont donc pris un temps pour échanger sur les défis qu'ils avaient déjà réalisés suite aux deux premières rencontres, sur la détox digitale et la mobilité douce.

La plupart d'entre eux ont déjà bien engagé leur détox digitale : beaucoup ont commencé par compter leur temps d'écran sur une semaine puis ont pris des initiatives pour le réduire. Quel que soit le défi réalisé, le sentiment final est le même : le plaisir de déconnecter et le désir de continuer sur cette lancée.

Pour la mobilité douce, plusieurs familles se sont essayées au vélo, au covoiturage et même au stop. Elles en ont tiré beaucoup de fierté.

Félicitations à nos participants !

Et vous ? Quels défis allez-vous relever ? (retrouvez-les ici : [détox digitale](#) / [mobilité douce](#))

ET MAINTENANT : ADOPTONS UNE ALIMENTATION DURABLE

Au programme de cette 3ème rencontre : découvrir les grands enjeux de notre alimentation et apprendre à se nourrir de manière plus vertueuse autant pour l'environnement que pour sa propre santé.

Bien souvent, quand on parle d'alimentation durable, beaucoup s'imaginent que c'est une alimentation peu accessible, parce qu'elle coûte plus cher, qu'elle demande plus de temps et d'organisation, qu'elle est moins bonne gustativement...



Ce ne sont que des préjugés ! Manger bien, c'est possible, et c'est bon pour vous et pour la planète ! Voyez par vous-mêmes...

L'ALIMENTATION DURABLE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

*Une production alimentaire **suffisante, bonne pour notre santé, accessible à tous, rémunératrice** pour les producteurs et à **l'impact le plus limité possible** sur l'environnement.*

En bref, il s'agit de répondre aux grands enjeux de notre alimentation : réduire les inégalités, préserver notre santé, préserver notre environnement et améliorer notre système agricole.

L'alimentation durable constitue un sujet extrêmement vaste sur lequel nous pourrions écrire des dizaines et des dizaines de pages. Mais notre but n'est pas de vous perdre ! C'est pourquoi nous vous présentons ici la démarche que nous avons suivie lors de la 3^{ème} rencontre du Défi Sobriété Heureuse pour une alimentation plus durable en 3 étapes ...

Étape 1 : Privilégier le circuit court

C'est-à-dire une distribution où intervient au maximum un seul intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

Pourquoi ?

- Pour limiter l'impact écologique de notre alimentation en réduisant le transport.
- Pour soutenir les producteurs locaux.

Comment ?

En devenant adhérent d'une épicerie participative par exemple. Il s'agit d'un commerce de proximité que ses adhérents font fonctionner en lui consacrant quelques heures de leur temps libre par mois.



Pour découvrir le concept et le fonctionnement d'une épicerie participative, les participants ont pu visiter la veille de la 3^{ème} rencontre l'épicerie Coop'Az à Azur.

Pourquoi Coop'Az c'est bien ?

En bref, c'est simple, c'est local, c'est humain et c'est moins cher... que des avantages !



Local

Ils favorisent l'alimentation locale en se fournissant essentiellement auprès de



Moins coûteux

L'épicerie ne fait pas de bénéfices sur les ventes.
Résultat : des produits moins chers !



Solidaire

C'est une association de citoyens, ouverte à tous et pour tous !

Chaque épicerie participative est unique car elle appartient aux habitants. Cependant l'idée générale reste toujours la même : offrir à tous une alimentation de proximité et abordable.

Les épiceries participatives se développent de plus en plus en France, il y a fort à parier que vous aussi vous en trouverez une près de chez vous.

De là, il n'y a plus qu'un pas : adhérer !

Étape 2 : Devenir un héros de l'anti-gaspi et sauver les aliments

Pourquoi ?

En France, le gaspillage alimentaire est équivalent à 150 kg par habitant et par an, ce qui constitue 3% des émissions de gaz à effet de serre.

Comment ?

Si le gaspillage apparaît bel et bien à toutes les étapes de la chaîne alimentaire (32% pendant la production, 21% pendant la transformation, 14% pendant la distribution et 33% pendant la consommation), nous pouvons tout de même adopter de bons gestes pour le réduire à notre échelle. Voici notre exemple :

Une 3^{ème} rencontre sur l'alimentation durable impliquait forcément de partager avec les participants un bon repas ! Mais un repas un peu particulier...

Au menu ? Des légumes et fruits sauvés du gaspillage !

En amont de la rencontre, le Sitcom a démarché différents professionnels de l'alimentation (agriculteurs et commerçants) pour collecter des paniers anti-gaspi :

- Chez les agriculteurs, nous avons plutôt récupéré des légumes en fin de saison : des plants qui commençaient à monter en graine et que les producteurs devaient arracher pour les plantations de la nouvelle saison.
- Chez les commerçants, les paniers correspondent aux invendus qu'ils ne sont pas parvenus à écouler pendant la journée, souvent des fruits et légumes "moches" ou abîmés. Certains commerçants vendent ces produits au rabais pour limiter le gaspillage ou alors fonctionnent avec l'application [Too Good To Good](#) qui permet de récupérer ces paniers à petit prix ! Grâce à eux, nous avons récolté de quoi concocter un bon repas ! Et ce, dans la bonne humeur !



En effet, le point d'orgue de la 3^{ème} rencontre : l'atelier cuisine sous un format Disco Soupe !

Moment convivial sur fond de musique disco pendant lequel les participants ont préparé le repas (soupe en plat principal évidemment, mais pas que !) à partir de ces légumes et fruits que nous avons sauvés du gaspillage.

Nous remercions notre partenaire Marie GAY de la société Minja qui a concocté de délicieuses recettes anti-gaspi à partir de nos trouvailles...



Les participants ont notamment appris à utiliser l'aquafaba des pois chiches (leur jus de cuisson) pour préparer le dessert : de délicieuses boulettes à la noix de coco.

Ce n'est qu'un exemple, mais il existe une multitude d'astuces pour utiliser ces parties comestibles que nous avons pourtant l'habitude de jeter : cake aux fanes de carottes, pain perdu avec du pain rassis, faire de la soupe ou de la compote à partir de légumes ou fruits abîmés... ou alors faire un smoothie !



La Smoothie'clette, prêtée pour l'occasion par l'association Voisinage, a bien amusé les plus jeunes et ravi les papilles de tous !

Étape 3 : Renouer avec la nourriture végétale

Peut-être vous êtes-vous demandé jusqu'ici « mais où est la viande dans tout ça ? » Non, ce n'est pas un oubli, mais bel et bien un choix délibéré ! Notre repas était 100% végétarien, et devinez quoi ! Les participants ont adoré !

Pourquoi ?

À l'échelle mondiale, l'élevage représente environ 14,5% des émissions de gaz à effet de serre, soit autant que le secteur du transport. Celles-ci sont principalement dues à la production et la préparation des aliments nécessaires à nourrir les bêtes (80 à 90% de la déforestation mondiale est due à l'alimentation) et à la fermentation gastrique des ruminants qui rejette du méthane.

Par ailleurs, l'élevage est très gourmand en eau (environ 1400 L d'eau pour 1 kg de viande de bœuf) et extrêmement polluant (pesticides, antibiotiques, ...).

Ajoutons à cela qu'aujourd'hui encore, une très large majorité des animaux d'élevage ne sont pas élevés dans des conditions compatibles avec leur bien-être.

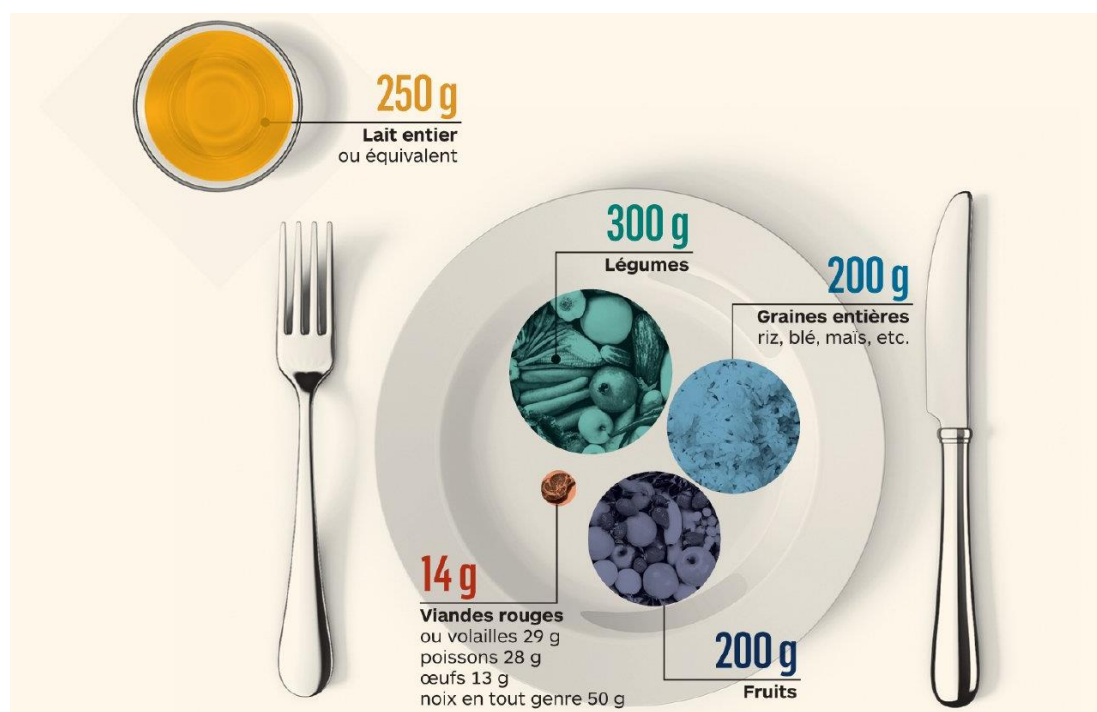
Comment ?

On se tourne vers d'autres sources de protéines.

Laissez-nous donc vous présenter... les légumineuses !

Espèce végétale qui produit des graines comestibles sèches, comme les pois, les haricots, les fèves, les lentilles...

Nutritionnellement équivalentes aux féculents, les légumineuses sont riches en fibres, protéines, minéraux et vitamines. Associées à une céréale, elles apportent une diversité d'acides aminés équivalents à des protéines animales. En bref, il n'y a que des avantages à manger des légumineuses !



D'ailleurs, la science a décrit ce que devrait être notre assiette idéale quotidienne pour se nourrir sainement tout en préservant la planète. Pour ceux qui auront toujours l'amour de la viande, pas de panique : vous pourrez toujours en manger en la réservant plutôt pour des occasions particulières !

À vous de jouer !

Nous avons piqué votre curiosité ? Vous souhaitez aller plus loin et adopter vous aussi une alimentation durable ?

Suivez notre guide : [Fiche pratique pour une alimentation durable.](#)