

**René CHABOY**  
**Avenue du 8 Mai 1945**  
**Quartier Laroque**  
**82160 CAYLUS**

**☎ 05 63 67 02 36**

**DES ATELIERS CUISINE POUR CONTRIBUER  
AU DÉVELOPPEMENT DES CIRCUITS COURTS**

- PRÉSENTATION DU PROJET
  - MON ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DOMAINE ALIMENTAIRE ET LA COMMUNICATION
  - LES ATELIERS CUISINE SERONT PORTÉS PAR L'ASSOCIATION LIEN EN PAYS D'OC
  - LA CUISINE DES CÉRÉALES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUITABLE DE QUALITÉ.
  - ANNEXES:
    - Annexe I - EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES
    - Annexe II - HISTORIQUE DE L'ASSOCIATION LIEN EN PAYS D'OC
    - Annexe III - LE CONTENU DES STAGES PRATIQUES
- 1) LA CUISINE ET SON RÔLE DE PROMOTEUR D'UNE ÉCONOMIE D'EXISTENCE
  - 2) HISTOIRE DES CÉRÉALES DANS LA CUISINE
  - 3) COMMENT LES BESOINS ESSENTIELS DES HOMMES PEUVENT SE LIER A UN RESEAU D'ECONOMIE SOLIDAIRE?

METTRE EN EQUATION: PAYSAGE LOCAL, AGRICULTURE PAYSANNE ET UNE CUISINE ADAPTEE AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES.

4 ) DECOUVREZ-LES DANS VOTRE ASSIETTE:  
LE MONDE DES CEREALES DANS L'ALIMENTATION

## PRESENTATION DU PROJET

### **La cuisine est en relation étroite avec le besoin essentiel des humains: leur nourriture**

Les habitudes de consommation actuelles découlent du système alimentaire industriel et montrent aujourd'hui ses paradoxes. Le consommateur, coupé de ses intérêts personnels, dépend d'un système qui défend les intérêts financiers de ces quelques dirigeants. "*Les produits circulent et les idées restent immobiles.*"

Nous retrouvons ces paradoxes dans tous les pays du monde avec les fractures sociales qui en découlent: des villes surpeuplées, des aliments venant de tous les coins du monde et des villages désertés qui ne sont plus en mesure de produire pour les habitants des villes les plus proches vu que la politique de l'exportation a été largement encouragée ces années d'après-guerre. Ces commerces développés par des Etats centralisant toutes les idées, se sont emparés de l'économie réelle d'Existence pour une économie de profit mélangeant tous les contrats, industriels et vivants.

Actuellement, certains pays qui vivaient en dehors de la production alimentaire industrielle entrent dans la surconsommation. Le développement de cette consommation déséquilibre le prix de l'alimentation, jusqu'alors suffisante pour nos pays, mais attaque surtout sa qualité.

Plus le besoin est grand, plus la chaîne industrielle s'allonge, plus les fabrications pirates se multiplient et plus les risques d'une infiltration de produits frelatés augmentent. Nos états se trouvent devant le fait de ne plus être en mesure de contrôler toutes les initiatives venant de partout. La chaîne industrielle alimentaire industrialisée est devenue le colosse au pied d'argile qui s'autodétruit par le besoin de contrôles de plus en plus nombreux alors qu'une production locale réunissant producteurs, consommateurs et distributeurs pour gérer l'affaire alimentaire se gère de fait localement par tous les acteurs économiques concernés.

La cuisine en se reconceptualisant localement mais tout en s'adaptant aux conditions climatiques en pleines transformations peut promouvoir d'autres manières de s'alimenter, et de ce fait elle peut contribuer à nourrir autrement les humains dans une période fragilisée par les difficultés financières et les risques sanitaires. Elle peut promouvoir des recettes mettant en valeur des produits qui pourront se cultiver dans la proximité, en faisant coopérer une agriculture plus conventionnelle vers l'agriculture qui a gardé sa

relation avec les principes vivants s'exprimant dans la biodiversité.

**La cuisine devient alors une promotion culturelle, sociale, qui contribue à développer une économie locale en adaptant et en inventant des méthodes adaptées à la proximité du paysage. Elle a aussi la possibilité d'ouvrir des voies à un nouvel artisanat de l'outillage réadapté à une échelle humaine et moins gourmande en carburant.**

## MON ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DOMAINE ALIMENTAIRE ET LA COMMUNICATION

Ma longue et solide expérience professionnelle dans la cuisine m'a fait prendre conscience de l'importance du choix des ingrédients ( Voir CV annexes).

En 1967, j'ai obtenu mon CAP de cuisinier à Beaune 21 . Le Restaurant du marché organisait la célèbre vente des vins aux Hospices de Beaune .

Depuis cette année-là, je suis relié à l'alimentation . Au service militaire, je deviens responsable de l'équipe ( 600 couverts midi et soir). Je découvre à la fois les responsabilités et la cuisine collective en pleine expansion.

En 1973, j'arrive à Toulouse, où je suis embauché comme responsable de la cuisine à la Fédération compagnonique du bâtiment, une petite collectivité, mais de 1979 à 1983, j'accepte de travailler à SODEXHO pour avoir une vie de famille plus tranquille. Je découvre le paradoxe de cette cuisine, avec son lot interminable de colis venant de tous les pays: langues de boeuf de Chicago, lapin sous appellation ( lapin chinois) mais qui n'est pas du lapin, cervelles d'agneau de Nouvelle-Zélande etc....

Durant cette période , je suis responsable d'équipe, mais déjà une autre voie germe dans mon alimentation personnelle diététique et bio que je découvre par la pratique d'un sport pour retrouver la santé.

En 1984, je fonde un magasin de produits naturel et bio ( à Toulouse) et deux ans après, j'ajoute une partie « plats cuisinés bio ». J'allie la récupération des déchets végétaux et je les intègre au compost dans un jardin que je fais le Dimanche à Saint Clar de Rivière. Des producteurs bio et biodynamistes organisent des réunions dans la salle du haut du magasin, où sont organisés des repas, durant lesquels il est déjà question de circuits courts et d'équitable dans les relations villes-campagnes. Les réunions se font à Toulouse mais à Bagnères de Bigorre, Bernard Prieur est extrêmement actif dans les idées nouvelles, il est porteur d'idées et d'évènement comme la **fête du bon pain**.

C'est aussi durant cette période que Lien en Pays d'OC naît sous forme d'association loi 1901 pour mettre en relation producteurs, distributeurs et consommateurs.

En même temps, l'association NEF voit le jour: je deviens un de ses membres avant qu'elle ne devienne Société Financière.

Le projet des Bio Coops voit le jour, je me rends à Paris pour les premières réunions puis en Suisse pour les relations avec l'évolution de la NEF.

J'aurais souhaité qu'à cette époque se créent des centrales d'achat pouvant

garantir pour les petits magasins et les biocoops des prix identiques, afin d'aborder une forme équitable pour la distribution de produits de qualité.

En 1993, suite à des changements familiaux, je décide de quitter mon magasin.

Pendant l'arrêt du magasin, je prends contact avec INSTEP-Midi-Pyrénées qui a mis en place une structure d'accompagnement de porteur de projet d'économie solidaire selon un concept de Jean-Louis Laville (chercheur au CNRS). Je fais une formation d'imprimerie qui me permet de concevoir un journal ou une revue. C'est à partir de ce moment que je me suis formé à la pensée de l'économie solidaire et à la nécessité de travailler en réseau.

En 1994, les statuts de Lien en Pays d'OC sont élargis avec les membres consommateurs qui prennent place dans le Bureau et je deviens animateur salarié, en même temps que chargé de communication (emploi en CES).

Durant la période de 1994 à 1997, je me forme en développement local avec le CNFPT (Centre National de la Fonction Publique Territoriale) et je vois de nombreuses structures se monter: ADEPES, et d'Insertion par l'économie, je commence une expérience réseau à Toulouse, avec les Foyers ruraux nous obtenons une subvention pour organiser un évènement Fête-Forum OC&CO.

Le but : organiser des ateliers avec les associations écologiques, occitanes se tourner vers la coopération avec d'autres pays en passant par les régions. A cette époque Jean Villote est élu dans le Conseil Régional Midi-Pyrénées et tente de faire avancer un projet venant de la Société Civile et notamment avec le président Marc Censi.

En 1999, les subventions pour l'évènement sont supprimées, la grande partie de l'équipe est frustrée de ce manque de reconnaissance des pouvoirs publics de ne pas reconnaître le concept fête-forum comme novateur. Nous avons travaillé toute l'année et avons acquis une expérience, le Conseil d'Administration décide de réaliser cet évènement par nos propres moyens, j'accepte de devenir président de Lien en Pays d'OC, bien que le contrat CES soit supprimé, tout en ayant le statut de Chômeur, je suis animateur et toujours chargé de communication.

Au cours de cette année 1999, un petit groupe de 3 personnes, dont moi-même, se forme pour organiser la venue d'un membre de la caravane intercontinentale de Lyon : le but est d'organiser la venue de 500 paysans indous pour la rencontre des paysans du Sud de la France. Le thème est le danger de la culture des OGM.

Cette rencontre est une réussite grâce à l'organisation en réseau avec confédération paysanne, ATTAC, les chômeurs de Toulouse et les associations telles que

la défense pour les paysans du Chiappas., le Mouvement en biodynamie.....

Notre association a pris part pour la dernière fois à Toulouse à la dynamique de ce mouvement car j'ai été obligé de changer de région pour un emploi rémunéré.

J'ai bien tenté sur la région ardéchoise de poursuivre le travail réseau , mais l'entreprise qui m'employait comme cuisinier était plus sur une conception de stages de formation auprès d'un public riche que d'un public ayant peu de moyens financiers et impliqué directement dans l'économie d'Existence.

En 2000, je décide de revenir dans la région midi-pyrénées, et retrouve un emploi dans la restauration classique. Mais suite à un accident, (une fracture de vertèbre), je me redirige vers le projet jardin que je travaillais déjà à Toulouse.

DE 2002 à 2003, je suis embauché comme aide-maraîcher dans les jardins des Gorges de l'Aveyron de Feneyrols et en 2003, on me propose une place pour distribuer les repas pour les personnes âgées en milieu rural, depuis je suis toujours actif dans cette place.

EN 2003, j'assiste à Auzeville à la constitution du Réseau de Semences Paysannes avec une profonde satisfaction, malgré mes vacances associatives forcées.

En 2005, des contacts sont repris avec Action-chômage 82 , Jean-Louis LAMBERT me demande de relancer Lien en pays d'OC car il voit dans la démarche une vision d'avenir pour la souveraineté alimentaire. Depuis des petits groupes se motivent pour aborder le travail de jardins .

En 2007, je suis reconduit comme président de Lien en Pays d'Oc en reprenant toutes les fonctions de manière à ouvrir de nouvelles connections associatives. Lors de la quinzaine d'économie solidaire de Midi-Pyrénées 2007 à Cahors, je rencontre Philippe Derudder ( en lien avec Patrick Viveret sociologue et concepteur du SOL) qui me demande d'organiser un évènement pour faire connaître la monnaie SOL ( monnaie électronique et complémentaire à l'Euro . Avec l'aide d'associations de Montauban nous organisons à Caussade un évènement pour présenter le SOL, des associations viennent de plusieurs départements et notamment du Lot et Garonne , prouvant que notre appellation Lien en pays d'OC n'usurpe pas sa vocation.

Par leur implication , ces associations ont montré leur motivation pour les questions de moyens d'échanges et d'éthique alimentaire, afin qu'une identité vivante d'une culture occitane liée à la terre émerge. Nous pressentons alors une dynamique nouvelle locale .

Jackie Guillemet particulièrement actif est venu rejoindre l'association, sa perception du concept de lien social se prouve dans le projet multiples et complémentaires qu'il propose. Notre association Lien en pays d'OC se positionne comme un espace de germe de constitution de nouveaux métiers liés au besoin de lien

social et de **culture vivante**.

**Le besoin actuel des personnes est de se reconnaître par rapport à leur parcours personnel et à d'autres expériences pour inspirer leur démarche, et non plus par rapport à des structures administratives. L'administratif ne doit pas se perdre dans les labyrinthes de chiffres n'ayant plus de réalités avec la vie elle-même mais doit rester au service du besoin des personnes.**

**Comment gérer le bon équilibre entre l'administratif et le mouvement?**

**C'est la recherche des moyens, des méthodes, des outils de l'équitable.**

**La création doit impulser de nouvelles formes sociales de manière à coopérer pour le développement de la production locale, et à sortir de la compétition et de la dépendance alimentaire venant d'industries d'autres pays dont la main d'oeuvre est surexploitée.**

**Pour cela, de nouveaux métiers doivent se créer: par exemple, paysan-boulangier (il cultive son blé ou son épeautre et fait le pain). Pour ma part je propose celui de jardinier-cuisinier-communicant .**

**( Voir annexes I : Expériences professionnelles)**

## LES ATELIERS CUISINE SERONT PORTÉS PAR L'ASSOCIATION LIEN EN PAYS D'OC

(Voir Annexe II :historique de Lien en pays d'OC )

Comme je l'ai exprimé précédemment, la structure associative Lien en Pays d'OC permet d' agir localement et de réfléchir globalement, pendant que d'autres agissent dans d'autres pays dans la même réflexion locale: ne pas exploiter la terre mais la cultiver ensemble.

**Lien en pays d'OC est une association de loi 1901 pour le développement d'une alimentation locale de qualité. Elle met en relation des producteurs, des consommateurs et des distributeurs-transformateurs dans un réseau associatif en plein développement et elle y agit comme organe de communication.**

Si nous voulons répondre à la croissance de la demande alimentaire de qualité, nous devons soutenir l'installation des jeunes producteurs et ainsi reconquérir une économie locale. Actuellement les producteurs disparaissent très vite, la demande de qualité doit venir d'ailleurs et subir la chaîne des intermédiaires et... de tous ses problèmes.

Une construction coopérative est nécessaire pour favoriser des circuits courts, retrouver des emplois, cultiver notre santé et celle de notre environnement, dans les réseaux associatifs existants.

Nous qui travaillons pour un des premiers besoins essentiels de l'Homme: sa nourriture, un besoin d'échanger est nécessaire pour que la terre devienne un patrimoine commun.

Un concept de mise en relation s'appuyant sur trois points fondamentaux est proposé par Lien en Pays d'Oc

- 1) Le travail du paysage d'avenir lié bien évidemment à nos régions et ses particularités
- 2) Une agriculture en relation avec le paysage tournée vers le développement économique et solidaire.
- 3) Une cuisine qui prend en compte ces deux points permet de trouver de nouvelles habitudes alimentaires, pour sortir du système bâti par les pouvoirs industriels

dans lequel producteurs, consommateurs et distributeurs tirent chacun de leur côté et dont les bénéficiaires servent une minorité et amène la faillite sociale.

La cuisine a une importance capitale pour participer à la transformation des habitudes alimentaires.

Pour consommer équitablement, consommer différemment

**Suite à l'Assemblée Générale du 6 Décembre 2008**, une animation-cuisine a été décidée elle prendra des formes différentes: services à des associations, des administrations et des groupes de personnes sensibilisées.

Des ateliers de cuisine « de la terre à l'alimentation et de la semence jusqu'au recyclage » seront organisés pour autofinancer les frais de l'association d'une part et pour donner des solutions nouvelles à un grand nombre de consommateurs d'autre part.

Ouvrir des ateliers sur la cuisine des céréales peut paraître une contradiction dans l'idée des circuits courts, car les céréales que nous cuisinons actuellement sont produites dans d'autres lieux que notre Pays-Midi-Quercy.

Une majorité des céréales vendues dans les magasins bios viennent d'Autriche, et d'Italie. Cependant pour ouvrir une production locale et soutenir le développement de l'agriculture bio locale, il faut commencer par l'existant.

En retrouvant des habitudes de consommation, qui depuis des dizaines d'années, ont été modifiées par la production intensive, et en les adaptant à notre temps, nous pourrions redonner un équilibre du local au global et du global au local.

## Ateliers pratiques

- L'intérêt des céréales.
  - Pourquoi les céréales peuvent devenir une base pour une alimentation équilibrée de qualité et répondre aux problèmes des famines qui guettent nos sociétés même riches?
  - Qu'apportent-elles à l'organisme humain, comment se cuisinent-elles ?
  - Tarif des interventions de stages pour un groupe de 6 à 8 personnes, possibilité de payer en SOLS.
- 
- Le travail d'un jardin dans le concept lié à la culture des céréales, à la qualité de leurs semences pour en faire un espace d'échanges entre les citoyens paysans, jardiniers et consommateurs.

La participation à la culture des semences de qualité des céréales dans le jardin est le point central pour se relier au développement social du patrimoine alimentaire de l'Humanité et le moyen de résister à la convoitise du pouvoir des financiers pour privatiser le "vivant".

Dans ces ateliers, nous aborderons l'intérêt économique du consommateur à se relier à des réseaux d'Economie solidaire et par l'animation de thèmes précis nous participerons à faire repenser et agir dans une économie d'Existence locale.

**Contact: 05 63 67 02 36 ou [lienpaysdoc@orange.fr](mailto:lienpaysdoc@orange.fr)**

La synergie de l'activité artisanale liée à la nourriture et aux activités telles que jardin, animations, rencontres à thèmes, communication, documentation, impulse une nouvelle dynamique culturelle qui prend en compte l'environnement naturel et social comme premières richesses du patrimoine universel à préserver.

Ces rencontres favorisent des échanges de savoirs et de recherches entre professionnels et amateurs sur les méthodes à trouver pour faire face aux dérèglements climatiques et sur des méthodes à réinventer pour que l'outil redevienne à échelle humaine.

Outils anciens, outils d'aujourd'hui, outils à inventer est une de nos préoccupations ainsi que le recyclage des matières organiques en engrais naturel.

Ce patrimoine collectif doit inventer en permanence des activités (de la semence jusqu'au recyclage) de manière à ne pas retomber dans le piège de la dépendance du système géant du productivisme.

( Voir annexe LE CONTENU DES STAGES PRATIQUES )

# **ANNEXES**

**I- EXPERIENCES PROFESSIONNELLES**

**II- HISTORIQUE DE L'ASSOCIATION LIEN EN PAYS D'OC**

**III- CONTENU DES STAGES PRATIQUES**

## EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

Depuis 2003	Service à la personne livraison de repas à domicile Mutuelle Santé Vie
2002- 2003	Aide-maraîcher aux Jardins des Gorges de l'Aveyron
2000 :	<b>Cuisinier</b> SARL Présence
1993 à 1999 :	<b>Animateur en association.</b> Organisation de forums et d'événements pour informer des scandales alimentaires de la semence jusqu'aux déchets. Création d'une brochure et d'une exposition « le monde des céréales.
1984 à 1993 :	<b>Gérant d'une SARL</b> : vente de produits BIO et préparation de plats cuisinés BIO.
1979 À 1983 :	<b>Chef cuisinier</b> « clinique d'Aufréry »
1973 à 1979 :	<b>Chef cuisinier</b> « Sodexo »
1969 à 1973 :	<b>Cuisinier</b> « Fédération compagnonique du bâtiment »
1969 :	<b>Cuisinier</b> « Restaurant du Quercy » à Cahors
1968 :	<b>Commis de cuisine</b> « Institution St Aspais » à Melun
1967 :	Responsable de cuisine Armée

### COMPETENCES

Animation et organisation de réunions  
Saisie informatique et traitement de texte  
Préparation de repas, de buffets.  
Création et composition de menus. Gestion des stocks.  
Conduite de réunions. Utilisation de l'informatique.  
Développement du relationnel (Carnet d'adresses).

### FORMATIONS

2000 :	de l'idée au projet avec Boutique de gestion créer.
1999 :	Gestion pour Repreneurs d'Entreprises et Créateurs
1997 :	Développement Local au CNFPT
1967 :	<b>CAP de cuisine</b>

### FORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Depuis 1994 : Approche du développement local et durable  
1988 : Approche de l'Economie Sociale et Culturelle  
1986 : Approche de l'Alimentation Dynamique

#### ACTIVITES

Gestion d'une association pour le développement local  
Recherches sur la botanique, le jardinage et la cuisine.

#### ANNEXE II

### HISTORIQUE DE L'ASSOCIATION LIEN EN PAYS D'OC

En 1998 et 1999 , deux Fête- forum ont été organisées à Toulouse dans le but de faire connaître le développement local et durable et de mobiliser les acteurs associatifs locaux.

Ces deux fêtes ont été organisées par l'association Lien en Pays d'OC dont j'étais l'animateur et le coordinateur.

Outre ces deux Fêtes- forum l'association Lien en Pays d'OC s'est impliquée dans l'organisation de

- LAS MONDINAS les 5, 6, et 7 Septembre 1997
- De MEDIART (rencontres interculturelles méditerranéennes des associations toulousaines en 1996,1997 et 1998.
- des assises pour la transformation des relations franco-africaines en 1997, 1998 , 1999 et en 2000
- De l'accueil de la Caravane Intercontinentale des Paysans indiens à Toulouse en Juin 1999.

**Avec le concours de l'association « Lien en Pays d'Oc », j'ai créé une exposition et une brochure intitulées « Le monde des céréales dans l'alimentation ».**

**Cet outil est un moyen d'accompagner le travail pratique d'atelier-cuisine.**

**LE CONTENU DES STAGES PRATIQUES  
LA CUISINE ET SON RÔLE DE PROMOTEUR  
D'UNE ECONOMIE D'EXISTENCE**

*Lien en Pays d'OC propose une cuisine avec moins de viande, moins de produits laitiers et plus de légumes , céréales, oléagineux tout en proposant des pistes que d'autres régions ont expérimentées.*

*Cela ne veut pas dire "devenons subitement végétariens" mais retrouvons des habitudes alimentaires qui étaient encore les nôtres avant la guerre 1939-45.*

*Nos travaux deviennent physiquement de moins en moins pénibles, nos habitudes alimentaires ne se transforment pas en fonction de ces faits .*

*La surconsommation de viande sert les intérêts des grandes multinationales mais pas notre santé.*

*L'élevage intensif rend les animaux malades et les consommateurs, derniers maillons de la chaîne industrielle, en subissent les conséquences.*

*De plus la nourriture carnée entraîne une surconsommation d'alcool.*

*Avant la guerre 1939-45, seulement le dimanche et les jours fériés, la viande était servie lors d'un repas. Et ce repas avait une signification forte.*

*En ce temps là, le respect de l'animal , un être vivant sacrifié pour la nourriture humaine était présent. Aujourd'hui, l'animal n'est plus qu'une marchandise qui circule dans des conditions indignes du respect de la vie. Il suffit d'observer les grandes concentrations d'élevage pour se sentir "mal à l'aise".*

*Lorsqu'on visite les chaînes de concentration animales, les chaînes d'abattage, on prend conscience que la nourriture a besoin de retrouver des valeurs.*

***Le travail de la terre pour l'alimentation , de la semence jusqu'au recyclage, est nécessaire pour développer une économie réelle dite d'Existence.***

## HISTOIRE DES CEREALES DANS LA CUISINE

***Autrefois, les paysans les cultivaient pour équilibrer le sol, aujourd'hui les céréales peuvent retrouver cette fonction . Par leur diversité, les céréales deviennent une source de richesse à cultiver pour l'avenir de notre nourriture et pour un carburant végétal ( les chaumes peuvent en produire).***

**Depuis des millénaires, les céréales sont connues par les sages populaires pour leurs hautes valeurs nutritives. Elles font partie du patrimoine culinaire de l'Humanité.**

Du riz indien au maïs amérindien, du millet africain à l'orge, au blé du bassin méditerranéen, de l'avoine des pays nordiques au seigle des pays de montagne, chaque peuple en a fait des recettes pour se nourrir, car chaque céréale donne une qualité différente à l'alimentation. Une donnera de la chaleur, une autre de la fraîcheur.

Des banques mondiales de semences paysannes ont conservé ce patrimoine de l'Humanité. Un réseau de semences paysannes existe pour faire circuler ces semences populaires. Sur ces bases un autre mode de concevoir une économie alimentaire peut se bâtir notamment en prenant en compte une relation sociale entre les producteurs et les consommateurs. Déjà, bon nombre de producteurs et consommateurs ont entamé une recherche sociale pour un renouveau d'une agriculture et d'une alimentation pour des humains citoyens soucieux d'un développement économique local. La cuisine est le lien social qui permet aux gens de tous milieux de se retrouver autour d'une table.

Des paysans locaux pourront progressivement cultiver la multiplicité des variétés de céréales ici et ailleurs, de manière à ce que les semences paysannes et citoyennes soient libérées des pouvoirs des grandes firmes industrielles. Pour cela il faut des personnes motivées pour soutenir ce projet qui touche à la fois: la culture, le social, l'écologie, l'économie, la santé et les paysages des régions. C'est aussi mettre l'équitable à la tête de l'entreprise à une période qui fait surgir toutes les inégalités et les fraudes du système capitaliste dominant.

## COMMENT LES BESOINS ESSENTIELS DES HOMMES PEUVENT SE LIER À UN RESEAU D'ÉCONOMIE SOLIDAIRE?

### METTRE EN ÉQUATION PAYSAGE LOCAL, AGRICULTURE PAYSANNE ET UNE CUISINE ADAPTÉE AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES

La particularité de cette cuisine: l'adapter à nos nouveaux besoins ( Changement climatique, développement de la précarité des citoyens) et un besoin qualitatif au détriment du quantitatif. Le travail est mutation, la nourriture doit s'adapter à ce changement.

1) retrouver une cuisine avec moins de viande ( moins de maladies) et plus d'économie santé

2) réadapter une cuisine à une agriculture plus vivrière ( légumes et développement de céréales pour compenser la viande). La surconsommation de viande découle de l'industrie alimentaire qui s'est développée dans nos pays après la dernière guerre. On mesure aujourd'hui les retombées néfastes:

- élevages en batterie et surconsommation d'eau des animaux
- déforestation dans certains pays ( avec des incendies des forêts ) pour permettre des zones d'élevages et relever le défi de la concurrence.

Ces méthodes contribuent à un réchauffement climatique, à un non-respect de la vie animale et de la vie en général.

**Sabine Rabourdin Ingénieur et écrivain scientifique , a travaillé sur les liens entre les changements climatiques et l'énergie, la biodiversité ou l'éducation.**

**Voici un article tiré de ses écrits**

"Consommer différemment

#### ***Moins de viande!***

*La consommation de viande en Europe a plus que doublé depuis 1960. Et les autres pays se mettent à suivre ce modèle.*

*Or la production d'une calorie de steak d'élevage intensif nécessite environ 10 fois plus d'énergie qu'une calorie de céréale. De plus, les animaux d'élevage, et en particulier ovins et bovins, émettent une forte quantité de méthane.*

*On pourra donc éviter de consommer de la viande à chaque repas et donner plus de place aux légumineuses ( lentilles, pois) et céréales. La combinaison de ces deux types d'aliment remplace d'ailleurs les protéines de la viande.*

*Si nous mangions moins de viande ( et de produits laitiers) , nos élevages européens pourraient redevenir extensifs et le bétail pourrait se délecter d'herbes de pâturage de nos montagnes et marais au lieu d'un soja cultivé sur les cendres de la forêt amazonienne*

, à l'autre bout de la planète.\*

On peut ajouter à cette analyse que le soja OGM devient l'or vert du capitalisme industriel destiné à la nourriture du bétail brésilien et argentin et qui arrivera bientôt dans nos hypermarchés.

### **Moins d'emballages!**

Limiter le suremballage, c'est minimiser les émissions de GES qui leur sont associées au niveau des déchets, mais aussi des transports et de l'énergie produite pour les fabriquer. Choisir des contenants moins énergivores et recyclables : recycler une canette économise 75% de l'énergie nécessaire à la fabriquer.

### **Local, de saison et bio**

Les produits biologiques ont un impact moindre sur le climat ( moins de N2 O) .Les produits locaux et de saison réduisent le recours à la consommation d'énergie des serres et au transport. Par exemple, une tomate cultivée hors sol en hiver est dopée avec 100 fois plus d'énergie qu'elle n'en contient.

Il vaut mieux privilégier les achats de proximité , la vente directe ( très peu de transport) et les circuits courts. Par exemple, un camion qui transporte 9 tonnes de fraises, de Madrid à Nîmes, émet 100g/t/km, soit  $9 \times 1000 \text{ kms} \times 100 = 900 \text{ kgs de CO}_2$ ."

**Ces ateliers auront pour but de reconsidérer les habitudes alimentaires à partir des problématiques actuelles , il est bien entendu que dans la reconsidération des ressources planétaires d'aujourd'hui, du développement industriel de pays qui jusqu'ici consommaient peu ces produits, nous aurons tout avantage dans nos pays en décroissance à pratiquer des agricultures de végétaux qui demandent moins d'eau , moins d' énergie que l'élevage animal.**

**Certaines régions ont développé une gastronomie liée aux poissons d'eau douce . Dans l'aménagement des paysages, les retenues d'eau pour les arrosages des cultures permettent l'élevage des poissons. Lors de repas dans la région, j'ai plusieurs fois préparé des poissons d'eau douce: brochets, sandres, perches, carpes , tanches qui ont été très appréciés. Le poisson d'eau douce peut devenir une source alimentaire d'avenir pour notre région Midi-Quercy s'inscrivant dans une économie locale comme dans les autres régions.**

**En s'adaptant et en cherchant à sortir du marasme économique, nous inventons forcément des ouvertures pour l'avenir post- surindustriel.**

**Voici en résumé les sujets et thèmes qui seront proposés à la suite des repas. Ces échanges seront des moyens participatifs pour susciter la réflexion coopérative et contribuer à bâtir un développement durable en partant de l'économie d'Existence. Ces ateliers seront proposés dans les Centres sociaux, Mairies,.....et tous lieux intéressés.**



*Le seigle*



*Le blé*



*L'épeautre*



*Le millet*

*LE MONDE*

*DES CEREALES*

*DANS L'ALIMENTATION*



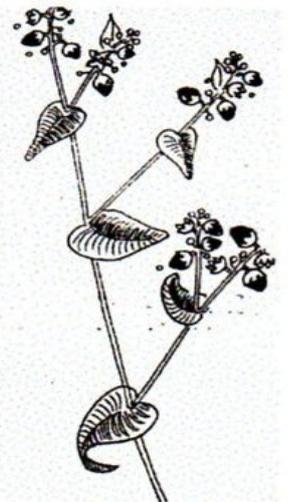
*Le riz*



*L'avoine*



*L'orge*



*Le sarrasin*



*Le maïs*

*Edité par*

*Lien en Pays d'* 

Association de "Loi 1901"

LIGAM EN PAIS D'OC

ISSN 1267 8112