

Quel bonheur de déguster un repas en bonne compagnie !



Informations générales

Se nourrir, c'est incontournable, mais **prendre un repas avec d'autres personnes peut devenir un moment festif de dégustation, de partage et de respect.**

Les plaisirs de la table sont de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours. Le plaisir alimentaire est d'abord fait de désir avant la prise alimentaire. Puis, lorsque nous mangeons, nous vivons des plaisirs sensoriels mais également des plaisirs symboliques faits de partage, de convivialité, de détente, de souvenirs et de réconfort.

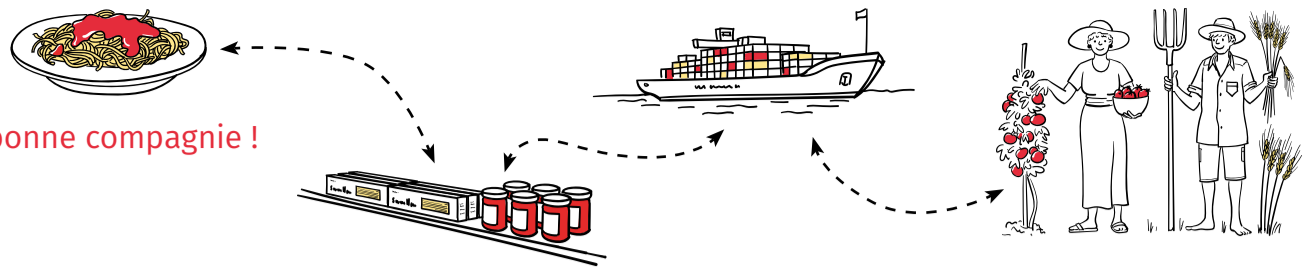
Encourageons-nous les un·e·s les autres à nous réapproprier les plaisirs de la table avec notre famille ou nos amis et amies. Le repas peut être festif, un moment de rencontre, de dialogue, de partage et pourquoi pas de débat. Et surtout **c'est un moment de découverte de l'autre qui est à la même table que moi.** Il y a divers moyens de faire la connaissance d'une personne ; l'invitation à partager un repas avec elle est sûrement une des meilleures.



Le repas est aussi un moment qui rompt avec le rythme effréné de nos journées. Il est bon de prendre le temps et de quitter cette frénésie qui nous pousse au fast food qui standardise les goûts et coûte cher. Le mouvement « slow food » ne pense pas seulement au temps passé à table, mais aussi aux produits utilisés, à leur provenance et à la manière de les travailler et de les transformer. Il aide la consommatrice et le consommateur à devenir un gastronome averti et **respectueux de tous les acteurs et actrices de la chaîne alimentaire du champ à l'assiette.**

STATION 1

Quel bonheur de déguster un repas en bonne compagnie !



Lien avec les pays du Sud

Chacune et chacun, dans le monde, ressent la cuisine et l'alimentation comme une part essentielle de son identité, à l'égal de la langue et des représentations symboliques. Connaître les coutumes des autres pays nous permet de mieux comprendre nos propres coutumes et nos propres habitudes. Parfois, elles paraissent étranges et bizarres à des convives venant d'autres contrées. Quelques exemples :

- En Corée du Sud, on accepte toujours un plat ou un verre à deux mains. C'est un signe de respect.
- En Thaïlande, la cuillère est l'ustensile principal pour manger et on utilise une fourchette uniquement pour pousser la nourriture dans la cuillère.
- Au Japon, on ne plante jamais ses baguettes dans le bol de riz. C'est la manière dont est présentée la nourriture aux morts dans les cérémonies funéraires.
- En Inde, on ne refuse aucun plat et on goûte à tout, même en petite quantité.
- En Égypte, on ne sale pas son plat au risque de vexer son hôte.
- En Éthiopie, tout le monde mange dans le même plat avec les mains.



Voici comment je peux agir



En famille

- Nous remercions avant ou après le repas la personne qui a préparé les mets.
- Nous commençons les repas par un bref silence ou par une parole, une citation, un chant ou une prière.
- Régulièrement, nous participons en famille à la préparation du repas : mettre la table, la décorer, choisir ensemble les mets, préparer les aliments, etc.
- Avec nos enfants : nous faisons deviner les produits qui sont constitutifs du plat dans leur assiette et d'où ils proviennent.
- Au cours du repas, nous permettons à chaque membre de la famille de s'exprimer sur un vécu de sa journée.

Avec des ami·e·s

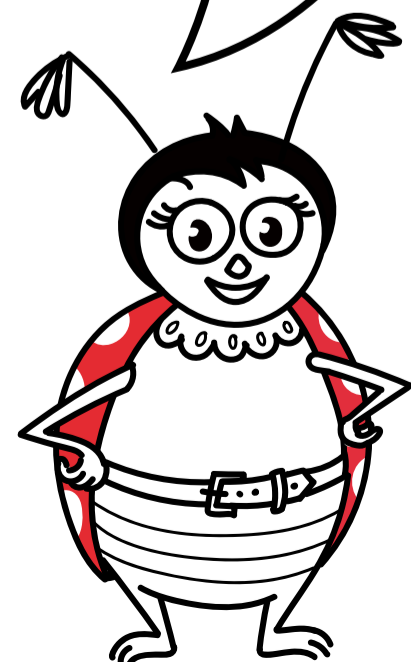
- Nous échangeons sur la provenance des aliments constitutifs du repas.
- Nous partageons les bons plans et les bonnes adresses pour des achats abordables, de qualité et respectueux de l'environnement.
- Nous philosophons sur l'avenir de notre alimentation.
- Nous débattons sur notre système alimentaire actuel et sur son lien avec la justice climatique.

Les dix commandements de la nourriture

- Tu seras reconnaissant·e pour la nourriture que tu manges.
- Tu mangeras de manière consciente et avec modération.

Le savais-tu ?

Aussi loin que l'on remonte dans le passé, on rencontre la passion pour la gastronomie et l'art de la table. Elle est manifeste dans toutes les classes sociales et jusque dans la religion. Dans la Bible, le manger et le boire forment un fil rouge du récit global, notamment avec les innombrables repas qui scandent les récits bibliques et auxquels Jésus a souvent été convié.



Comment en est-on arrivé là ?



Informations générales

Imagine-toi, en bonne compagnie, en famille ou entre ami·e·s, devant un bon plat aux odeurs alléchantes. Tout semble être réuni pour passer un super moment.

Certes, mais **à quel prix ?** De la production à la consommation de nos aliments, notre système alimentaire contribue à la crise climatique et ce, à toutes les étapes du champ à notre assiette. Les systèmes agricoles et alimentaires actuels sont responsables de plus d'un tiers des émissions de CO₂.

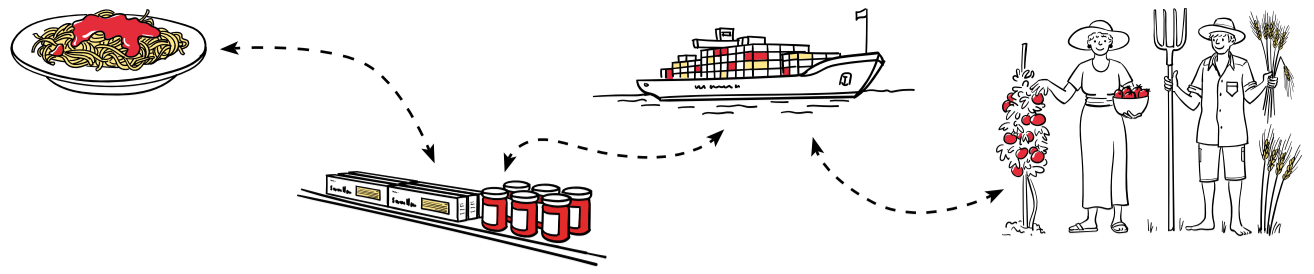
Comment en est-on arrivé là ? Nous avons mis en place **un système hyper-productiviste** : augmentation des quantités, démultiplication des produits de consommation alimentaire, standardisation pour des questions de vente et de logistique, etc.

Tout cela a provoqué un appauvrissement de la terre. La culture d'une seule espèce sur des millions d'hectares en éliminant toute autre vie représente un système parfait pour les ravageurs. Tout ce que le vivant faisait naturellement – fertiliser les sols, se défendre contre les nuisibles, sélectionner les graines, éviter les maladies – a dû être remplacé. Finalement, la seule manière pour l'agricultrice et l'agriculteur de répondre aux exigences d'un marché qui va **au-delà de nos besoins réels** c'est d'utiliser les fertilisants, herbicides, insecticides etc.



Alors **comment changer de cap** et stopper cette guerre au vivant ?

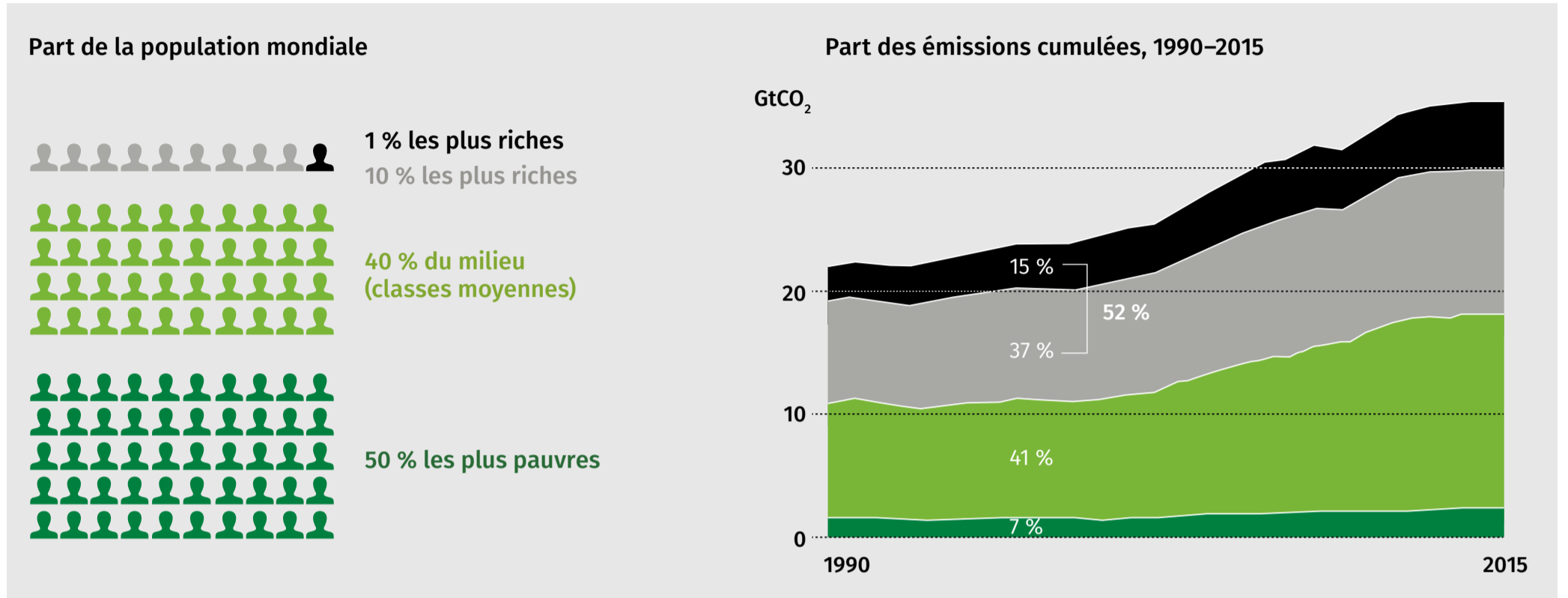
L'agroécologie se présente comme une solution qui peut nourrir le monde. Il s'agit tout à la fois d'une science, d'un ensemble de pratiques et d'un mouvement social. Elle s'intéresse à l'ensemble de l'agriculture et des systèmes alimentaires de l'assiette au champ.



Lien avec les pays du Sud

Les populations des pays du Sud sont davantage impactées par les changements climatiques et en sont les moins responsables. Modifier ses habitudes alimentaires peut mener à une réduction de son propre impact de près de 50 %.

Source: « Combattre les inégalités des émissions CO₂ », Oxfam, 2020



Voici comment je peux agir

- Je prends conscience que ma manière de me nourrir a un impact sur le climat.
- Je me documente, m'informe et sensibilise mon entourage à cette thématique.
- Je soutiens les pétitions actuelles des ONG de coopération au développement www.campax.org/fr/themen
- Je rejoins les mouvements populaires exigeant une action politique.
- Je m'engage bénévolement auprès d'associations à but non lucratif.
- Je m'abonne aux newsletters de l'EPER et d'Action de Carême.
- Je me renseigne auprès de réseaux tels que Agroecology Works.
- Je manifeste pour le climat.
- Je me familiarise avec les termes transition écologique et transition énergétique.

Les dix commandements de la nourriture

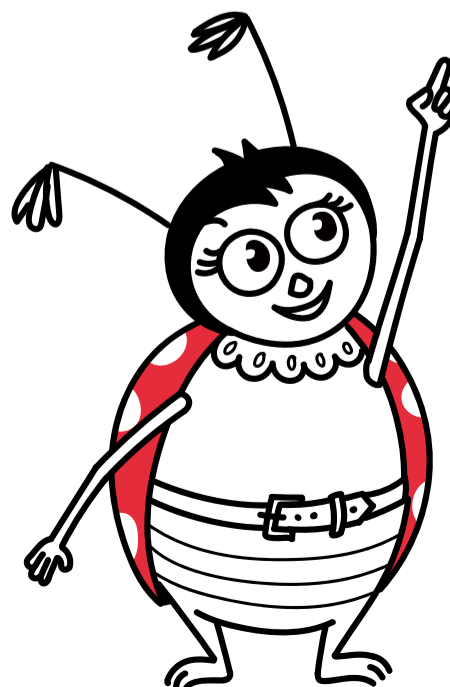
- Tu ne gaspilleras pas la nourriture.
- Tu réduiras les dommages environnementaux causés à la terre, l'eau et l'air par la production alimentaire.

Le savais-tu ?

La consommation alimentaire mensuelle d'une seule personne nécessite l'équivalent de 80 litres d'essence, soit environ 216 kg de CO₂ par mois. C'est l'équivalent d'un aller-retour Genève-Paris en avion.



vidéo paradoxe de la faim



Je mange local et de saison

STATION
3



Informations générales

Lorsque je mange des produits locaux et de saison, **je me relie à celles et ceux qui produisent ces aliments.**

J'encourage la production alimentaire autour de chez moi et je favorise l'autonomie alimentaire de ma région. Je participe aussi indirectement à un meilleur partage avec le reste du monde : je n'augmente pas la demande de produits importés et je soutiens l'autonomie alimentaire dans les pays du Sud.

L'alimentation de saison va souvent de pair avec l'alimentation locale, car elle encourage les circuits courts :

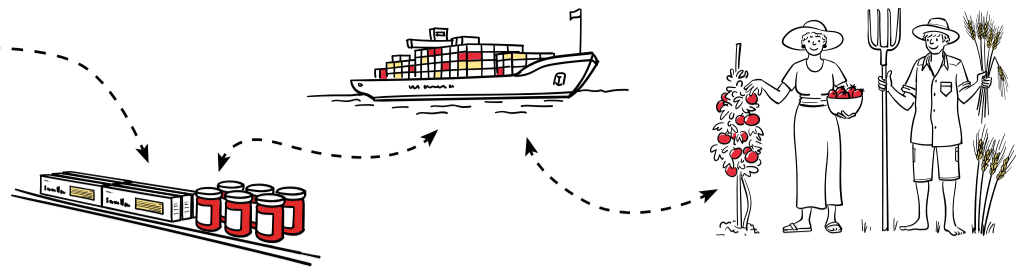
il y a moins d'intermédiaires entre celles et ceux qui travaillent la terre et nous, moins d'exigences de la grande distribution qui impose des prix, des calibres et des standards et moins de transports polluants. Le bénéfice est

autant pour les agricultrices et agriculteurs de notre région que pour nous, notre santé et notre empreinte carbone. En effet, les fruits et légumes hors saison et importés sont transportés par avion, par bateau ou par camion et souvent réfrigérés. Et ceux qui poussent hors saison en Suisse demandent beaucoup d'énergie : des haricots frais d'Espagne, ou cultivés sous serre chauffée en Suisse, nécessitent 15 fois plus d'énergie que des haricots frais de Suisse cultivés en pleine terre.

Manger local et de saison est une composante importante de l'agroécologie, car cela favorise les savoir-faire de communautés qui développent des solutions adaptées au contexte, au rythme et à la culture indigène partout dans le monde.

STATION 3

Je mange local et de saison



Lien avec les pays du Sud

Les familles paysannes produisent 70 % de la nourriture de la planète. Pourtant, elles sont de plus en plus marginalisées dans nos sociétés. Au lieu de promouvoir et protéger les zones rurales et les petites et moyennes exploitations, de nombreux gouvernements des pays du Sud comptent sur les multinationales pour favoriser leur développement et accroître leurs recettes fiscales. Or, ces grandes exploitations produisent avant tout pour l'exportation et non pour nourrir les populations locales. La conséquence est que de plus en plus de familles perdent leurs terres et leurs moyens de subsistance.

Au Sénégal, la population locale revendique ses droits pour garantir l'accès à la terre afin de pouvoir produire en assurant sa subsistance.



Voici comment je peux agir



- J'affiche un calendrier des fruits et légumes de saison dans ma cuisine.
- Je prépare une liste de courses pour éviter la surconsommation et les achats compulsifs.
- Je choisis et privilégie l'épicerie ou la ferme du coin plutôt que la grande surface.
- Je vais au marché, à la rencontre des productrices et producteurs et je les interroge sur leurs produits.
- J'achète aussi des légumes et fruits qui présentent moins bien.
- J'essaie des variétés de légumes locaux que je ne connais pas encore.
- Je consulte régulièrement les étiquettes pour connaître la provenance et les produits.
- Je m'inscris à un panier de légumes hebdomadaire de ma région.
- Je m'essaie au jardinage, en choisissant des semences bio et locales.
- Je participe à une ou plusieurs journées d'aide en prêtant main forte dans une ferme.
- Je cultive la sobriété, en privilégiant la qualité à la quantité et en prenant le temps d'une réflexion sur mes besoins réels et mes désirs profonds.

Liste paniers légumes en Suisse romande



Liste fermes bio en Suisse romande



Liste projets en permaculture Suisse

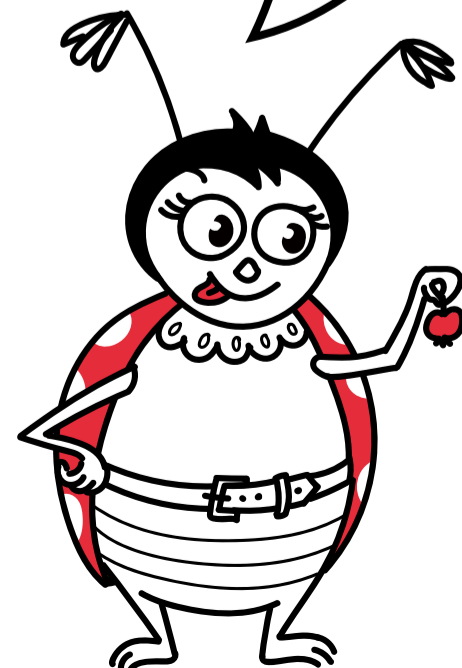


Les dix commandements de la nourriture

- Tu mangeras des produits locaux ou régionaux.
- Tu veilleras à faire connaître les aliments abordables et nutritifs et à ce que chacune et chacun y ait accès.

Le savais-tu ?

En Europe, 11 % de la production n'est pas admise dans les rayons, notamment parce que les fruits ou légumes ne correspondant pas au calibrage attendu. Au Sénégal, les producteurs et productrices de lait n'arrivent pas à vendre leur lait local, car le lait provenant d'Europe, subventionné, y est moins cher.



Je m'intéresse à qui produit et comment



Informations générales

Si nos assiettes sont pleines, c'est grâce au travail et au savoir-faire de celles et ceux qui nous nourrissent. Selon ce que nous y mettons, nous pouvons soutenir les agricultrices et agriculteurs qui, partout sur la planète, incarnent l'agroécologie.

En agroécologie, **on partage savoirs, compétences et innovations**, tant entre agricultrices et agriculteurs qu'avec le monde de la recherche, dans un esprit de cocréation et de relations équitables. Les semences, par exemple, sont sélectionnées et échangées, non pas brevetées et vendues.

On cultive sans produits chimiques. La rotation des cultures et la diversification permettent de profiter de synergies naturelles : certaines plantes fertilisent le sol,

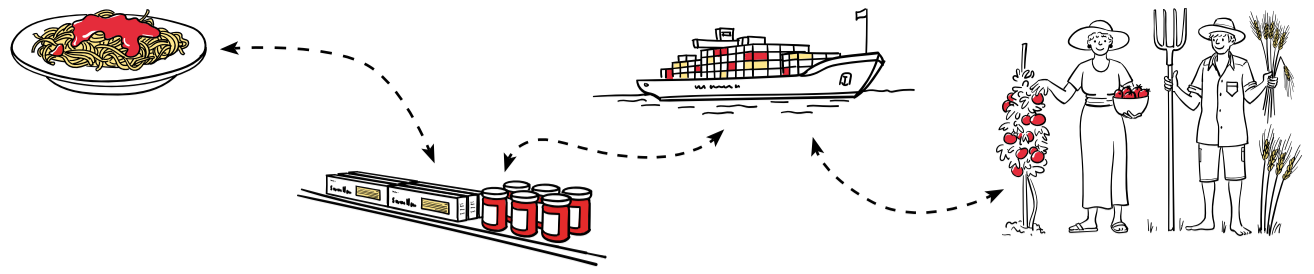
d'autre apportent de l'ombre ou attirent certains insectes. La rotation permet aussi de mieux supporter une mauvaise récolte de l'une ou l'autre culture et ainsi de faire face aux changements climatiques.

On assure des conditions de travail dignes et équitables autant dans l'agriculture que dans la transformation et la vente. Les produits sont vendus à des prix équitables et permettent aux personnes de vivre de leur travail, tout en répondant à la demande du marché local.

En tant que consommatrice et consommateur **nous pouvons être actifs** en nous réappropriant notre alimentation et en prenant part aux décisions concernant les systèmes alimentaires.

STATION 4

Je m'intéresse à qui produit et comment



Lien avec les pays du Sud

Au Guatemala, des communautés indigènes, soutenues par Action de Carême et l'EPER, revendiquent leurs droits à la terre, à l'eau et aux semences. Elles se sont opposées avec succès à la « Lex Monsanto », une loi qui leur aurait interdit de produire leurs propres semences, de les échanger et de les vendre. Ces communautés sont encouragées à recourir à des méthodes de culture écologiques et à aménager des jardins potagers pour assurer une alimentation saine et diversifiée. Les vergers et la réinsertion de variétés locales permettent aussi aux familles de générer de petits revenus.

www.youtube.com/watch?v=RPj0gfkjp4A



Scanner et
voir la vidéo

Voici comment je peux agir



- Je vais à la rencontre des agricultrices et agriculteurs, maraîchères et maraîchers pour connaître leurs produits et méthodes de travail.
- J'achète des produits issus du commerce équitable.
- J'utilise mon droit de vote pour promouvoir l'agroécologie.
- Je soutiens les droits des agricultrices et agriculteurs d'ici et du Sud (droit à la terre, à l'eau, aux semences, etc.)
- J'évite les aliments génétiquement modifiés.
- Je soutiens la liberté et la diversité des semences en plantant des graines ProSpecieRara ou Kokopelli.
- Je cultive la Justice et l'équité : tous les êtres – humains et autres qu'humains, présents et futurs – ont droit à des conditions d'existence qui garantissent le respect de leurs droits, de leurs besoins essentiels et une vie dans la dignité.

Les dix commandements de la nourriture

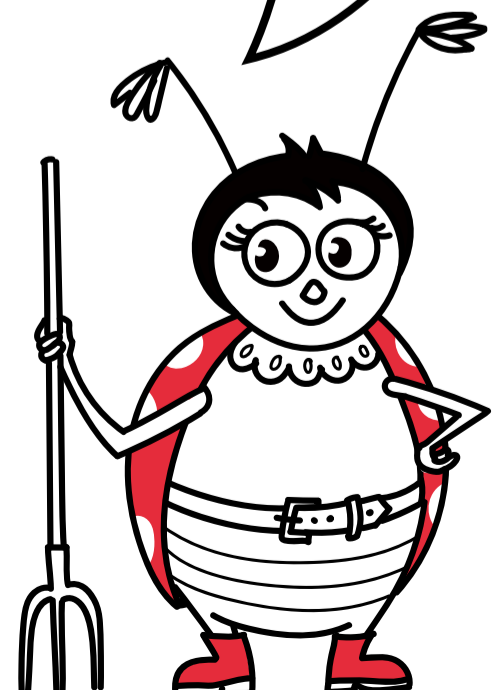
- Tu seras reconnaissant-e envers celles et ceux qui cultivent et préparent la nourriture pour ta table.
- Tu t'engageras pour un salaire juste pour les agricultrices et agriculteurs et celles et ceux qui travaillent dans la production alimentaire.



Le savais-tu ?

10 000 ans de savoir-faire

Les semences des plants les plus résistants et productifs sont sélectionnées afin que les fruits et légumes s'adaptent d'année en année au climat et au contexte de la région. Ce travail est fait par les agricultrices et agriculteurs depuis la naissance de l'agriculture, il y a plus de 10 000 ans.



Je prends soin de la nature

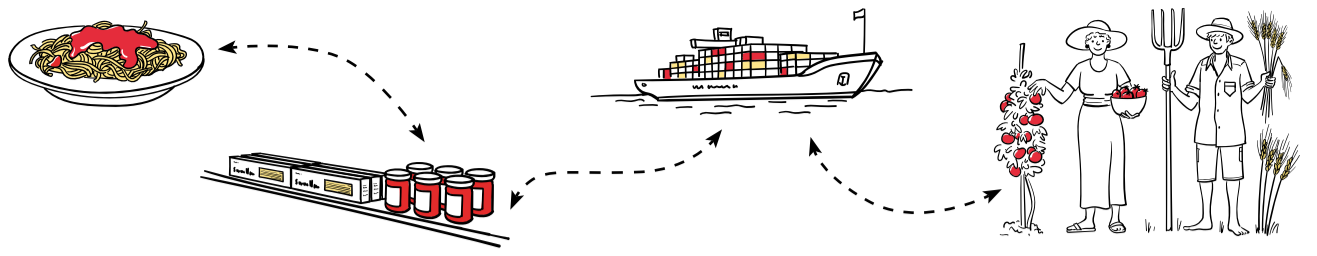


Informations générales

L'agroécologie est une agriculture durable, qui vise à prendre soin de la terre et de la biodiversité. Elle est résiliente aux changements climatiques en combinant les savoir-faire traditionnels et les connaissances nouvelles. Bien plus qu'une pratique agricole, cette approche traduit une éthique de vie qui permet de cultiver une relation harmonieuse avec l'ensemble du vivant.

Une exploitation en monoculture se retrouve dépendante des pesticides et engrais chimiques. Cela menace les insectes, essentiels à la vie, et la qualité des sols, dont la dégradation a réduit de 23 % la productivité de l'ensemble de la surface agricole mondiale.

Avec les méthodes agroécologiques, **les interactions entre végétaux, animaux et humains sont encouragées**. On utilise de manière intelligente les caractéristiques de chaque élément et du paysage pour économiser l'eau et l'énergie et pour se passer de produits chimiques. On épuise moins les sols et protège la biodiversité. C'est le ver de terre qui est content, et nous aussi, puisqu'il fertilise, rajeunit et oxygène le sol et permet ainsi aux plantes et autres animaux de se développer. Sans vers de terre, les sols sont stériles. Protégeons-les !



Lien avec les pays du Sud

L'agroécologie est ancrée dans la culture, l'identité, la tradition, l'innovation et le savoir des communautés locales. Elle les aide à conserver leurs liens spirituels et matériels avec la terre et l'ensemble du vivant. Par exemple, la Pachamama (la Terre-Mère) est vénérée par les peuples autochtones des Andes. Au 21^e siècle, de nombreux peuples autochtones d'Amérique du Sud fondent leurs préoccupations environnementales sur ces croyances traditionnelles.



La Milpa, une technique ancestrale d'Amérique latine

Le principe est de faire pousser en symbiose trois légumes différents – le haricot, le maïs et la courge – sur la même parcelle de son potager. Le haricot apporte de l'azote au sol, le maïs sert de tuteur au haricot et le feuillage des courges limite la prolifération des « mauvaises herbes » et l'évaporation de l'eau ! Cette combinaison savante des plantes existe depuis des millénaires !



Voici comment je peux agir



- J'achète des produits chez des agricultrices et agriculteurs qui préservent la nature.
- Je m'émerveille de l'apport des insectes, infatigables travailleurs invisibles.
- Je soutiens le projet « jardin nouveau » en jardinant ou en mettant un jardin à disposition.
- Je laisse le gazon pousser au mois de mai et aménage un coin du jardin avec des fleurs pour les insectes.
- J'organise une sortie en famille dans une ferme en permaculture.
- Je m'abstiens d'utiliser des pesticides et insecticides dans mon jardin.
- J'essaie des nouvelles variétés locales au marché.
- Je cultive les vertus de l'émerveillement devant les beautés de la Création et l'extraordinaire diversité du vivant.

Les dix commandements de la nourriture

- Tu protégeras la biodiversité des semences, des sols, des écosystèmes et des cultures.
- Tu te réjouiras du don qu'est la nourriture et le partageras avec toutes et tous.

Le savais-tu ?

Le printemps silencieux

70 % des insectes ont disparu ces 30 dernières années en Europe. Les premières causes de cette extinction de masse sont l'urbanisation, l'agriculture intensive et l'utilisation de pesticides.

