



Compte-rendu : visite des points de vente du 26/05 avec le Défi Familles Bio Plaisir

Les familles se sont retrouvées samedi après-midi à la Biocoop de Rodez. S'en est suivie une visite guidée du magasin, ponctuée d'explications sur les lignes éthiques et chartes du réseau Biocoop. Si les familles craignaient de voir des produits coûteux, elles ont été agréablement surprises par le rayon vrac qui offre des céréales et légumineuses à prix raisonnables et moins importants que les produits emballés, dispendieux en emballages et marketing. Le vrac permet aussi de prendre de plus petites quantités, ainsi acheter ce dont on a besoin, et limiter le gaspillage. L'astuce principale pour respecter son budget est donc d'avoir une idée précise de ce que l'on veut faire à manger, rédiger une liste avec les quantités ET la respecter au moment des courses (c'est-à-dire résister à l'achat compulsif de petits gâteaux ou de plats transformés alléchants; un bon "truc" consiste à manger avant d'aller faire des courses).

Cependant, les participants ont bien compris que pour augmenter significativement la part de bio locale dans son panier sans augmenter son budget il faut surtout changer ses habitudes. Maintenir, voire réduire, ses dépenses alimentaires en mangeant bio et local n'est possible que si l'on consacre d'avantage de temps à la cuisine... L'après-midi s'est ensuite poursuivie par la visite du magasin de producteur Pays'en Direct. Les familles d'échanger en direct avec un producteur. Michael Arnou nous rappelle que dernière tout légumes, viandes, céréales, il y a des hommes et des femmes qui vivent de leur métier. Les contenus des étals de Pays'en Direct sont d'origine locale, c'est-à-dire aveyronnaise avec cependant quelques compléments exceptionnels avec des paysans de départements limitrophes (et quelques produits complémentaires issus du commerce équitable comme le café). Toutes les productions ne sont pas labélisées bio, mais l'ensemble des producteurs respectent une charte élaborée par la coopérative créée pour l'occasion. Les agriculteurs sont maîtres de leurs prix, et profite d'un système leur permettant de vendre toute la semaine en n'assurant que des permanences ponctuelles dans le magasin. Lorsqu'il entend que manger bio coûte cher, Michael nous dit que cela dépend de nos priorités. Il insiste sur l'importance de redonner à l'alimentation sa place essentielle et de reconsidérer la taille de nos autres budgets, parfois plus volumineux mais moins nécessaires (électronique, shopping...).

Payer sa viande, ses légumes, ses céréales et se rendre compte de leur coût nous permet aussi de leur redonner la valeur qu'ils méritent. Notre alimentation, rappelons-le, nous permet de rester en vie. Parler aux producteurs nous permet d'imaginer le travail nécessaire à l'élevage d'un animal de ferme, à la croissance de fruitiers et au mûrissement de bons légumes. Dépenser consciencieusement son argent, en choisissant parfois d'acheter des produits plus chers mais de qualité, nous donne envie de ne pas « gâcher » et permet donc de limiter le gaspillage. Que faut-il retenir ? Manger moins mais mieux. Limiter ses portions tout en maximisant leur qualité plutôt que se satisfaire d'un sentiment d'« hyper » satiété inconfortable après un repas dit généreux, mais qui ne nous nourrit pas des éléments essentiels, voir au contraire nous apporte des excès de sucres et de graisses néfastes à notre organisme ou comble notre estomac d'eau inutile (on peut la boire et cela suffit...). Astuces ou bonnes habitudes. Nos choix doivent nous appartenir.