

Vers une alimentation responsable...

Sommaire

1.	Préface	7
2.	Introduction	11
3.	Définitions	
3.1.	Le développement durable c'est quoi ?	15
3.2.	L'alimentation responsable c'est quoi ?	17
4.	Un pas pour la préservation de l'environnement	
4.1.	Les ressources	21
4.2.	Modes de production	25
4.2.1.	Semences	29
4.2.2.	Produits phytosanitaires	33
4.3.	Parcours d'un aliment	37
4.3.1.	Emballages	41
4.3.2.	Gaspillage et respect du produit	43
4.3.3.	Mode de commercialisation	45
4.4.	Bio et « bio »	47
4.5.	Modes de consommation	49
4.6.	Bilan sur la préservation de l'environnement	51
5.	Un plus pour l'équité sociale	
5.1.	Rapport à la santé	61
5.1.1.	Consommation de viande et de poisson	63
5.1.2.	Additifs	67
5.2.	Les aliments de saison	69
5.3.	Du travail local	73
5.3.1.	Rémunération des producteurs	75
5.4.	Education et sensibilisation	77
5.5.	Bilan sur l'équité sociale	79

6.	Une efficacité économique différente	
6.1.	Comparatif de prix	87
6.2.	Les grands distributeurs	91
6.3.	Acheter, c'est un choix!	93
6.3.1.	Citoyens consom'acteurs	95
6.3.2.	Comment créer le besoin	97
6.3.3.	Revoir nos priorités	101
6.4.	Et la Covid là-dedans?	105
6.5.	Initiatives populaires	107
6.6.	Bilan sur l'efficacité économique	109
7.	Conclusion	113
8.	Bilan personnel	117
9.	Références	121
10.	Remerciements	129
11.	Annexes :	
11.1.	<i>Mon abonnement à un panier de légumes locaux et bios (Interview Clos-du-Moulin)</i>	131
11.2.	Interview Chêne-en-Vrac	140
11.3.	Résultats du sondage sur les habitudes alimentaires	147
11.4.	DVD (rabat de fin)	
11.1.1.	Album photos	
11.1.2.	Documentaires	
11.1.3.	Version numérique du TPA	



Yvonand, le 11 octobre 2020
Lever de soleil sur un champ de maïs récolté la veille

Préface

Pour le sujet de mon TPA, je voulais travailler sur un thème qui nous concerne tous et en même temps qui me concerne plus particulièrement, qui m'intéresse, qui me donne envie d'en savoir plus, de rencontrer de nouvelles personnes et de partager ce que j'ai appris. Il ne m'a pas fallu longtemps pour décider que ce travail parlerait d'alimentation, et plus précisément d'alimentation responsable.

La première fois que je me suis posée des questions sur l'alimentation, je devais avoir une dizaine d'années. Avec mon petit frère, nous avons regardé la comédie *L'Aile ou la Cuisse*¹ et la partie sur l'usine Tricatel m'a beaucoup marquée. Je ne pense pas qu'à l'époque je me rendais compte que c'était très proche de la réalité, mais ces images me sont restées jusqu'à maintenant. Pour rappel, ou pour ceux qui ne l'ont pas vu, Tricatel est une usine qui fabrique des denrées alimentaires à partir de divers produits chimiques, plastiques, peintures, bref, rien d'alimentaire.

Plus tard, c'est mon intolérance au lactose qui m'a obligée à revoir mon alimentation et à regarder les ingrédients des aliments de plus près. J'ai été très étonnée de voir jusqu'où le lactose pouvait se cacher, comme dans le jambon en tranches, pour améliorer sa conservation. A partir de ce moment, j'ai découvert petit à petit que beaucoup d'autres produits nocifs se trouvaient dans les produits que je consommais. Entre perturbateurs endocriniens, colorants chimiques, arômes artificiels, métaux lourds, et autres ajouts artificiels, la liste est assez longue pour que l'on se pose réellement la question de savoir si nous ne faisons pas plus de mal que de bien à notre corps juste en s'alimentant.

¹ Comédie française de Claude Zidi, sortie le 27 octobre 1976 en France

Je ne souhaite pas faire la morale et je n'ai pas la prétention de faire tout juste. Ceci est mon travail personnel, je le fais donc avant tout pour moi, pour découvrir, approfondir ou corriger ce que je connais, aller à la rencontre de ces personnes qui m'apportent déjà beaucoup sans ne les avoir jamais vues. Bien entendu, si celui-ci permet à certaines personnes d'appliquer ne serait-ce qu'un changement dans leur routine, en pensant aux critères de durabilité, une partie du combat serait gagnée. Mon objectif est de voir où nous en sommes, citoyens, consommateurs. Avons-nous réellement pris conscience de la situation ou était-ce éphémère ? La possibilité de choisir est-elle réelle ? Nos moyens financiers nous permettent-ils des changements ?



*Yvonand, le 10 septembre 2020
Edamames (fèves de soja immatures)
venant de mon panier de légumes locaux et bios (Annexe 11.1)*

Introduction

Manger, cet acte anodin que chacun répète tous les jours tout au long de sa vie, et s'il n'était pas si anodin que ça ? Notre mode de consommation alimentaire influence directement les trois piliers de la durabilité qui sont la préservation de l'environnement, l'équité sociale et l'efficacité économique. Depuis quelques années, les polémiques sur la santé de notre planète, telles que le réchauffement climatique, l'état de nos sols ou la recherche de ressources renouvelables, sont devenus des points importants pour notre vie future, pour ne pas dire vitaux. En tant que consommateurs, nous avons le pouvoir d'inverser la tendance et beaucoup en sont conscients, mais les changements constatés sont encore trop minimes. Les piliers de la durabilité seront mon fil rouge. Nous allons voir, ou revoir, les faits réels qui sont avérés aujourd'hui en Suisse et ce qui est mis en place pour y remédier.

Dans un premier temps, je vais définir ce qu'est le développement durable et l'alimentation responsable. J'ai choisi la préservation de l'environnement comme premier chapitre, car il me paraissait logique de voir avant tout quelles sont nos ressources et quels sont les modes de production possibles. Nous allons ensuite parcourir le cheminement d'un aliment, de sa production jusqu'à l'assiette... ou la poubelle, malheureusement. Je finirais ce chapitre en vous présentant le label Bio Suisse, ainsi qu'une réflexion sur les produits bios.

Le deuxième chapitre portera sur l'équité sociale, point non négligeable de la durabilité. Je vous parlerai, de la consommation de viande et poisson et des additifs, ainsi que les conséquences qu'ils ont sur notre organisme. Puis, nous passerons aux aliments de saison et leurs atouts, je vous ferai part également d'un calendrier qui vous permettra de savoir quels

fruits et légumes poussent quand. Nous verrons que choisir local c'est aussi amener du travail chez nous et permettre aux producteurs d'être rémunérés équitablement. Je finirai ce chapitre par l'éducation et la sensibilisation.

Le dernier pilier de durabilité abordé sera l'efficacité économique, « le nerf de la guerre ». Etant donné qu'il s'agit de l'argument récurant des détracteurs au changement, je vous présenterai un comparateur de prix qui en dira long sur nos possibilités. Nous découvrirons que les grands distributeurs ont leur rôle à jouer, quels efforts ils ont déjà appliqués et ce qui pourrait encore être amélioré. Viendra le chapitre le plus important à mes yeux, « Acheter, c'est un choix ». Nous verrons le pouvoir que nous avons, citoyens, consommateurs, comment les lobbies créent chez nous un besoin, et aussi qu'il est nécessaire de revoir nos priorités. Nous verrons aussi les changements que la crise Covid a amenés en termes d'habitudes alimentaires. Je vous présenterai ensuite plusieurs initiatives populaires que je trouve intéressantes et qu'il vaut la peine de soutenir, si nous voulons avancer dans la bonne direction.

Tout au long de mon travail, seront inclus des chiffres venant de mon sondage, auquel plus de deux mille trois cents citoyens ont répondu. Vous retrouverez en annexe les deux interviews que j'ai eu la chance d'obtenir, avec une productrice et avec une distributrice, ainsi que les résultats du sondage qui n'ont pas été inclus dans le développement. Je terminerai ce travail d'approfondissement personnel par la conclusion qui résumera les différents éléments traités et la réflexion finale qu'il m'aura amenée. Puis il sera suivi par mon bilan personnel, où je vous ferai part de mes impressions, mes découvertes et ce que ce travail m'a apporté.



*Yvonand, le 8 novembre 2020
Étang protégé pour la préservation de la faune et la flore locale*

Définitions: *Le développement durable c'est quoi?*

Le développement durable est défini comme concept, idée, qui « répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs »². Il repose sur trois piliers fondamentaux qui sont l'équité sociale, la préservation de l'environnement et l'efficacité économique.

Les décisions pour la préservation de l'environnement sont nécessaires afin de limiter les impacts environnementaux que provoquent les activités humaines, mais aussi pour préserver les écosystèmes et les ressources à long terme. Celles qui concernent l'équité sociale sont toutes aussi importantes, elles vont permettre de garantir, pour tous, l'accès aux ressources et services de base, tels que l'éducation, la santé, l'alimentation et le logement. Elles assureront la réduction des inégalités et le maintien de la cohésion sociale. Le dernier pilier, qui est l'efficacité économique, va assurer que ce programme de développement durable soit viable et équitable, pour nous et les générations futures.

² Rapport Brundtland, Publication de 1987, *Notre avenir à tous*, par la Commission mondiale sur l'environnement et le développement de l'Organisation des Nations Unies

Définition: *L'alimentation responsable c'est quoi?*

L'alimentation responsable, c'est l'ensemble des choix, actes que nous accomplissons en lien avec l'alimentation et qui entrent dans les critères du développement durable. En choisissant des produits locaux, de saison, dont la culture ou l'élevage respecte les cycles naturels et assure à leurs producteurs un revenu décent, nous assurons un soutien considérable au développement durable de notre région.

En étant également attentifs à éviter les emballages inutiles et le gaspillage, nous avons, à notre échelle, un rôle important à jouer afin de préserver notre planète. Et lorsque le produit ne peut être acheté local, on favorisera le commerce équitable qui respecte les producteurs et l'environnement.

*Un pas pour la préservation
de l'environnement*



Yvonand, le 8 novembre 2020
Champ d'engrais vert, plantes semées par un agriculteur dans le but d'améliorer
et de protéger le sol, et non dans l'optique d'être récoltées

Les ressources

2X



Il faudrait un peu plus de deux planètes, en terme de surface, si tous le monde consommait comme nous en Suisse.³

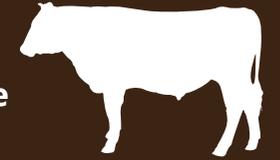
La plupart des ressources utilisées aujourd'hui ne sont pas inépuisables et également non renouvelables. Il nous faut donc trouver des solutions pour en limiter l'utilisation ou leur trouver des alternatives. Dans le domaine alimentaire, que ce soit pour les cultures ou l'élevage, les ressources nécessaires sont l'eau, les sols et le soleil. Sont ensuite ajoutés les énergies fossiles pour faire fonctionner la plupart des machines, pour la production mécanisée, pour leur exportation ou importation et pour leur emballage.

Dans chacune de ces étapes, énormément d'énergie est consommée, mais aussi beaucoup d'eau qui fini bien souvent polluée et impropre à la consommation. Celle-ci doit être traitée, si cela est encore possible, et cette étape consomme encore une fois beaucoup d'énergie. L'agriculture intensive et les produits chimiques déversés sur nos sols les rendent stériles et font augmenter, petit à petit, la désertification.

³ Source: Documentaire Arte, *Manger autrement: l'expérimentation*, 2018



80 % des terres cultivées dans le monde le sont pour la production de viande et de produits laitiers.⁴



Les chiffres qui précèdent dénoncent deux problèmes majeurs, notre surconsommation, et particulièrement la consommation de viande et de produits laitiers. Il ne s'agit pas de ne plus manger de viande, mais d'en manger de manière responsable, réfléchie. De se rendre compte que la production de viande et de produits laitiers est responsable de 56 % des émissions de gaz à effet de serre et de 56 % également de la pollution de l'eau.⁵

^{4&5} Selon l'article du 20 Minutes, *Protéines végétales*, 7 septembre 2020
Source: WWF



Yvonand, le 18 octobre 2020
Champ de patates venant d'être récoltées

Modes de production



30 % de la pollution de l'environnement vient de la production alimentaire.⁶

J'imagine que chacun d'entre nous a déjà entendu parler des cultures intensives qui ont fait polémique ces dernières années telles que la mer de plastique en Espagne ou la production d'huile de palme en Indonésie. Effectivement, cela ne se passe pas chez nous en Suisse, mais en achetant les produits issus de telles agricultures, nous soutenons ces modes de production. Pour rappel, la mer de plastique, comme on l'appelle, se trouve dans la province d'Almeria, en Espagne. C'est ici qu'est cultivée de manière très intensive la tomate, sous serres en plastique. Le paysage est totalement recouvert de ces bâches, les employés sont sous-payés⁷, l'apport d'eau est tel que l'érosion des sols devient plus qu'inquiétant. Les fruits sont récoltés avant maturation, ils n'ont donc pas le temps d'obtenir les nutriments et le goût que ceux-ci devraient avoir, ce sont bel et bien les tomates que nous retrouvons dans nos supermarchés quand ce n'est plus la saison des tomates chez nous.

⁶ Selon l'article du 20 Minutes, *Limiter le gaspillage*, 24 août 2020

⁷ Environ 10 euros par jour, selon le Documentaire Arte, *Manger autrement: l'expérimentation*, 2018



**1 pomme de 1950 = 100 pommes
d'aujourd'hui sur le plan nutritionnel.**
1950 - 400 mg de vitamine C par pomme
2020 - 4 mg de vitamine C par pomme ⁸

Depuis la révolution industrielle, il est devenu normal de produire toujours plus, toujours plus rapidement, pour avoir un rendement maximum et un prix défiant toute concurrence, en oubliant souvent les conséquences sur notre environnement et notre santé. Nous nous en rendons gentiment compte et de plus en plus d'agriculteurs font le choix de cultiver autrement.

Des modes de production, sans engrais et pesticides chimiques, voire sans ou avec très peu de machines agricoles, à échelle humaine, qui respectent nos terres mais également ses employés, cela existe.

⁸ Article d'Amélie Mougey, Journaliste de l'OBS, d'après l'étude *Still No Free Lunch* de Brian Halweil, chercheur au Worldwatch Institute



Yvonand, le 11 octobre 2020
Champ de maïs hybride

Semences



75 % des variétés végétales qui ont poussé un jour ont déjà disparu.⁹

J'ai fait l'expérience, il y a quelques années, du problème trop méconnu, à mon avis, des graines fermières et des graines hybrides. Je cultivais mon basilic et j'ai décidé de laisser pousser les fleurs pour pouvoir récolter les graines et le faire repousser l'année d'après. Mes graines n'ont jamais poussé, j'ai acheté à nouveau des graines et j'ai retenté l'essai, mais rien ne poussait de mes graines récoltées.

En effet, ce sont cinq entreprises, qui sont Monsanto, Du pont Pioneer, Limagrain, Bayer et Syngenta, qui contrôlent la moitié du marché des graines et ils en veulent la propriété totale. En justifiant une sélection de graines au meilleur rendement, avec une production de plantes complètement uniformes et homogènes, ils ont créé, avec les autorités compétentes, un registre de variétés de graines¹⁰ destinées à la vente. Les variétés ne se trouvant pas dans ce catalogue ne peuvent être vendues ou données légalement.

Or, comme vous pouvez le voir avec le pourcentage qui suit, 95 % de ces graines sont, hybrides donc stériles. Pour la plupart, ces

⁹ Source: Film / Documentaire, *La guerre des graines*, de John Paul Lepers, 2014

¹⁰ Catalogue national des variétés de l'Office fédéral de l'agriculture



Cuarny, le 4 octobre 2020
Plantation de choux bios



**95 % des semences référencées
dans le registre des variétés légales
sont hybrides, donc stériles.** ¹¹

graines hybrides sont des clones, elles sont certes hyperproductives, donc à rendement énorme, mais ne repousseront pas. De plus cela supprime complètement la biodiversité des espèces, alors que la biodiversité est très importante. Si nous prenons l'exemple d'un champ de blé ; le champ avec du blé hybride, où chaque épi est identique, se fait attaquer par une maladie. Celui-ci est vulnérable, par ses gènes, à cette maladie, ou non. S'il l'est, c'est tout le champ qui se retrouve très vite détruit et la récolte est nulle. Si c'est un champ où plusieurs variétés de blé poussent, chaque variété aura sa propre résistance à telle ou telle maladie. Si un épi tombe malade, celui d'à côté, lui, sera résistant et la maladie prendra beaucoup plus de temps à se répandre, voire ne se répandra pas. Ce ne sera donc qu'une partie de la récolte qui sera touchée.

Même si pour l'instant nous ne voulons pas d'OGM chez nous, le danger d'un tel monopole sur la propriété de ces graines est que ces groupes pourraient un jour faire pression. Ils pourraient introduire les OGM en disant «maintenant c'est cela ou rien», et nous n'aurions pas le choix si nous voulions encore des récoltes. Ces cinq géants ne sont pas là pour amener une sécurité alimentaire, ils sont là pour faire du profit.

¹¹ Source: Film / Documentaire, *La guerre des graines*, de John Paul Lepers, 2014

Produits phytosanitaires



**Selon l'ONU,
200 000 personnes
meurent chaque année
à cause des pesticides.¹²**

Les produits phytosanitaires sont des produits chimiques ou naturels, utilisés pour soigner, protéger, aider à la croissance des végétaux ou encore pour en prévenir les maladies. Nous allons nous concentrer sur les produits phytosanitaires chimiques. Pour être franche, je ne m'attendais pas à de pareils chiffres, ni à une situation aussi dramatique en Suisse et dans le monde.

Pour la plupart des cultures, le champ va dans un premier temps être traité à l'herbicide total. Une fois semé, ce sera plusieurs fois des traitements d'herbicides sélectifs afin de tuer les mauvaises herbes, mais pas celles souhaitées pour la culture. Les herbicides sélectifs coûtent très cher, c'est ainsi que certaines exploitations préféreront des graines OGM, car celles-ci peuvent être traitées à l'herbicide total et ne mourront pas. Cependant il tuera les abeilles, il tuera les insectes aquatiques nécessaires à l'écosystème, il en perturbera d'autres ce qui créera un dangereux déséquilibre dans la nature.

¹² Selon le reportage de Cash Impact, *Pesticides: notre santé en danger*, 2018
Source: Rapport de l'Organisation des Nations Unies, 24 janvier 2017, réf. A/HRC/34/48



Cuarny, le 4 octobre 2020
Champ de colza



Résultat de tests OFEV sur plusieurs
cours d'eau en Suisse:

128 substances nocives
dont 61 herbicides, 45 fongicides
et 22 insecticides.¹³

Ce n'est pas tout, ces produits restent longtemps dans les sols, ceux-ci ne parviennent pas à les éliminer et des résidus se retrouvent souvent dans notre nourriture. Plus de 6 %¹⁴ des contrôles sanitaires révèlent un surplus ou une anomalie qui est dangereuse pour notre santé. Les conséquences sur notre santé ne sont pas à prendre à la légère, ces produits toxiques sont classés comme mutagènes, reprotoxiques (perturbateurs endocriniens), cancérigènes ou encore neurotoxiques.

¹³ Source: Office fédéral de l'environnement, 16 janvier 2018, bilan.ch OFEV

¹⁴ Selon le documentaire *C'est pas sorcier*, «Les pesticides»



Cuarny, le 4 octobre 2020
Plantation de divers salades



**50 % des fruits et légumes
consommés en Suisse
sont importés.** ¹⁵

Parcours d'un aliment



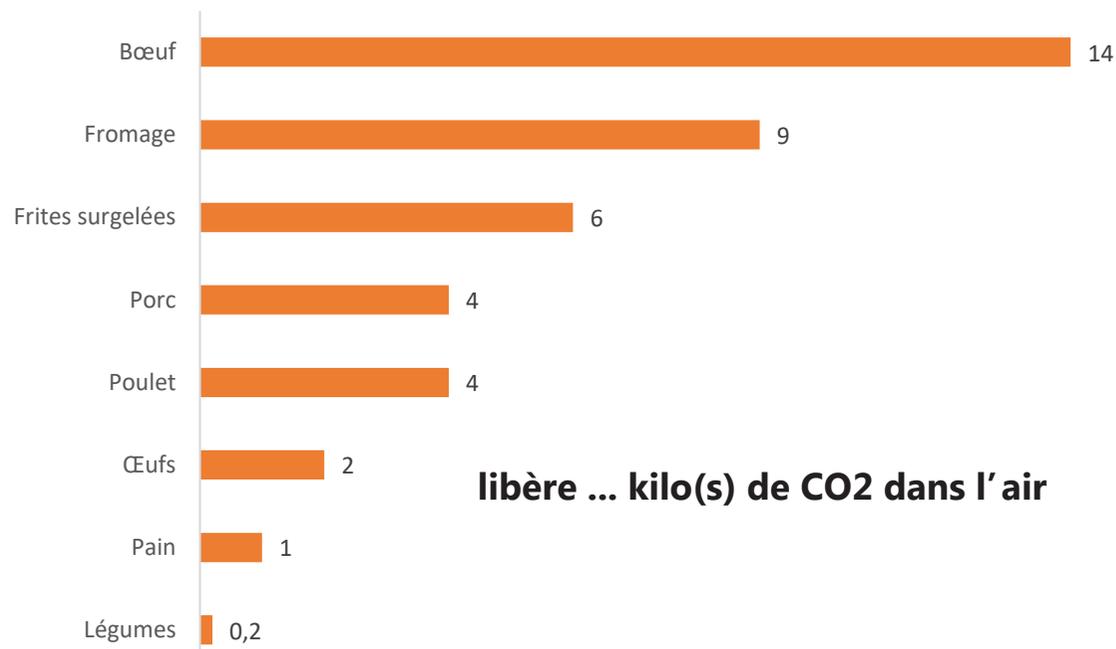
Pour la croissance d'un seul avocat
d'Amérique du Sud :
400 litres d'eau et 130 00 km par avion
Ecobilan : 14 kg de CO₂/kilo
Avocat français > 640 grammes de CO₂/kilo. ¹⁶

Avant qu'un produit ne se retrouve dans les mains du consommateur, celui-ci va devoir passer par différentes étapes, qui vont nécessiter plusieurs ressources et énergies, qui auront un impact environnemental. Pour le parcours entier d'un aliment, de la graine à l'assiette, voire à la poubelle, nous allons parler d'écobilan. Bien entendu ce seront des valeurs indicatives, car chaque fruit, chaque légume, chaque animal est différent, et sa consommation l'est aussi. Si nous prenons l'exemple d'un légume, celui-ci aura besoin d'eau pour sa croissance, ainsi que de soleil. Pour certains une source de chaleur supplémentaire sera nécessaire, suivant où celui-ci a été planté. Certains auront besoin de produits phytosanitaires chimiques ou naturels, d'autres auront besoin de l'intervention humaine pour être replantés. Puis, une fois les légumes récoltés, une partie devra être stockée et/ou déplacée, voire emballée avant de se retrouver dans nos étalages. Toutes ces étapes peuvent être très énergivores, voire très polluantes, ce qui pose un réel problème pour notre planète.

¹⁵ Selon le documentaire Arte, *Manger autrement: L'expérimentation*

¹⁶ Selon le documentaire Arte, *Manger autrement: L'expérimentation*

La production d'1kg de ...



Source: documentaire Arte, *Manger autrement l'expérimentation*

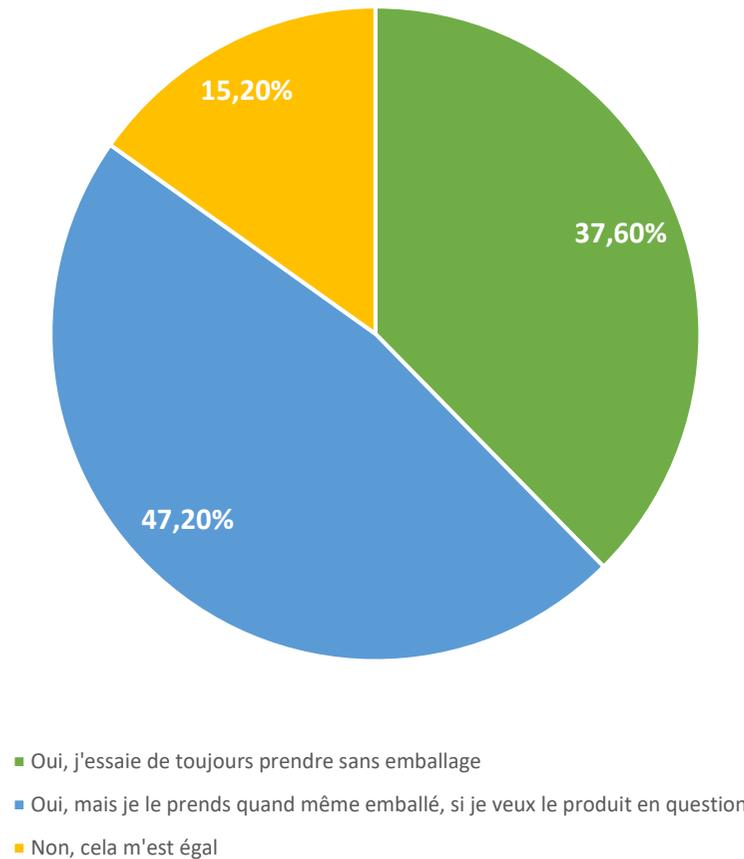


Comme on peut le remarquer avec les chiffres ci-dessus, manger local c'est bien, mais cela dépend aussi du mode de production. En effet, une tomate venue d'Espagne sera moins polluante qu'une tomate produite chez nous, sous serre chauffée. Cependant elle nécessitera moins d'apport supplémentaire d'eau et ses producteurs auront des conditions de travail plus favorables qu'en Espagne. Il en va de même pour un produit bio qui aurait parcouru la moitié de la planète pour se retrouver dans nos rayons. Tant de pétrole utilisé, d'emballage, voire d'énergie pour la réfrigération de celui-ci, alors que bien souvent on trouve son équivalent venant de chez nous. On observe également, avec le graphique sur la gauche, que tous les produits ne sont pas égaux en termes d'écobilan, même s'ils sont produits chez nous. On comprend dès lors pourquoi on lie consommation animale et pollution, son impact sur la planète est effectivement conséquent.

¹⁷ Selon le documentaire Arte, *Manger autrement, L'expérimentation*

Emballages

Êtes-vous sensible à l'emballage des produits que vous achetez?



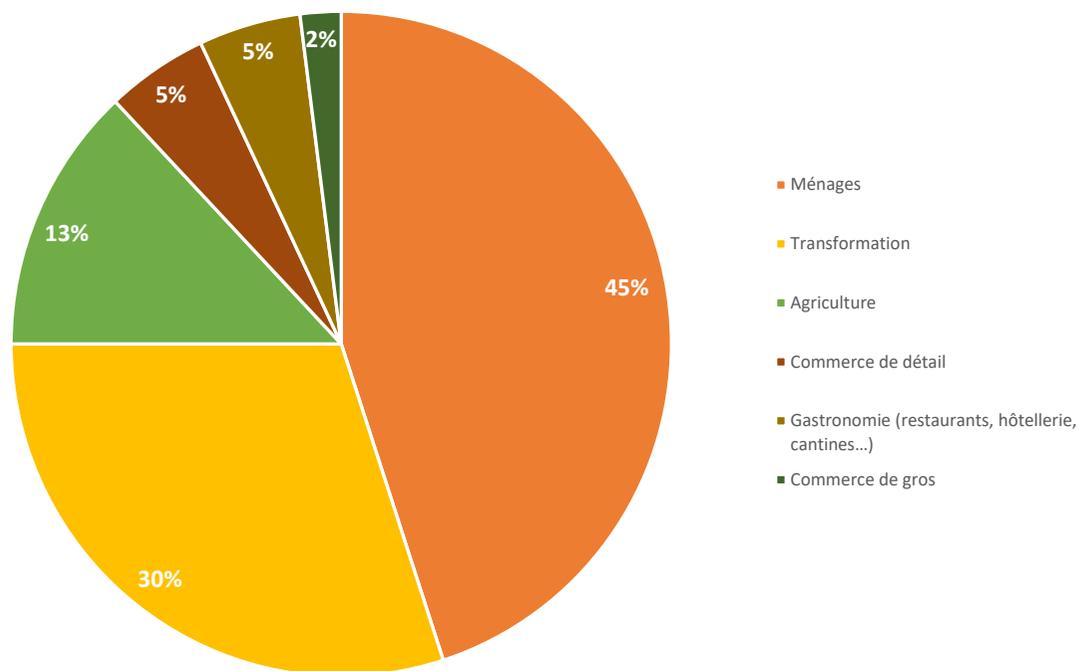
Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'165 personnes ont répondu à cette question.
Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

L'emballage alourdit l'écobilan d'un aliment et son élimination pose plusieurs problèmes, surtout pour le plastique. Mais c'est un autre aspect négatif des emballages qui m'interpelle encore plus. Ces emballages sont en contact direct avec nos aliments et certains contiennent des produits nocifs pour notre santé, sans que cela ne soit mentionné nulle part. Pour exemple, dans certains emballages plastiques nous trouvons du PETE, qui est cancérigène, un cousin de l'arsenic. Nous trouvons également beaucoup de perturbateurs endocriniens, qui pour rappel sont aussi cancérigènes, tel que le bisphénol A.

Et comme pour les pesticides, on se garde bien de nous en faire la prévention. Saviez-vous qu'on introduit un gaz¹⁸ dans les sachets de salade, par exemple, pour améliorer leur conservation? Il est vrai que ces pratiques appartiennent aux distributeurs et que c'est en théorie à nous de nous renseigner sur ce que nous achetons, mais je trouve ces pratiques plutôt choquantes et qu'il y a un énorme manque de transparence à ce niveau-là.

¹⁸ Les gaz utilisés pour la conservation des aliments sont l'azote, le dioxyde de carbone, l'hélium et l'argon (RTS, 28 novembre 2017, *Des gaz pour conserver les aliments*)

Les sources du gaspillage



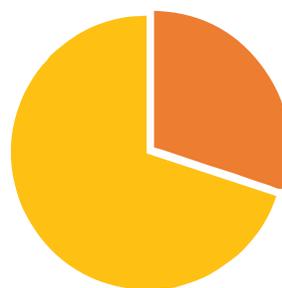
2,3 millions
de tonnes de
nourriture gaspillée
chaque année

Soit



300 kg
par personne
et par année

Soit



30%
de tout ce qui est
produit ou importé
dans le pays

Sources: Food Waste, OFEV, OFAG, WWF Suisse

Gaspillage et respect du produit

Lors de mon sondage, 1958 personnes ont répondu à la question de savoir si elles jetaient de la nourriture et pour quelle(s) raison(s). Même si plus de la majorité regrette de devoir le faire, 85 % des sondés jettent de la nourriture. Parmi les raisons invoquées, nous retrouvons principalement le fait d'avoir trop acheté ou trop cuisiné, une mauvaise conservation, un produit oublié dans l'armoire ou le frigo, des imprévus dans le programme de la semaine, ou encore le fait de n'avoir plus envie de manger le produit une fois celui-ci acheté.

Un commentaire que j'ai vraiment apprécié est celui d'une personne qui recycle tout, même les épluchures pour en faire du bouillon maison. J'en fait également, c'est très facile à faire et on peut y mettre presque tout.



Aliments produits non-consommés et jetés

Sources: Food Waste, OFEV, OFAG, WWF Suisse

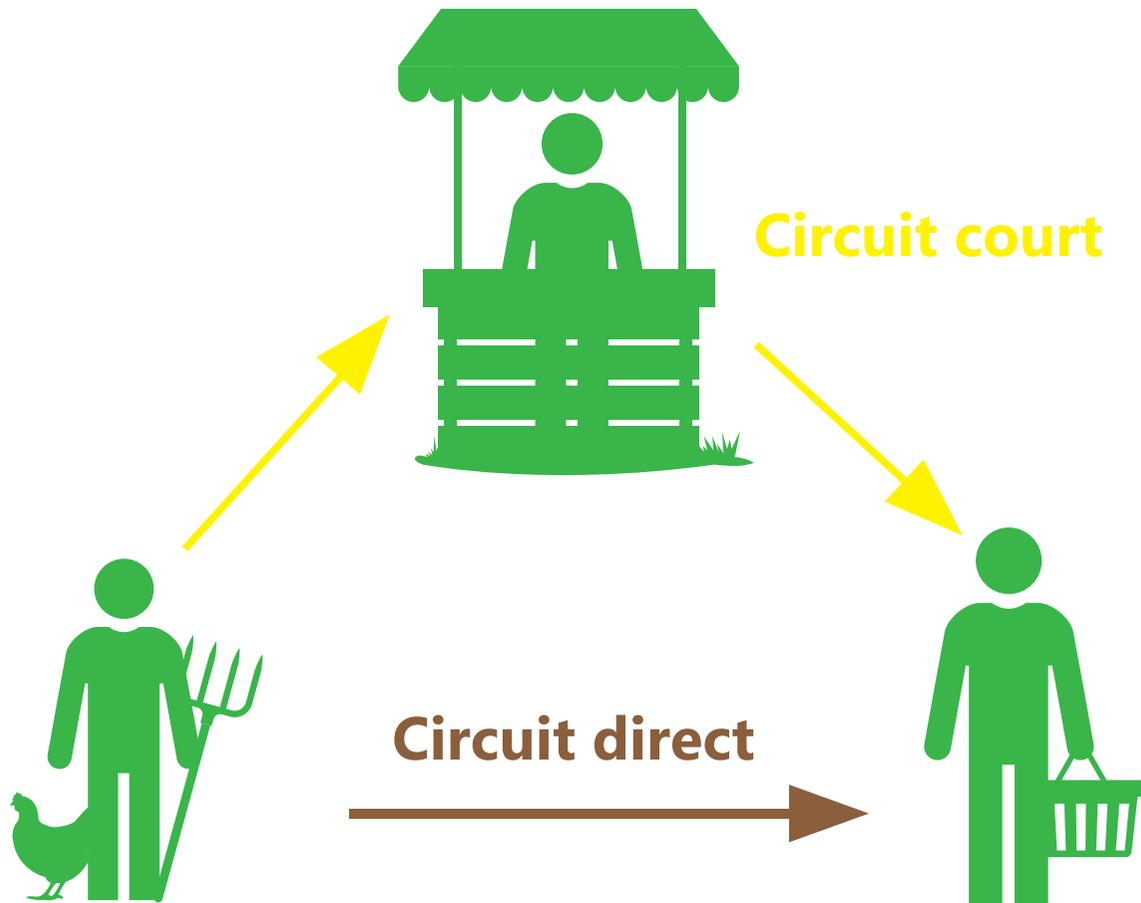
Modes de commercialisation

Une fois notre aliment produit, il faut pouvoir le commercialiser. Je vais vous présenter les trois alternatives possibles qui sont, le circuit direct, le circuit court et le circuit long. Le circuit direct est, comme son nom l'indique, un lien direct entre le producteur et le consommateur, nous y trouverons la vente à la ferme, les self-services, la vente sur les marchés ou encore les paniers de producteurs.

Le circuit court implique un, et un seul, intermédiaire entre le producteur et le consommateur, comme pour les ventes en coopératives de producteurs ou les ventes en supermarché sans intermédiaire supplémentaire.

Le circuit long, lui, permettra autant d'intermédiaires que nécessaire, il s'agit généralement de vendre à des centrales d'achat qui revendent ensuite à des supermarchés. Un des aspects importants de ces circuits est la fraîcheur des aliments, plus le circuit est direct, moins il y a de temps entre le moment où celui-ci est récolté et celui où vous le mangez. En général, moins il y a d'intermédiaire(s), plus l'aliment est produit près de chez nous et moins son impact sur l'environnement sera significatif.

Pour ce qui est de la vente à la ferme ou les self-services, nous sommes même directement sur les lieux de production, ce qui induit un écobilan très faible. De plus, les produits ne sont pas entassés, donc pas abîmés, ce qui induit moins de déchets. Ils ne font également pas des kilomètres dans des camions frigorifiques, ce qui altère bien souvent les propriétés de l'aliment comme pour la tomate.



Le circuit direct ne comporte pas d'intermédiaire entre le producteur et l'acheteur, le circuit court peut en avoir un seul,



Le Bourgeon est la marque de près de 7'300 entreprises agricoles et horticoles suisses qui produisent selon le cahier des charges de Bio Suisse. Plus de 1'050 entreprises agroalimentaires et commerciales fabriquent ou commercialisent des denrées alimentaires Bourgeon.
Bio-Suisse.ch

Bio et «bio»

Les labels bios sont plutôt controversés car ils n'ont pas tous les mêmes conditions. À gauche, les grandes lignes de Bio Suisse, leur cahier des charges fait plus de 340 pages ! Nous y trouvons des règles très strictes telles que le transport aérien interdit, même pour un produit transformé, et celui-ci ne doit pas contenir plus de 5 % d'ingrédients non-bios. Mais ce n'est pas le cas de tous les labels bios. Un label bio étranger par exemple n'aurait pas les mêmes réglementations.

Dans les avantages des produits bios, je citerais l'interdiction de produits chimiques, que ce soit lors de la culture ou pour la conservation. Les sols ne seront dès lors plus contaminés et le produit sera également épargné. Il est demandé aux paysans passant à une production bio, d'informer le consommateur par la mention « reconversion » les deux premières années de culture. C'est le temps estimé pour que le sol se purge totalement des produits chimiques utilisés précédemment.

Une remarque qui est revenue souvent dans mon sondage, c'est de préférer le local au bio, mais je dirais que l'un n'empêche pas l'autre. Le point important à relever c'est qu'effectivement un produit bio qui vient de l'autre côté de la planète alors que l'on peut le trouver chez nous, n'aura pas un grand intérêt d'un point de vue écologique. En conclusion, le bio certifié et vérifié c'est bien, autant pour notre santé que pour celle de notre environnement, mais attention à ne pas tomber dans les pièges du marketing, pour qui cela est surtout devenu un argument de vente.



Yvonand, le 13 septembre 2020
Produits bios et équitables, chez Chêne-en-Vrac, épicerie responsable (Interview: Annexe 11.3)

Modes de consommation



50 % des européens consomment des produits préparés tous les jours. ²⁰

Notre mode de consommation a des conséquences sur notre environnement, par exemple un végétarien aura en moyenne une empreinte écologique 24 % plus basse qu'un carnivore, et celle d'un végétalien 40 %²¹ plus basse que ce dernier. Nos choix en termes d'achat encouragent certains types d'agriculture, tels que les produits contenant de l'huile de palme et la déforestation en Indonésie que provoque sa production.

Consommer des produits préparés, c'est bien souvent encourager le suremballage, de plus des emballages non-recyclables pour la plupart. C'est aussi ne pas se soucier ni de la provenance des matières premières, ni de la composition des produits ajoutés, ni des produits toxiques que l'emballage pourrait déposer sur vos aliments. Je comprends qu'il est parfois plus facile et rapide de prendre un plat à l'emporter ou style fast-food, mais pour toutes ces raisons, il est préférable que cela reste très occasionnel.

²⁰ Selon le documentaire Arte, *Manger autrement, L'expérimentation*

²¹ D'après l'article du 20 Minutes, *Protéines végétales*, 7 septembre 2020
Source: WWF



80 % de la production d'huile de palme vient d'Indonésie et de Malaisie
150 000 hec. de forêt tropicales détruits par an
Production X2 tous les ans et commence en Afrique
60 % de nos produits en supermarché en contiennent. ¹⁹

¹⁹ Selon le documentaire Arte, *Manger autrement, L'expérimentation*

Bilan sur la préservation de l'environnement

Il me semblait important, avant de commencer à débattre sur le sujet, de visionner clairement les différents problèmes que posent nos choix en termes d'achats alimentaires et les diverses possibilités qui s'offrent à nous, consommateurs.

Comme nous avons pu le constater, l'alimentation responsable répond aux exigences qui permettent une préservation de l'environnement sur le long terme, mais elle demande aussi des efforts dans nos actes et de l'attention lors de nos prises de décision. Nous le savons, les ressources ne sont pas inépuisables et totalement nécessaires pour notre pérennité. Notre régime alimentaire influence directement celles-ci, que ce soit sur la surface d'exploitation, sur la qualité de l'air, mais également celle de l'eau. Les modes de production axés sur le profit et le rendement, compromettent bien souvent la qualité du produit et également les conditions des travailleurs, sans compter les catastrophes écologiques qu'elles peuvent engendrer.

A force de sélectionner des aliments pour leur productivité, on a laissé de côté l'aspect nutritif et nous nous retrouvons avec des fruits et légumes vides de toute propriété bénéfique qu'ils possédaient au départ. La stérilisation des graines est l'une des conséquences des choix qu'ont

appliqués les générations antérieures, et les grandes entreprises en ont bien évidemment profité pour étoffer leurs offres et leur chiffre d'affaire. C'est le cas également pour les produits phytosanitaires, qui même avérés nocifs pour notre santé et notre environnement, continuent d'être produits et vendus sur notre territoire. Le problème est aussi éthique, car une fois qu'un produit est classé « interdit à la vente en Suisse », celui-ci continue d'être fabriqué sur notre territoire pour être vendu à l'étranger. Il faut d'ailleurs se rendre compte que les aliments traités avec ces produits nocifs à l'étranger, mais interdits d'utilisation en Suisse, se retrouvent presque inmanquablement dans nos rayons de supermarché. Nous devons donc impérativement nous soucier de la provenance de nos aliments, non seulement pour notre santé, mais aussi, comme nous l'avons vu, pour atténuer son impact environnemental, avec un écobilan minimum. Il en va de même pour les emballages, surtout plastiques. Nous devons, de toute manière, laver nos aliments avant de les consommer, arrêtons donc de les emballer.

Je vais reprendre ici, un chiffre qui me choque tout particulièrement : 30 % de ce qui est produit ou importé dans le pays est jeté. Nous utilisons donc nos ressources, nous polluons nos sols, notre air et notre eau, pour obtenir un aliment que nous emballons une, deux, voire trois fois et... que nous jetons. J'aimerais vraiment que chacun s'arrête un instant et visualise 30 % d'un supermarché, par exemple. Il est nécessaire que nous changions nos habitudes en terme de

gaspillage, là il n'est plus question de savoir si nous sommes prêts, il faut le faire !

Nous savons maintenant identifier les différents modes de commercialisation et ce que nos modes de consommation impliquent. Nous avons toutes les cartes en main pour prendre de bonnes décisions, en connaissance de cause. Nous ne pouvons plus dire que l'on n'était pas au courant de la situation, car effectivement, selon mon sondage, beaucoup de personnes n'avaient pas connaissance de la situation dans laquelle nous nous sommes mis. Je n'ai pas souhaité relayer, dans ce bilan sur l'environnement, les contre-arguments du type « je n'ai pas le temps » ou « je n'ai pas l'argent », nous verrons plus loin qu'ils n'ont pas lieu d'être. Il est temps, maintenant, d'agir pour notre bien et pour le bien de ce qui nous entoure.



*Yvonand, le 18 octobre 2020
Etang protégé pour la préservation de la faune et la flore locale*



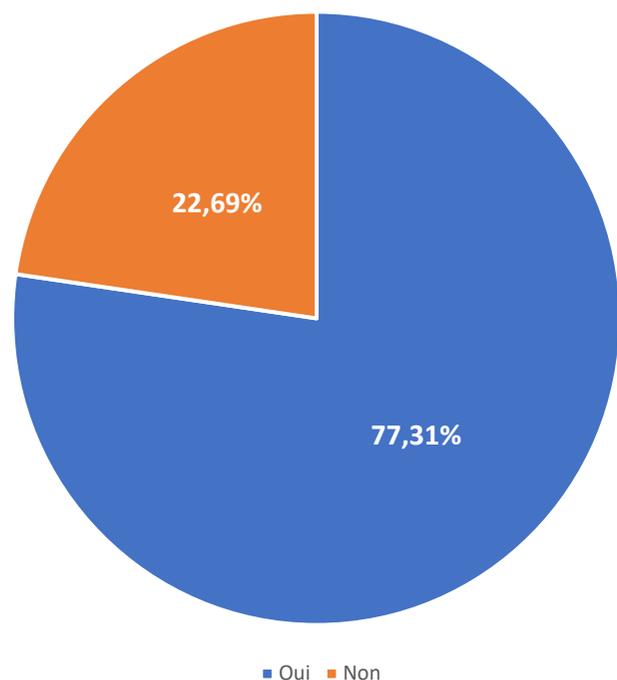
*Cuarny, le 4 octobre 2020
Plantations de choux et de poireaux bios*

Un plus pour l'équité sociale



Les aliments impropres à la consommation provoquent plus de 200 maladies, allant des troubles de l'estomac au cancer, voire la mort. ²²

Pensez-vous qu'il existe un lien entre la provenance des aliments que vous achetez et votre santé?



Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'190 personnes ont répondu à cette question. Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

Rapport à la santé



1 personne sur 10 tombe malade chaque année après avoir consommé des aliments contaminés et 420 000 en meurent chaque année. ²³

La question était pourtant très générale, je n'ai pas parlé de maladies en particulier, je n'ai pas parlé de conséquences mortelles non plus. J'ai juste demandé aux sondés s'ils pensaient que la provenance des aliments avait un impact sur la santé. Les chiffres ci-contre proviennent directement du site de L'OMS, ce sont donc des chiffres sur la situation mondiale, fort heureusement la situation sanitaire en Suisse est moins dramatique.

Néanmoins, nous ne sommes pas à l'abri de maladies d'origine alimentaire, qu'elles soient bactérielles ou virales, mais également à cause de parasites ou substances chimiques qui pénètrent dans l'organisme par le biais d'aliments ou d'eau contaminés. Il faut aussi prendre en compte que plus nous polluons l'air, l'eau et les sols, plus ces produits toxiques risquent de se retrouver dans nos aliments, tels que les métaux lourds, les polluants organiques et les produits phytosanitaires. Prendre soin de notre planète c'est aussi préserver notre santé.

²² Source: Organisation mondiale de la santé (OMS), 6 août 2020

²³ Source: Organisation mondiale de la santé (OMS), 6 août 2020



Yvonand, le 11 octobre 2020
Rencontre de vaches laitières au petit matin

Consommation de viande et de poisson



2 tiers des récoltes sert
au fourrage. ²⁴

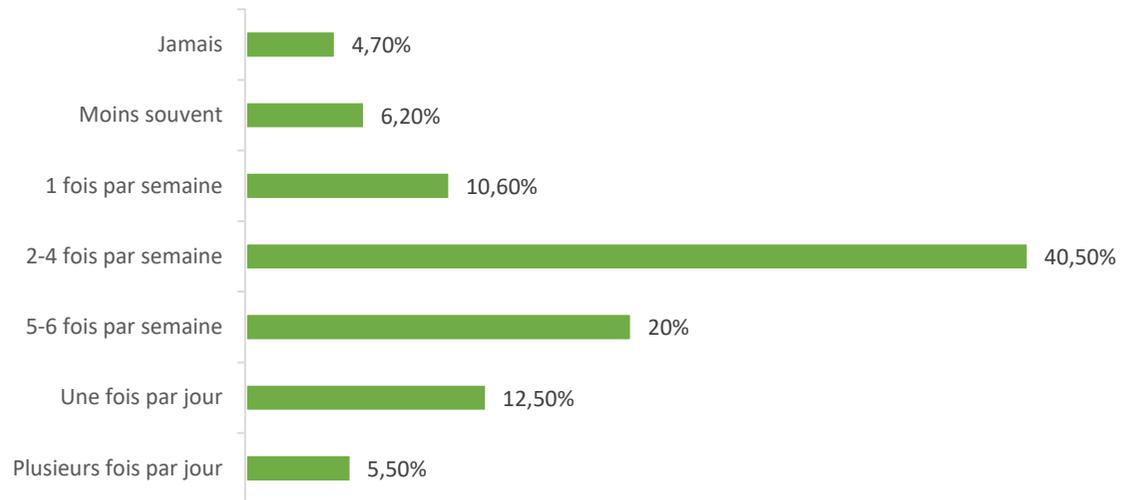
En Suisse, nous consommons trop de viande et c'est un fait. 26,8 % des sondés aimerait diminuer la fréquence de leur consommation de produits carnés, mais c'est bien plus de moitié que celle-ci devraient être réduite.

On remarque que 38 % des sondés mangent au minimum 5 fois de la viande par semaine, alors que les médecins préconisent un apport 2 à 3 fois par semaine, pour préserver notre santé. C'est un problème pourtant connu, les enzymes de la viande sont difficilement éliminés par notre corps et produisent des insuffisances rénales souvent incurables. Mais en dehors de notre santé, c'est notre planète qui en souffre.

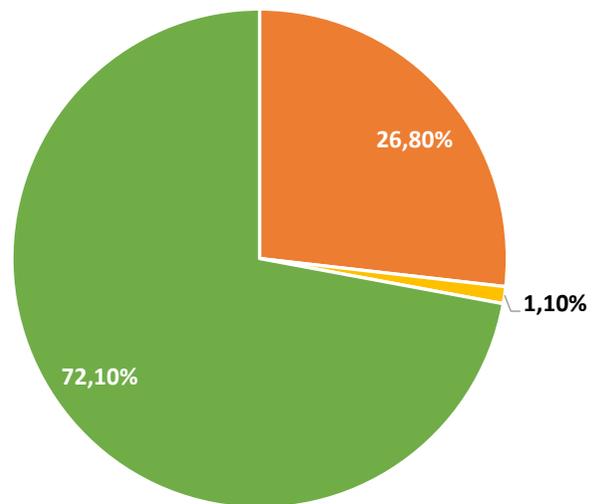
Si nous prenons la consommation de poisson, la surpêche menace les stocks, les chalutiers détruisent les fonds marins, et en plus, la plupart des poissons pêchés se retrouvent écrasés sous des tonnes d'autres poissons, qui ne seront donc pas commercialisés. Beaucoup de poissons pêchés sont également trop petits, ils n'ont pas eu le temps de se reproduire.

²⁴ Selon le documentaire Arte, *Manger autrement, L'expérimentation*

A quelle fréquence mangez-vous de la viande? Si vous en mangez...



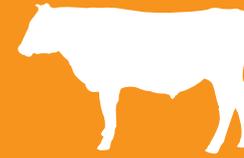
Souhaitez-vous changer cette fréquence?



■ Oui, diminuer ■ Oui, augmenter ■ Non, je suis bien comme ça

Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'186 personnes ont répondu à ces deux questions.

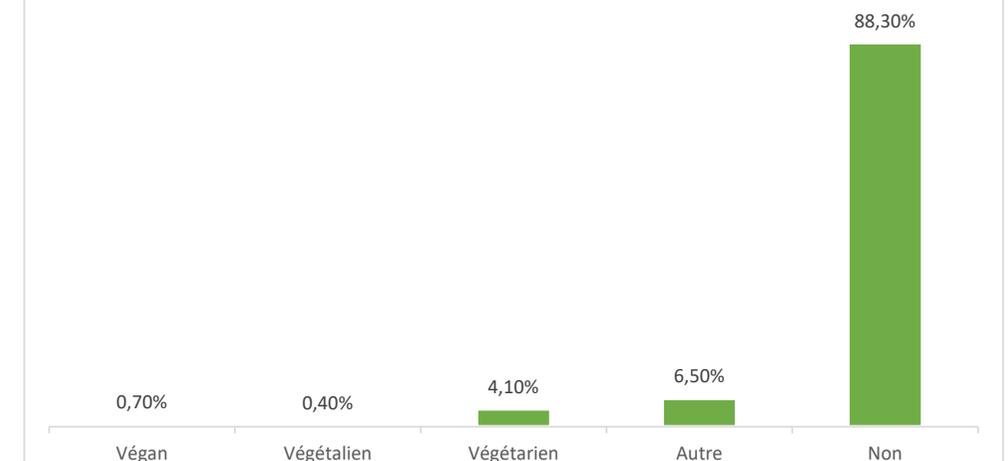
Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3



Il faut 2 tonnes de lait et de foin pour 1 veau de 200 kg.²⁵

Nous importons également des tonnes de soja pour l'aquaculture mais aussi pour nourrir le bétail, plus exactement 33 millions de tonnes²⁶ importées chaque année pour l'Union européenne. Pourtant nous pourrions produire le soja sur nos territoires, d'un point de vue climatique, mais c'est l'espace au sol qui manque cruellement et qui va continuer de manquer si nous continuons de consommer ainsi.

Suivez-vous un de ces régimes alimentaires?

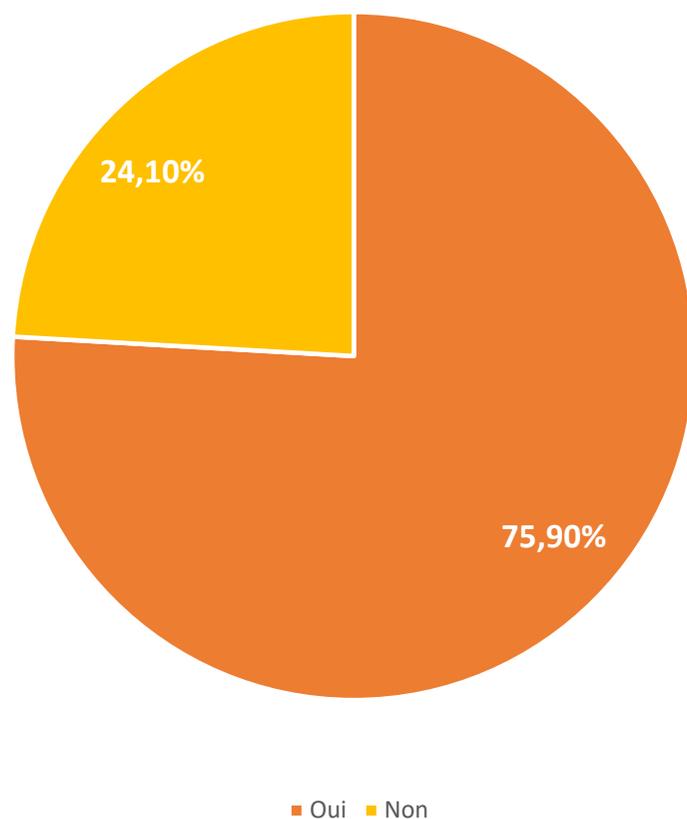


Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'192 personnes ont répondu à cette question. Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

²⁵ Selon l'article du 20 Minutes, 5 questions sur l'alimentation durable, 21 août 2020

²⁶ Selon le documentaire Arte, Manger autrement, L'expérimentation

Vous souciez-vous des produits qui ont été utilisés pour la production ou conservation de vos aliments (engrais, pesticides, additifs...)?



Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'131 personnes ont répondu à cette question. Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

Additifs

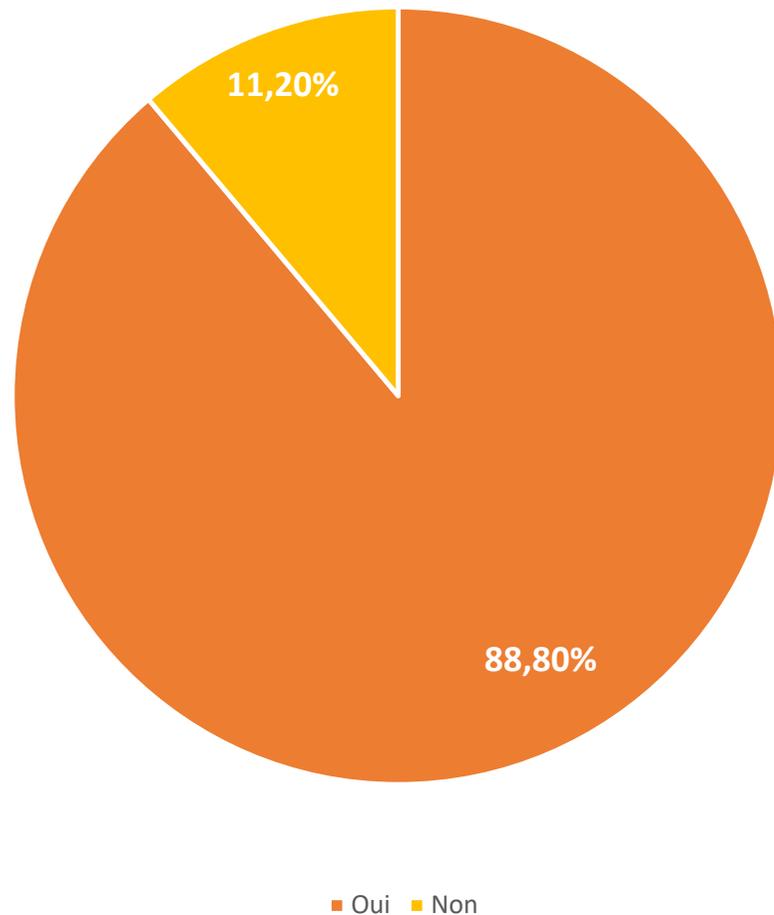
Les additifs sont des produits qui sont ajoutés à l'aliment pour sa conservation, pour sa coloration, comme exhausteur de saveur ou d'arôme, ou encore pour améliorer sa texture. Certains sont nécessaires, comme les conservateurs dans les produits carnés transformés, qui limitent les risques sanitaires, en revanche d'autres sont quasiment inutiles, voire nocifs.

Parmi les effets non désirables²⁷, nous trouvons des réactions allergiques, des troubles digestifs, des maux de tête, des troubles respiratoires, des rougeurs, certains sont considérés comme excitants et d'autres comme cancérigènes.

²⁷ Plusieurs applications mobiles peuvent vous renseigner sur les additifs. Il y a par exemple l'application de Fédération romande des consommateurs, *FRC additifs*, qui vous indique si l'additif présent dans votre produit est nocif ou pas.

Les aliments de saison

Êtes-vous sensible aux cycles des récoltes
(manger ce qui est de saison) ?



Privilégier des fruits et légumes de saison, c'est respecter le produit, mais également nos terres et nos producteurs. C'est l'âme même de l'alimentation responsable. Un aliment de saison c'est un aliment qui a poussé selon ses conditions, selon son cycle naturel, mais également à l'endroit géographique qui lui correspond. C'est aussi un très bon moyen d'encourager les circuits directs et courts et d'obtenir un aliment le plus frais possible, sans conservateur ou autres additifs.

De plus, la nature est tellement bien faite que les fruits et légumes poussant en hiver regorgent de nutriments et de vitamines C dont nous avons absolument besoin à ce moment-là. Et inversement, les fruits et légumes poussant en été sont constitués essentiellement d'eau, avec un indice calorique très faible, qui correspond parfaitement à cette saison. Un aliment de saison, c'est aussi un aliment qui a été récolté à maturité, qui a profité du soleil et qui a su emmagasiner tous les nutriments et les saveurs qu'il est censé nous offrir.

Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'148 personnes ont répondu à cette question.
Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

Calendrier saisonnier Bio Suisse

LEGUMES	janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juill.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Choux-fleurs					●	●	●	●	●	●	●	●
Haricots						●	●	●	●	●		
Brocolis					●	●	●	●	●	●	●	
Petit-pois						●	●					
Fenouil					●	●	●	●	●	●	●	
Choux rouges	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Choux blancs	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pois mange-tout						●	●	●				
Ail	●	●						●	●	●	●	●
Choux-raves			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Côtes de bette			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Poireaux	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rhubarbe				●	●	●						
Choux de Bruxelles	●									●	●	●
Asperges				●	●	●						
Céleris en branche					●	●	●	●	●			
Choux frisés	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Maïs								●	●	●		
Oignons	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
POMMES DE TERRE												
Pommes de terre printanières p. ex. Agata, Lady Cristl					●	●	●	●	●			
Pommes de terre de garde fermes à la cuisson, ligne verte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pommes de terre de garde farineuses, ligne bleue	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SALADE ET LEGUMES A FEUILLES												
Batavia			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée	●	●	●	●							●	●
Chou chinois	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée à feuilles rouges	●	●	●									
Feuille de chêne, salade verte, laitue, laitue à couper			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Salade iceberg				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Endives	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Lollo					●	●	●	●	●	●		
Doucette	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Roquette			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Epinards			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Chicorée pain de sucre	●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
FRUITS LEGUMIERS												
Aubergines				●	●	●	●	●	●	●		
Concombres				●	●	●	●	●	●	●		
Courges	●							●	●	●	●	●
Poivrons					●	●	●	●	●	●		
Tomates					●	●	●	●	●	●	●	●
Courgettes					●	●	●	●	●	●		

LEGUMES-RACINES	janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juill.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Carottes	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Céleris-pommes	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radis		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Betteraves	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Raifort					●	●	●	●	●	●	●	●
Radis noirs	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
HERBES AROMATIQUES												
Basilic						●	●	●	●			
Cresson				●	●							
Persil					●	●	●	●	●	●	●	●
Ciboulette					●	●	●	●	●	●	●	●
FRUITS												
FRUITS A PEPINS												
Pommes (précoces): summerred, gravenstein, primerouge, retina, galmac								●	●	●		
Pommes (tardives): cox orange, elstar, kidd's orange, rubinette	●	●							●	●	●	●
Pommes (de garde): ariwa, boskoop, braeburn, florina, gala, golden delicious, goldrush, idared, maigold, topaz, entre autres	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
Poires (tardives): trévoux, guyot, williams								●	●	●		
Poires (de garde): louise-bonne, conférence, empereur Alexandre/beurré bosc, packhams, uta	●	●	●	●					●	●	●	●
Coings										●	●	●
FRUITS A NOYAUX												
Abricots						●	●	●				
Cerises						●	●	●				
Mirabelles								●	●			
Nectarines							●	●	●			
Pêches							●	●	●			
Prunes									●	●		
Pruneaux									●	●		
BAIES												
Mûres							●	●	●	●		
Cassis							●	●	●			
Fraises						●	●	●	●	●		
Myrtilles						●	●	●	●	●		
Framboises							●	●	●	●	●	
Sureau									●	●		
Groseilles									●	●		
Canneberges									●	●		
Groseilles à maquereau									●	●		
AUTRES												
Kiwis	●	●	●							●	●	●
Raisin									●	●	●	●
Noix	●	●								●	●	●

Remarque: Le présent calendrier porte uniquement sur les produits d'origine Suisse. La disponibilité des différents produits peut varier en fonction des conditions climatiques. Le début, ou la fin d'une saison peut ainsi être avancée ou reportée de deux semaines au plus.

Du travail local

En favorisant des produits de saison et locaux nous aidons aussi notre propre région, nous encourageons le travail local. Plus le circuit de commercialisation est court, plus nous faisons travailler des gens proches de chez nous. Plus le produit est bio ou issu d'une agriculture respectueuse, plus l'exploitation sera à taille humaine et créera des emplois, tout en limitant l'utilisation de machines agricoles. Moins nous utiliserons des machines nécessitant du carburant, moins nous polluerons ou puiserons dans nos ressources.

Et cela ne concerne pas que la production, toutes les étapes du parcours de l'aliment pourront se faire sur notre territoire. Que ce soit le conditionnement, le stockage, l'acheminement, tout le travail logistique et de distribution, demandent de la main d'œuvre qui pourrait être exclusivement locale pour beaucoup de produits.

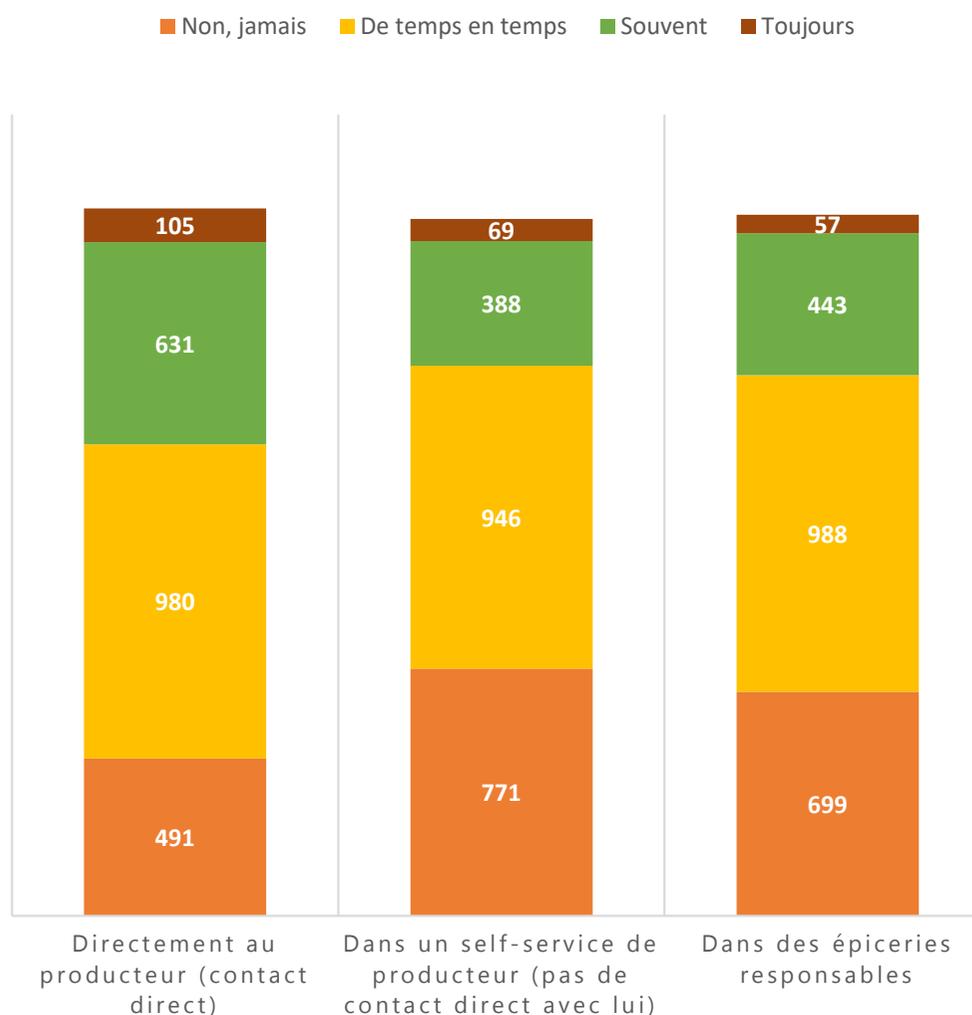


Yvonand, le 8 novembre 2020
Produits locaux, achetés dans des selfs-service et à Chêne-en-Vrac, pour offrir



Yvonand, le 13 septembre 2020
Chêne-en-Vrac, épicerie responsable

Vous arrive-t-il de faire vos achats dans les endroits suivant?



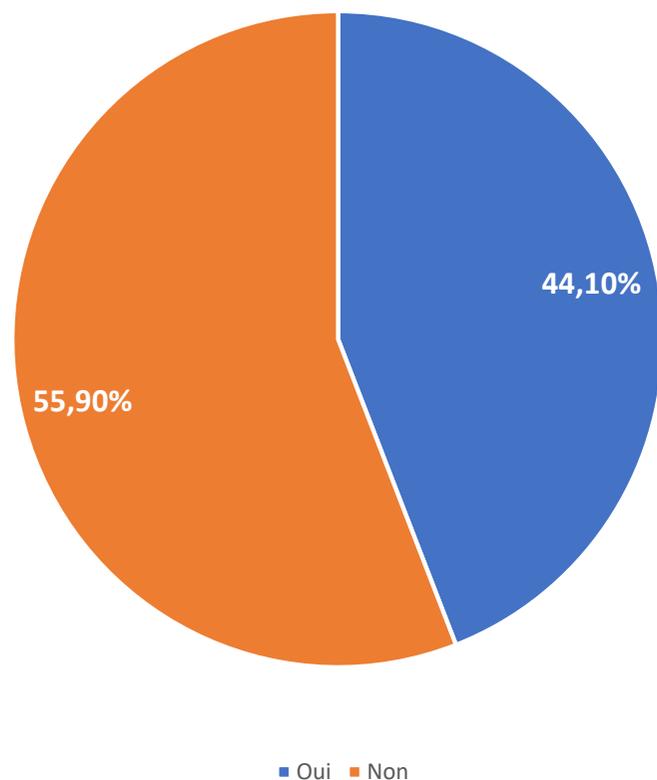
Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'224 personnes ont répondu à cette question. Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

Rémunération des producteurs

Comme je l'ai relevé dans le chapitre sur les modes de commercialisation, plus le circuit est court ou direct, mieux sera rémunéré le producteur. En effet, en l'absence d'intermédiaire, c'est la totalité du prix qui lui revient. A chaque fois que l'on rajoute un intervenant, c'est une personne ou une entreprise en plus à payer. Un des avantages importants à ce que le producteur touche l'entier du prix de vente, est qu'il puisse, après avoir payé ses charges, ses employés, sa propre rémunération, pouvoir réinvestir dans son système de production. C'est là que le principe de soutenir un mode d'agriculture prend tout son sens.

Notre soutien, en achetant les produits d'un agriculteur spécifique, va permettre à celui-ci de se développer. D'où l'intérêt de favoriser des produits qui sont faits chez nous. Plus l'entreprise se développe, plus elle a besoin d'employés et plus la gamme de produits pourra s'élargir. Un agriculteur suisse, c'est aussi un agriculteur qui paie ses impôts en Suisse et qui consomme en Suisse. C'est laisser l'argent circuler dans notre pays et garantir un système qui fonctionne sur le long terme.

Vous arrive-t-il de vous servir directement dans la nature pour certains produits, tels que l'ail des ours, les champignons, les herbes aromatiques,... ?



Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'034 personnes ont répondu à cette question. Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

Education et sensibilisation

Beaucoup de nos habitudes alimentaires viennent de l'éducation que l'on a reçue. Par éducation, je ne parle pas seulement de celle des parents, mais également de la société, des écoles, des entreprises ou de notre entourage. Se défaire d'une habitude n'est pas quelque chose de simple à faire et souvent il faut un élément déclencheur pour se rendre compte que l'on pourrait agir différemment.

Cet élément déclencheur peut justement provenir, de ce même cercle qui nous a éduqué, que ce soit par un témoignage, une campagne de sensibilisation ou d'un événement qui va nous remettre en question. A aucun moment, je me promène en forêt et je me mets à manger un fruit, une baie, une feuille, un champignon que je ne connais pas. Ce sont des savoirs que l'on apprend, que quelqu'un nous transmet. D'où toute l'importance de l'éducation et de la sensibilisation, et ce pas seulement lorsque l'on est enfant, mais tout au long de notre vie.

Les changements se font rarement du jour au lendemain et la plupart du temps, ne sont pas spontanés. Nous avons besoin de ces éléments déclencheurs, pour nous ouvrir la voie.

Bilan sur l'équité sociale

Le domaine de la santé est très important en terme d'équité sociale et de durabilité en général. Le fait de maintenir les citoyens en bonne santé réduit les coûts de celle-ci et permettent des soins optimaux aux personnes en ayant vraiment besoin. On le voit actuellement avec la crise sanitaire que provoque la Covid ; les services d'urgence sont surchargés, les lits et les respirateurs sont limités et les opérations non-urgentes sont repoussées.

En Suisse, nous avons beaucoup de chance, car la situation est exceptionnelle, mais dans certains pays le système médical est déjà au bord de la rupture en temps normal. De plus, il est toujours plus facile de prévenir que guérir, mais encore faut-il être au courant de ce qui nous rend malade.

Ce qui est intéressant, c'est que parmi les grandes entreprises que j'ai nommées, (citons Bayer qui a racheté Monsanto en 2018), certaines sont les mêmes qui vendent des graines OGM, des produits phytosanitaires nocifs et les médicaments qui vont traiter les pathologies associées. Un cercle vicieux auquel nous participons en continuant d'acheter leurs produits, ainsi que ceux de leurs sous-marques.

Si les principes de l'alimentation responsable préconisent de manger local et bio, c'est pour notre santé, mais également pour la santé sociale et économique de notre pays. Le simple fait de soutenir une production locale et bio, en achetant leurs produits, va leur permettre de se développer, d'embaucher de la main d'œuvre, d'étendre la gamme proposée et d'améliorer leur système d'agriculture.

Le gros problème actuellement est l'information, ce qui est le comble quand on voit que tout le monde a accès à toutes les données depuis son téléphone portable, partout et en tout temps. Pourtant 22,69 % des sondés ne pensent pas qu'il existe un lien entre la provenance des aliments et la santé, alors que les rapports sont multiples. Je citerai les produits venant de l'étranger, avec des règles sanitaires moins strictes que chez nous, qui ont eu des conséquences sur la santé juste énormes, comme la maladie de la vache folle, par exemple. Mais la provenance, c'est également de quel type d'agriculture vient l'aliment. Les produits phytosanitaires chimiques utilisés à outrance se retrouvent dans nos aliments et contaminent nos sols et notre eau, ce qui sabote deux de nos principales ressources.

Un des contre-arguments de l'alimentation bio, est que le champ traité va contaminer le champ bio d'à côté et du coup on payerait pour un produit non-bio. Alors oui, il y a des risques effectivement, si la distance n'est pas respectée ou si les produits ont été déversés n'importe comment. Mais cela veut dire que ces

personnes préfèrent continuer de soutenir une exploitation qui pollue tout et nous rend malade, avec un prix bas, que de soutenir une agriculture propre, qui grâce à leur soutien pourrait produire prochainement des aliments au même prix que ceux traités.

Comme je l'ai dit dans le précédent chapitre, il y a des efforts à faire en tant que consommateur et il y a peu de chance que la situation change d'elle-même. Nous avons beau blâmer nos dirigeants et les grands distributeurs, si nous continuons d'acheter du poison on continuera de nous vendre du poison. Comme disait Coluche « ...il suffirait que les gens n'achètent plus pour que ça ne se vende pas ! ».

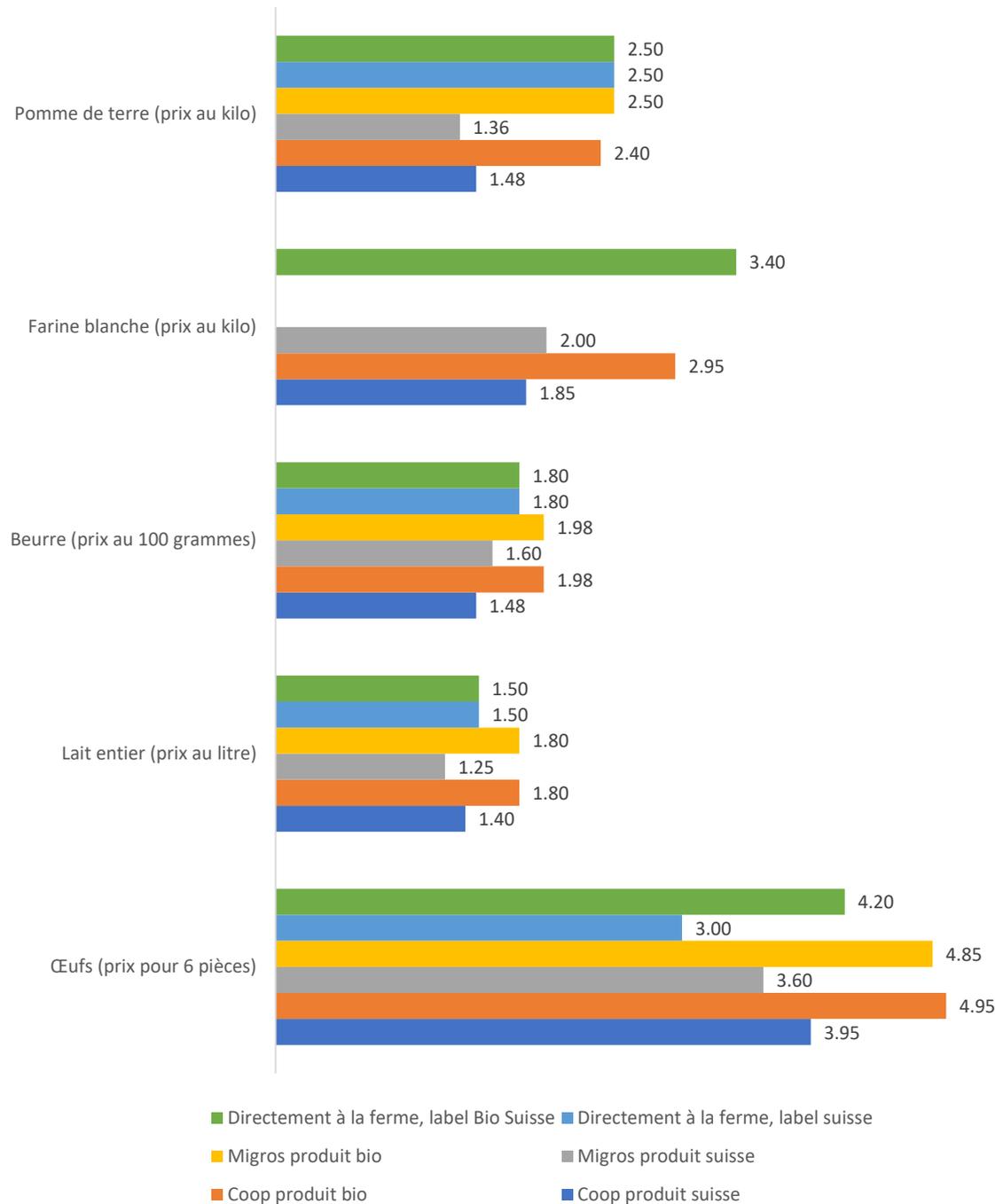
Une efficacité économique différente

Comparatif de prix

Je commence ce dernier chapitre, qui porte sur l'efficacité économique, par un comparatif de prix, car le contre-argument majeur d'une alimentation saine et durable est le coût trop élevé. Dans mon comparatif, j'ai choisi de comparer les aliments de base d'un ménage, qui sont accessibles partout et dont l'effort pour en changer la provenance ou la qualité est moindre.

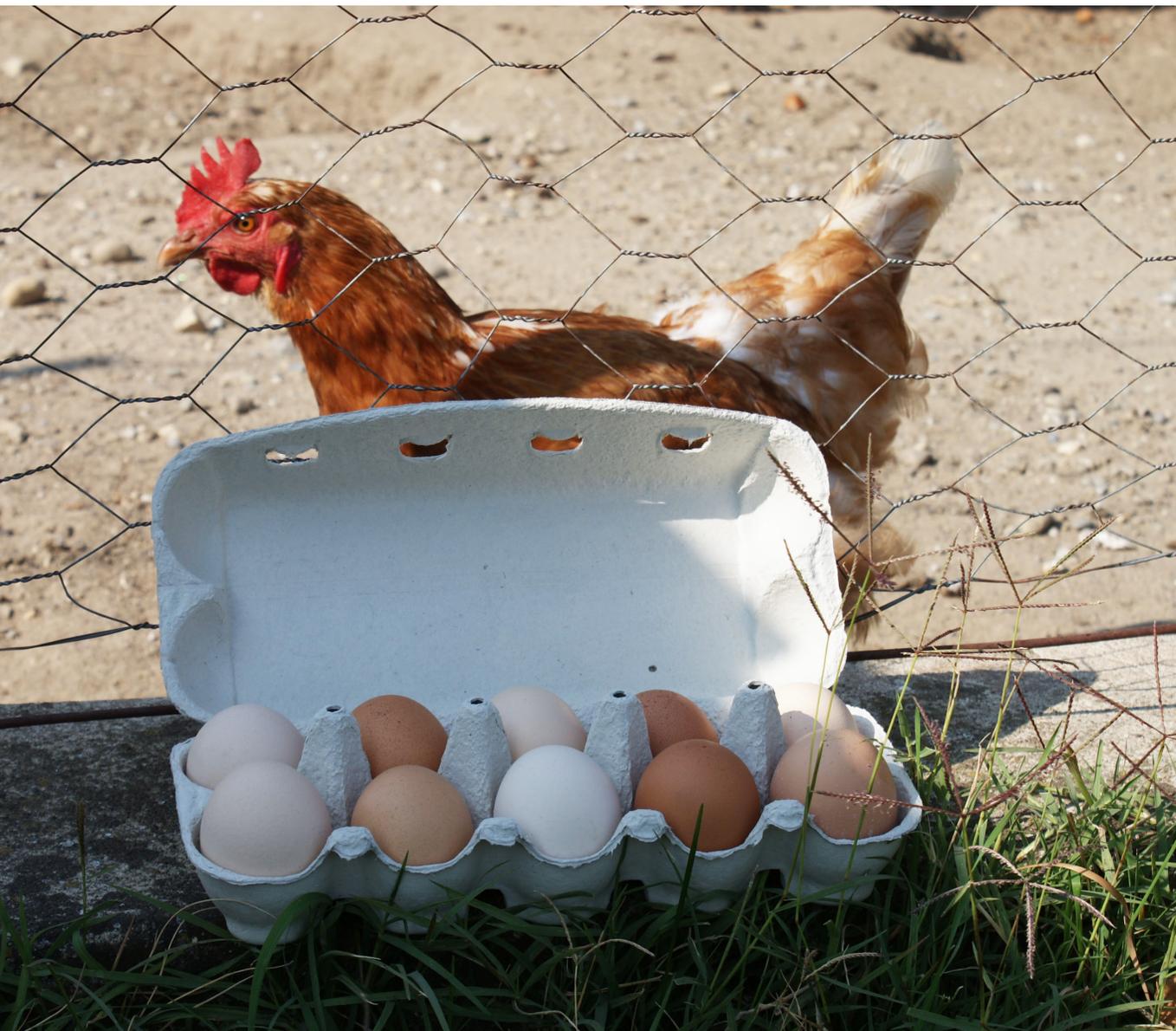
Si l'on prend les œufs, je les achète par boîte de six (CHF 3.-) ou dix (CHF 5.-) dans une ferme d'Yvonand au label IP-Suisse, donc au prix de 50 centimes pièce. Sur les produits au label Bio Suisse, même constat, le prix de départ conseillé à la vente directe ²⁸, est moins élevé que le prix proposé chez les grands distributeurs. Passons aux pommes de terre. Dans ce comparatif, on remarque que pour un produit bio, Coop est meilleur marché, et pour un produit suisse c'est Migros qui est plus avantageuse.

Maintenant réfléchissons un instant à notre consommation de pommes de terre. A combien de kilo(s) par personne et par mois estimeriez-vous cette consommation ? Comptons large et disons 5kg par personne et par mois, cela reviendrait à CHF 6.80 par mois, par personne, pour les moins chères qui viennent de la Migros et CHF 10.- par mois, par personne, si vous les achetez dans une ferme de label Bio Suisse. CHF 3.20 par personne, c'est le montant que vous coûterait en plus, chaque mois, la décision de changer votre habitude d'achat de pommes de terre et de soutenir une agriculture bio, sans pesticide et sans produit ajouté, respectueuse de l'environnement et de ses employés.



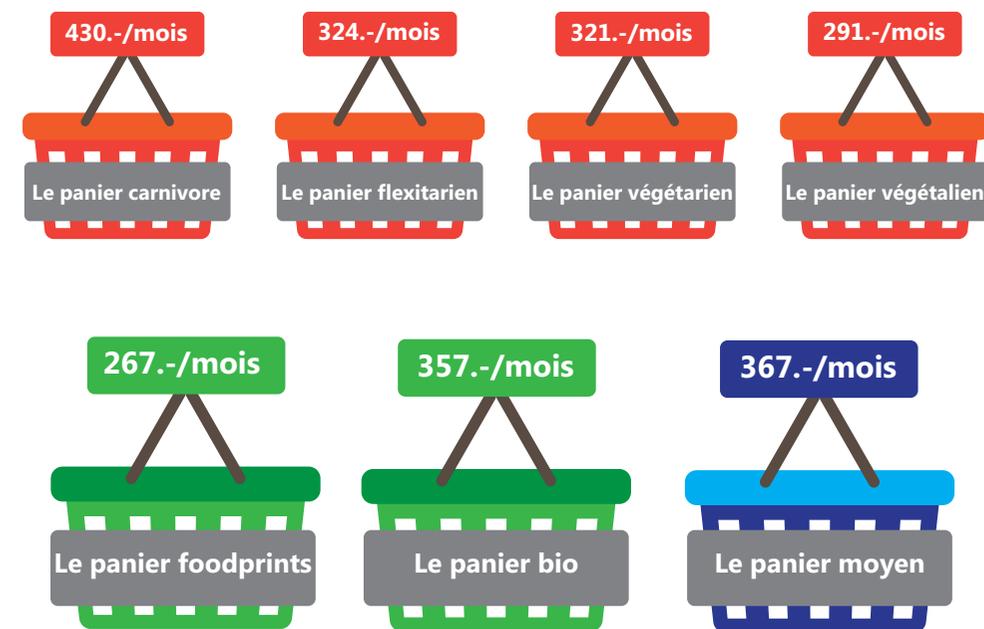
Comparatif réalisé en octobre et novembre 2020 auprès de la Coop, la Migros, les selfs-service et fermes près de chez moi ainsi que d'après les recommandations de prix Bio Suisse 2019-2020.

²⁸ Recommandations de prix pour la vente à la ferme Bio Suisse 2019/2020



Yvonand, le 13 septembre 2020
 Ferme Beutler, mes oeufs de la ferme et une de leur génitrice

Je voulais également vous faire part du comparatif de prix, établi par la FRC en 2017, sur le panier des ménages, selon le régime alimentaire pratiqué. Le modèle « Foodspints » est basé sur les conseils de la Société suisse de nutrition. Il comprendra la ration de viande conseillée par les professionnels de la santé, c'est-à-dire entre 200 et 360 grammes par semaine et par personne. Le budget pour les bouteilles d'eau a également pu être supprimé, vu que notre eau du robinet est jugée comme excellente, ce montant est donc inutile.



Source: FRC mieux choisir, septembre 2017, n° 101

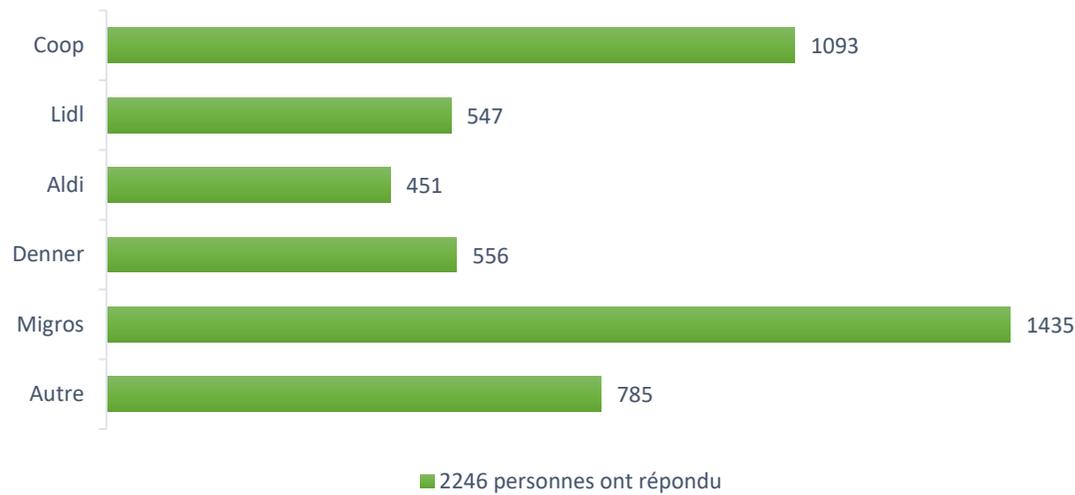
Les grands distributeurs

Les grands distributeurs, tels que Coop ou Migros, sont très pratiques et accessibles. Effectivement, ils vendent un peu de tout, à tous les prix et se localisent un peu partout.

Si l'on prend l'exemple de Coop, on comptabilise 2478 points de vente sur le territoire suisse. Avec un chiffre d'affaire de 30,7 milliards en 2019, le groupe Coop permet à 90'307 employés d'avoir du travail. Rien que pour les supermarchés, le chiffre d'affaire s'élève à 10 452 millions de francs suisse pour cette même année ²⁹.

Avec des promotions attrayantes et un système de récompenses pour les clients, ces grands distributeurs savent fidéliser les consommateurs et innover année après année. Il y eu des gros efforts ces dernières années pour inclure dans leurs rayons des produits bios, locaux et équitables. Les fruits et les légumes sont déjà moins emballés qu'avant, les emballages multiples sont un peu moins présents également. Mais il y a encore des efforts à faire de ce côté-là, particulièrement concernant l'emballage des produits bios.

Où faites-vous principalement vos courses alimentaires?



Source: résultats du sondage partagé en ligne. Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

²⁹ Source: Site internet du groupe Coop, chiffres pour l'année 2019

Acheter, c'est un choix !

«S'alimenter c'est d'abord choisir : choisir que planter, que récolter, que préparer...»³⁰

Pour se nourrir nous avons deux solutions, produire ou acheter. Pour la plupart d'entre nous, notre travail nous prend beaucoup de temps et effectivement il n'est pas possible de se ravitailler avec nos trois pots d'herbes aromatiques qui poussent presque tout seuls. Il nous faut donc acheter de quoi se nourrir, c'est indéniable. En revanche, rien ni personne ne nous oblige à acheter tel ou tel produit et à tel ou tel endroit. Le choix nous appartient et ce choix aura un impact sur tout le système agro-alimentaire.

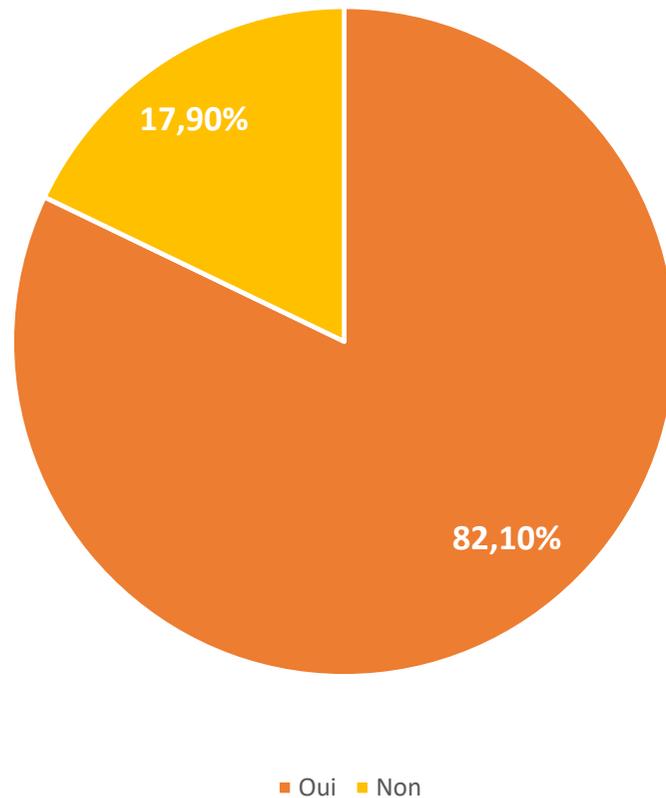


Curany, le 4 octobre 2020
Plantation de choux et de poireaux bios

³⁰ Citation tiré du livre *Pourquoi manger local?*
Valoriser l'alimentation de proximité et les terroirs, de René Longet

Citoyens consom'acteurs

Êtes-vous conscient du pouvoir que vous avez en tant que consommateur?



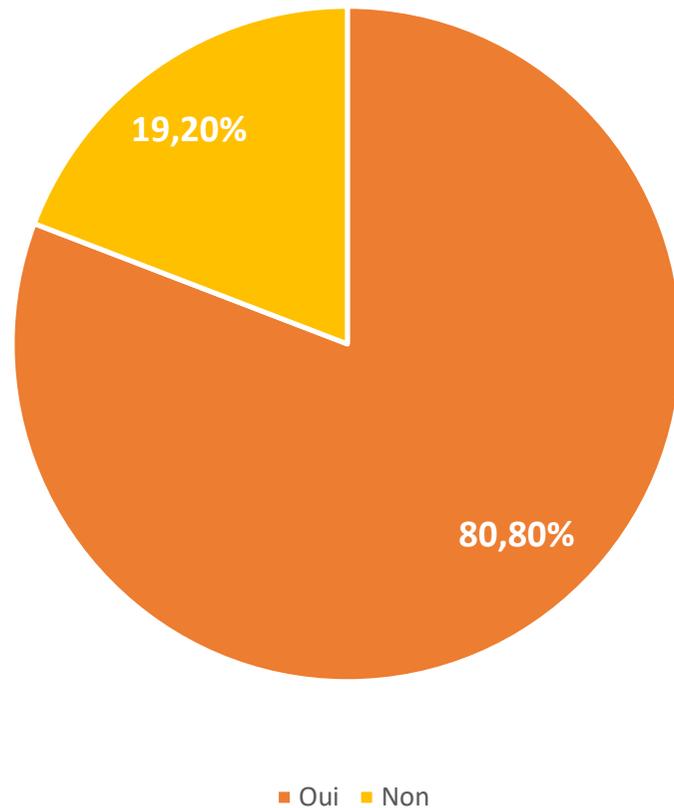
Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'113 personnes ont répondu à cette question. Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

D'après le sondage, près d'une personne sur cinq n'est pas consciente du pouvoir qu'elle a en tant que consommatrice. Une grosse partie du problème concernant l'alimentation responsable est justement ce point-là. Une bonne partie des citoyens ne se rend pas compte qu'en achetant tel ou tel produit, il soutient un mode de production en particulier. Pourtant les informations sur le sujet se retrouvent régulièrement dans les médias, dans des initiatives populaires et même dans les commerces d'alimentation.

Lorsque nous achetons un produit, c'est semblable à quand nous votons, c'est un choix qui implique que nous cautionnons le produit, ce qu'il contient et son processus d'élaboration. Ce choix va également déterminer ce qui va continuer d'être produit ou non. Nous avons un réel pouvoir sur ce qui se trouve dans nos magasins, mais également sur le prix. Certains produits durables sont plus chers que des produits discounts, car ils sont produits généralement en plus petites quantités. Le simple fait d'en acheter plus pourrait permettre au producteur d'améliorer son système de production et donc de potentiellement baisser le prix final.

A nous de réaliser que le simple fait de changer notre comportement d'achat peut faire changer le système et arrêter d'attendre que l'inverse se produise.

Achetez-vous des légumes dits "moches", qui ne rentrent pas dans les standards de nos grands distributeurs?



Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'124 personnes ont répondu à cette question.
Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

Comment créer le besoin

Ce qui est ironique avec ce pourcentage de personnes qui n'achètent pas de fruits et légumes moches, c'est qu'ils ont plus de chance d'avoir entre les mains un produit trop traité, donc potentiellement nocif, alors que ce que voient leurs yeux, dit tout le contraire à leur cerveau.

Pour ma part, c'est plutôt l'inverse qui se produit. Si je vois une pomme terne, je vais la préférer à une variété trop brillante qui aurait pu être aspergée à la cire. Si je vois une salade avec des défauts, je vais la privilégier à une salade trop parfaite, qui aura peut-être été conservée sous gaz ou trop traitée. Je choisirai une banane avec des taches, qui m'apportera plus d'antioxydants et de TNF-alpha (molécule qui lutte contre le cancer). Mais ces nouveaux réflexes ne sont pas venus en un jour et sont le résultat d'une réflexion préalable.

En effet, j'ai été éduqué par la société à être attiré par ce qui est beau, ce qui brille, ce qui se ressemble et se veut rassurant. Les publicités télévisées, les affiches dans les rues, les livres, tous vont représenter un fruit ou un légume comme étant parfait visuellement, et cela notre cerveau l'enregistre. Forcément, au moment de l'achat, notre cerveau va nous dire de prendre celui-ci car il est comme dans la pub que nous aurons vue.



*Cuarny, le 4 octobre 2020
Tomates green zebra bios
Cette photo participe à l'exposition de Noël du CHUV sur le thème de l'écologie,
vous pouvez l'apprécier en format 40x30 cm. dans le hall d'entrée du bâtiment hospitalier
jusqu'à fin janvier, puis sera exposée pendant une année au secteur psychiatrie.*

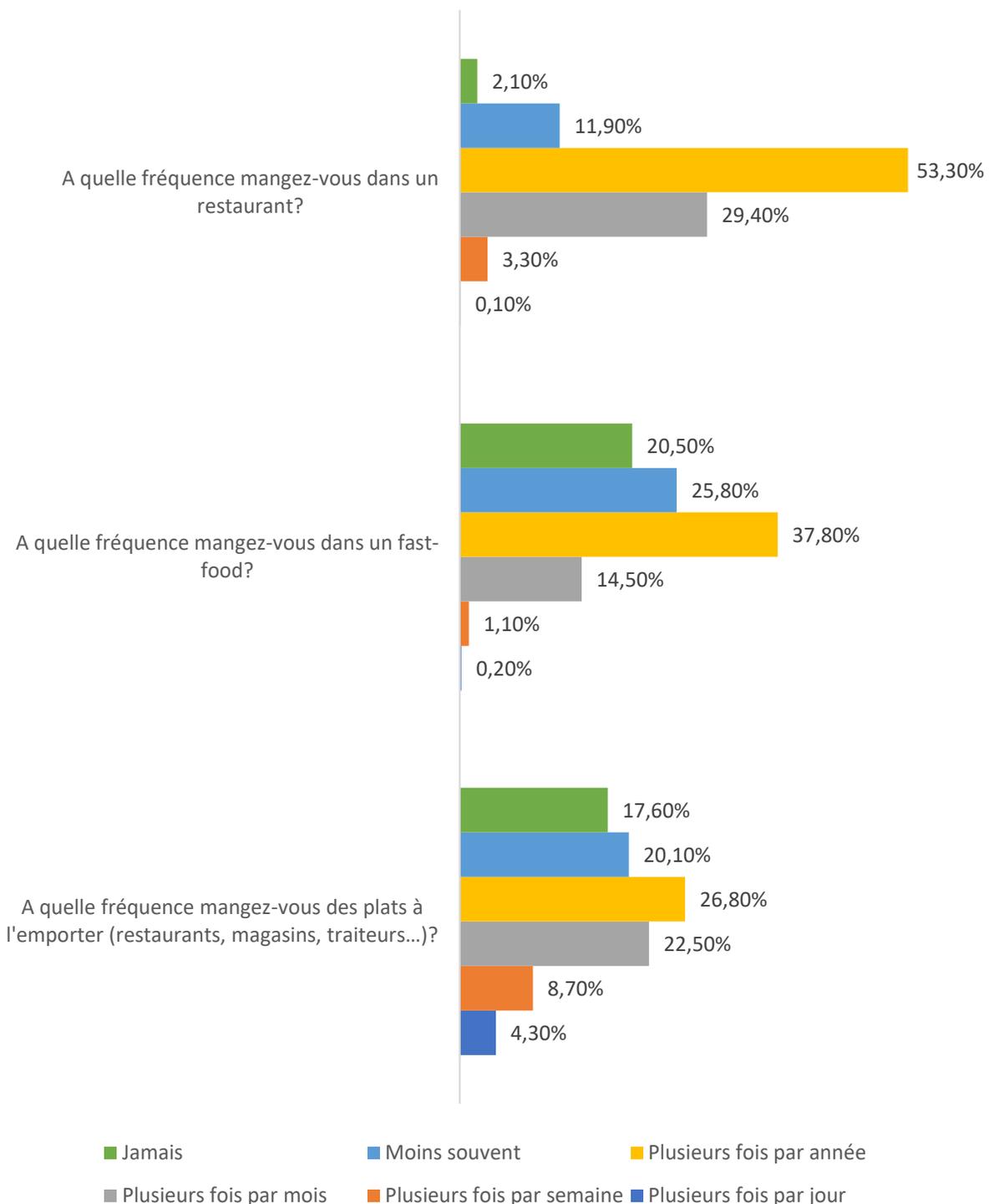
D'ailleurs vous remarquerez que les tomates sont toutes rouges chez les grands distributeurs, alors qu'elles peuvent être également jaunes, oranges, vertes, noires, blanches, roses, bariolées, zébrées, ou tachées.

Le secteur marketing sait parfaitement comment créer un besoin chez le consommateur, comment le diriger vers tel ou tel produit, ou vous en faire acheter plus. L'exemple des actions qui n'en sont pas. On met un emballage supplémentaire en regroupant trois articles et votre cerveau traduit cela par une action, sans pour autant aller vérifier que le prix de base indiqué est le bon. Il est important d'être attentif à ce genre de détail, cela nous permet d'être plus critique et d'acheter en âme et conscience.



*Cuarny, le 4 octobre 2020
Tomates osu blue bios*

Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'197 personnes ont répondu à ces trois questions.
 Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3



Revoir nos priorités

La révolution industrielle (1850-1900 pour la Suisse), avait permis à la Suisse de développer considérablement le secteur de l'industrie, et c'est après la deuxième Guerre mondiale (1939-1945), en pleine Guerre froide (1945-1989) que ce secteur a connu véritablement son plus grand essor, grâce à l'importation et l'exportation. Les conditions de travail s'améliorent, ainsi que la sécurité sociale. L'offre marchande devient plus diversifiée et surtout plus abordable, car le niveau de vie est en constante augmentation. Les citoyens suisses ont, dès lors, un pouvoir d'achat intéressant mais également une plateforme d'achat variée. Un système capitaliste bien ficelé, la maximisation des profits est au centre des exigences de toute entreprise, mais également de l'Etat. On produit toujours plus, toujours moins cher. Ce n'est que quelques années plus tard qu'éclatent les premiers scandale, quant à l'utilisation de produits chimiques nocifs pour la santé, dans divers domaines de l'industrie.

Peu à peu, les citoyens se rendent compte que, non seulement certains produits sont nocifs pour leur santé, mais également pour la santé de la planète. On arrive doucement à une prise de conscience collective, sans pour autant revoir tout le système qui nous a amené là.

Les conséquences sont, qu'actuellement, nous avons une société très matérialiste, qui cherche à combler un besoin créé de



*Cuarny le 4 octobre 2020
Choux-rave, choux-pomme ou colraves selon les régions, en culture bio*

toute pièce. Une société axée sur le paraître, sur l'abondance, la peur de manquer ou de passer à côté de quelque chose. Le regard de l'autre est presque devenu plus important que notre propre vision de la vie. On le remarque bien sur les réseaux sociaux ; des vies qui n'ont rien d'authentique axées sur le paraître, pour être « meilleures » ou pour faire comme tout le monde.

Sans compter que la majorité des gens possèdent le dernier téléphone qui est sorti. Le graphique en page 91, me montre qu'au moins 30 % des personnes sondées auraient les moyens financiers de faire autrement. Quand on sait le prix d'un plat à l'emporter, d'un repas au restaurant ou au fast-food, c'est qu'on peut se le permettre financièrement. Mais il ne s'agit pas seulement d'argent, il s'agit surtout de revoir ses priorités, de remettre l'alimentation sur son piédestal.

Alors bien sûr, dans le sondage j'ai eu le droit à tout sortes d'arguments, qui tentent de me prouver que le consommateur ne peut pas changer. Celui qui est le plus avancé est de ne pas avoir le temps. Le temps, cela se prend, comme quand vous prenez le temps de regarder toutes les saisons de Game of Thrones.



Yvonand, le 4 octobre 2020
Plantations de choux et de poireaux bios
Cette photo participe à l'exposition de Noël du CHUV sur le thème de l'écologie,
vous pouvez l'apprécier en format 40x30 cm. dans le hall d'entrée du bâtiment hospitalier
jusqu'à fin janvier, puis sera exposée pendant une année au secteur psychiatrie.

Et la Covid là-dedans?

Comme vous pourrez le constater dans les deux interviews ³¹, la maladie Covid a eu un impact sur notre manière de consommer. La phobie de se rendre dans les supermarchés a permis aux commerces alternatifs de connaître un certain essor. La peur nous a donc permis de changer nos comportements en terme d'alimentation, mais également le fait d'avoir plus de temps.

Cependant, la situation à peine stabilisée, la plupart des consommateurs sont revenus à leur habitudes précédant cette crise. Il sera intéressant de voir sur le long terme comment évolue notre comportement d'achat, vu que la situation sanitaire actuelle n'est pas encore revenue à la normale.

³¹ Annexe 11.1: *Mon panier de légumes locaux et bios*
Annexe 11.2: *Chêne-en-Vrac*

Initiatives populaires

Plusieurs initiatives populaires, concernant l'alimentation responsable, vont être votées prochainement. La première est celle du 29 novembre 2020, « Entreprise responsable pour protéger l'être humain et l'environnement ». Elle vise à ce que les entreprises suisses vérifient que les droits de l'homme et les normes environnementales soient respectées, autant sur le territoire que pour leurs activités internationales. Cela concerne leurs propres activités, mais également, celles de leurs filiales, de leurs fournisseurs et de leurs partenaires commerciaux.

La deuxième, qui sera votée en été 2021, porte sur « une eau potable propre et une alimentation saine ». Elle sera accompagnée de l'initiative « Pour une Suisse libre de pesticides de synthèse ». Ces deux projets de lois permettraient de supprimer les subventions aux utilisateurs de pesticides, voire d'en interdire l'usage.

Ces projets prouvent que les problèmes environnementaux et sociaux sont au cœur de nos préoccupations et que le volet économique n'est plus le seul à être pris en compte.

Bilan sur l'efficacité économique

Le volet sur l'efficacité économique est, à mon sens, le plus parlant, les chiffres étant facilement vérifiables. En parlant de mon sujet à différentes personnes, j'ai souvent entendu dire que l'agriculture bio ne donnait pas assez de rendement et que les prix étaient trop chers. Or, il n'en est rien. Les récoltes bios ont une productivité qui permet d'être rentable et c'est le but souhaité par tout agriculteur. Bien sûr, ils doivent trouver des alternatives aux produits phytosanitaires chimiques, mais les recherches en ce sens ne cessent de révéler de nouvelles solutions très concluantes.

Certes, certains produits bios sont un peu plus chers que les aliments conventionnels, mais c'est aussi deux catégories de produits qui ne sont pas comparables. Nous avons d'un côté des aliments traités, cultivés dans des champs également traités avec des produits qui continuent de faire fructifier les grosses entreprises internationales. Et de l'autre, nous avons des aliments propres, qui respectent la faune et la flore, tout en cherchant des solutions avec ce qui existe déjà.

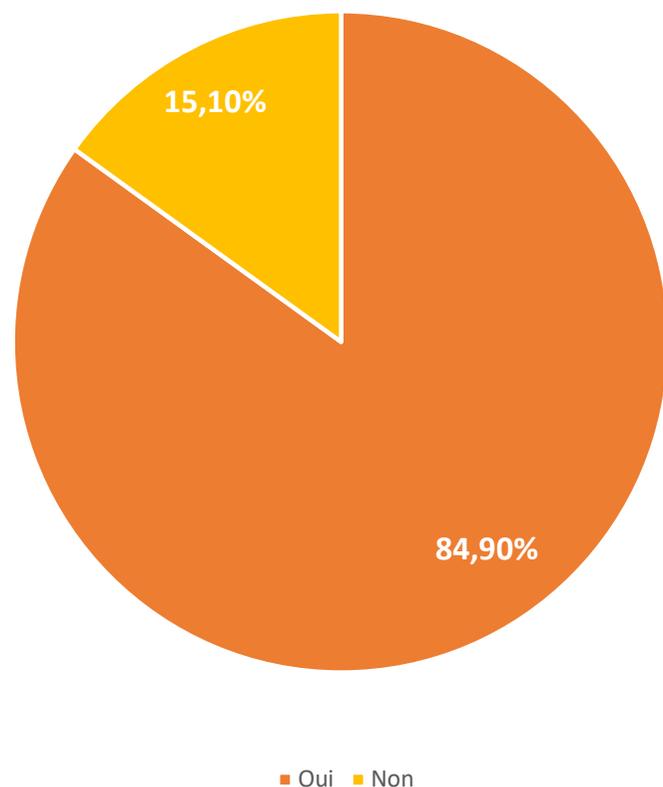
De plus, nous l'avons vu dans le comparatif que j'ai effectué cette année, la différence de prix est très modérée, le fait de changer déjà quelques produits dans nos habitudes alimentaires ne devraient pas nous ruiner. Nous avons également pu voir qu'avec le comparatif FRC, si nous suivions les recommandations du secteur

de la santé, un panier bio nous reviendrait même moins cher que le panier de la ménagère actuel.

Un chiffre qui m'a particulièrement surpris c'est les 17,90 % des sondés qui ne réalisent pas le pouvoir qu'ils ont en tant que consommateurs. Encore une fois, l'information ne circule pas assez, si nous ne sommes pas conscients de la valeur de nos choix, nous ne pourrions effectivement pas leur donner un sens. Je pense qu'il y a quelque chose à faire à ce niveau-là, peut-être venant du secteur de l'agriculture bio en lui-même, de la part des écoles, des communes. Une prévention sur ce qui se passe réellement dans nos champs et les répercussions que cela amène dans notre assiette, mais également dans notre corps. On pourrait également en profiter pour faire la promotion des aliments qui ne répondent pas aux exigences esthétiques des grands distributeurs, car 19,20 % qui n'en achètent pas, selon le sondage, c'est encore trop élevé. Le fait de passer par les écoles pour cette prévention à un côté intéressant, car en général, si l'information est assez percutante, l'enfant va en parler à la maison et sur le sujet ce ne sont pas les chiffres percutants qui manquent.

En lisant les statistiques pour les votations du 29 novembre 2020, voir la tendance en faveur du « oui » pour des « entreprises responsables pour protéger l'être humain et l'environnement » me réjouit et me surprend aussi. Même avec toutes les données récoltées en ce sens, je n'étais toujours pas convaincue que nous soyons prêts à changer. Nous pourrions donc constater, fin novembre, si nos actes correspondent à nos paroles.

Êtes-vous prêt à payer un peu plus pour un produit alimentaire de bien meilleure qualité gustative et plus sain pour votre santé et votre environnement?



Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'114 personnes ont répondu à cette question.
Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

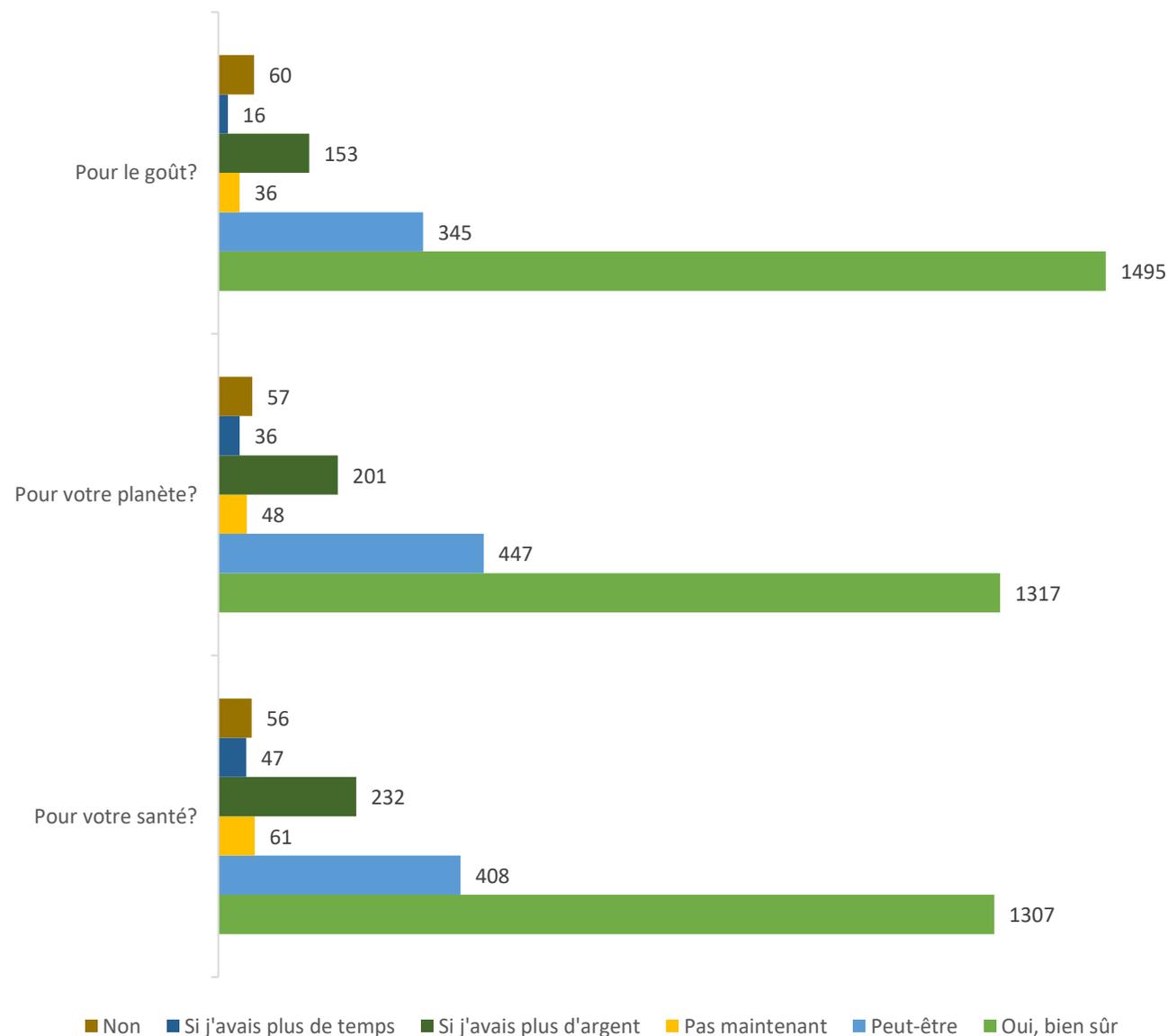
Conclusion

Dans les différents sous-chapitres destinés à la préservation de l'environnement, nous avons pu constater les multiples lacunes qui existent encore aujourd'hui dans notre système de production, de commercialisation et de consommation. Mais que le changement est en marche et que des possibilités s'offrent déjà à nous, en tant que consommateurs, pour pouvoir agir de manière plus responsable envers notre planète.

D'un point de vue social, les dangers sur la santé sont réels et ne sont pas à prendre à la légère. Nous devons faire plus attention à ce que nous consommons, pour nous mais également pour permettre à nos producteurs de continuer à exercer leur métier, et ce, dans les meilleures conditions possibles.

Sur le plan économique, nous avons vu que tout est possible, que le choix de consommer autrement nous appartient. Il s'agit avant tout de définir ses priorités et de savoir quel avenir nous voulons pour nous et nos générations futures. Les citoyens, consommateurs ont une grande part de responsabilité en terme d'alimentation durable, mais c'est aussi le cas des entreprises, des écoles et des communes. Ces dernières ont également le choix de pouvoir faire autrement, de montrer la voie à suivre et d'en défendre les principes. Il est difficile de reprocher à une famille de ne pas suivre un mouvement si personne ne le respecte autour d'elle. Il faut des précurseurs de ce mouvement de durabilité et les

Êtes-vous prêt à changer vos habitudes alimentaires ...



Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'113 personnes ont répondu à cette question.
 Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

entreprises, écoles et communes peuvent clairement prendre cette place en guise d'exemple pour la communauté.

L'Etat peut évidemment avoir un impact énorme sur ce changement en allouant des subventions plus généreuses pour les productions bios, mais également en augmentant les taxes des produits phytosanitaires chimiques, ou tout simplement en interdisant leur utilisation. Il peut aussi réglementer les labels, surtout bios, afin que le consommateur ne se sente plus perdu face à toutes ces informations divergentes et sache réellement ce qu'il achète et qui il soutient. Dans un souci de transparence et d'équité, il serait plus que nécessaire de retirer cette appropriation du droit sur le vivant qu'engendre le commerce de graines. Il faut absolument que les graines fermières redeviennent légales et de laisser le choix aux paysans d'acheter des graines hyper-productives mais stériles, ou alors fécondes, moins productives mais autant que nécessaire et surtout encourageant la biodiversité des espèces.

Nous ne sommes plus en période d'après-guerre où le rendement était vital pour notre autonomie, nous avons une ouverture, une opportunité de se diriger vers un avenir meilleur pour nos terres, notre eau, notre air, notre santé, nos enfants et animaux. La question était de savoir si nous sommes prêts, citoyens, consommateurs, à changer nos habitudes alimentaires pour le bien de notre santé, de notre palais et de notre planète. La réponse théorique est clairement oui, maintenant allons-nous le faire ? Il y a une telle différence entre ce que nous voulons et ce nous faisons, seuls les actes futurs nous le diront.



*Cuarny, le 4 octobre 2020
Culture de choux de bruxelles*

Bilan personnel

Ce travail d'approfondissement a été très enrichissant autant sur le plan personnel que professionnel. Sur le plan professionnel, je me suis perfectionnée sur le traitement de la photographie, afin que son rendu à l'impression soit parfait. Ayant fait également tout les schémas et graphiques moi-même, cela m'a permis de m'entraîner avec des outils qui me seront assurément utiles pour l'avenir. La mise en page, le choix des typographies sont des activités que je ne pratique pas beaucoup en entreprise et j'y ai pris beaucoup de plaisir.

Pour le sondage, il y a des détails que j'aurais entrepris différemment, par exemple pas de questions ouvertes pour la localité, l'âge ou le secteur d'activité des sondés. Cela m'aurait permis de mieux cibler les réponses et plus rapidement pour des statistiques plus poussées. Pour le montage final de mon travail et des finitions qu'engendraient la couverture et la reliure, je n'ai pas choisi la facilité non plus. Effectivement la gravure laser a tendance à brûler le papier, il faut trouver le bon réglage. Trouver le papier que je souhaitais tout en passant par mon entreprise a demandé du temps et de la patience, je remercie d'ailleurs mon supérieur et mes collègues pour celui qu'ils m'ont accordé, ainsi que de m'avoir offert les matériaux permettant la conception de mon travail.

Sur le plan privé, les rencontres réalisées dans le cadre de ce projet m'ont amenée à avoir une vision différente et m'ont permis de comprendre certains comportements que je jugeais peut-être trop vite. J'ai adoré découvrir la photographie, je n'en avais jamais vraiment pratiqué auparavant et j'ai littéralement accroché. Je ne sors plus en balade sans mon appareil (celui de mon beau-papa plutôt...).

J'essaie aussi de faire plus attention à mon comportement d'achat alimentaire et non-alimentaire, ainsi que d'avantage partager mon expérience et les bienfaits que j'y trouve. Plusieurs projets sont en cours pour le futur et, je l'espère aboutiront positivement. Je voudrais proposer des balades éducatives avec une herboriste, et ceci gratuitement, pour sensibiliser les personnes à ce qu'on trouve dans la nature comme aliments comestibles et quels sont leurs cycles de récolte. Il y aurait également un projet d'espaces autogérés, où chacun pourrait venir planter et/ou récolter ce qu'il veut, venir donner un coup de main de temps en temps ou juste arroser.

Ce que ce travail a changé, c'est que je n'ai plus envie de vivre dans ma bulle et d'agir seulement à mon échelle, j'ai envie que cela aille plus loin. Je souhaite que ce travail m'ouvre des portes sur des projets qui permettront aux citoyens un accès facilité à une alimentation responsable, et également à des projets de sensibilisations. J'ai trouvé un réel plaisir à partager avec les différentes personnes rencontrées et je suis reconnaissante du temps qu'ils m'ont accordé. Merci à tous !



Cuarny, le 4 octobre 2020
Fleurs du topinambour, aussi appelé artichaut de Jérusalem

Références

Livres :

Pourquoi manger local ?

Valoriser l'alimentation de proximité et les terroirs

LONGET René,

Jouvence, Février 2006, Savoir agir pour ce siècle, 127 pages

Manger suisse

Qui décide ?

Rémi SCHWEIZER, Stéphane BOISSEAU, Sophie REVIRON,

Jean-Philippe LERESCHE

PPUR Presses Polytechniques, avril 2018, Le savoir suisse, 167 pages

Revue :

TABULA, Revue de l'alimentation, *le bilan écologique des aliments*, n°4, décembre 2010, www.tabula.ch

TABULA, Revue de l'alimentation, n°2, avril 2004, www.tabula.ch

FRC, *mieux choisir*, septembre 2017, n°101, frc.ch

Articles de journaux :

20 Minutes, *Pourrait-on manger ce que mangent les animaux pour ménager la planète ?*, 3 septembre 2020

20 Minutes, *La biodiversité seule ne suffit pas à stabiliser un écosystème*, 8 septembre 2020

20 Minutes, *Il y a plus de protéines dans ces aliments végétariens que dans la viande*, 7 septembre 2020

20 Minutes, *5 questions sur l'alimentation durable*, 21 août 2020

20 Minutes, *De nombreux aliments durent plus longtemps que vous ne le pensez*, 24 août 2020

20 Minutes, *Quels fruits sont de saison ?* 17 août 2020

Le Matin, *Les plantes rares et menacées le sont toujours plus en Suisse*, 8 septembre 2020

Le Matin, *Deux initiatives pour protéger la biodiversité et le paysage*, 8 septembre 2020

Références Web :

Alimentation responsable, Comment réduire son impact sur l'environnement par ses choix alimentaires?

Etat de Fribourg, Service de l'environnement, 2018

<https://www.fr.ch/energie-agriculture-et-environnement/environnement/alimentation-et-environnement>

Enquête, Chantal Guyon, Tout Compte Fait, CRFJ

(Centre Romand de Formation des Journalistes), juin 2015

www.cfjm.ch > wp-content > uploads > 2015/06 > enquete_Guyon

Pourquoi favoriser les produits locaux ? Sensibiliser les adultes, cuisinons notre région, Département de l'économie et de la formation,

Service d'agriculture du Valais

www.vs.ch > 2-Favoriser+les+produits+locaux+-+Sensibiliser+les+adultes

Alimentation saine et production alimentaire durable,

portrait du Programme national de recherche (PNR69),

novembre 2013, www.pnr69.ch

Alimentation et développement durable

Bonnes pratiques en matière de développement durable,

Office fédéral du développement territorial ARE, 30 mars 2010

https://www.are.admin.ch/dam/are/fr/dokumente/ernaehrung_-_gutebeispielbereichdernachhaltigenentwicklung.pdf.download.pdf/alimentation_-_bonnespratiquesenmatieredededeveloppementdurable.pdf

Vers une alimentation responsable - Ville d'Onex
https://www.onex.ch/multimedia/docs/2018/10/alimentation_responsable__Bonnes_pratiques_.pdf

Stratégie Biodiversité Suisse, plan d'action, 25 avril 2012,
Confédération Suisse
<https://www.bafu.admin.ch/ud-1060-f>

Fourchette verte, le label de l'alimentation équilibrée,
Principes et recommandations pour une alimentation durable
destinée aux enfants et aux adolescents, version 3, 2016
fourchetteverte.ch > media > filer_public > fv_at_brochure_fr_web

Consommation locale dans la métropole lémanique, septembre 2018
www.agridea.ch > EffetPubli-PHR_Arc_Lemanique_final.sans_annexes.pdf

Vers une alimentation responsable, Confédération Suisse,
Office fédéral du développement territorial ARE, 2016
www.are.admin.ch > are > alimentation responsable _Bonnes pratiques

Pour une consommation responsable,
Faire ses achats en accord avec les principes du développement durable,
Canton de Genève, 2010
www.ge.ch > document > guide-consommation-responsable > telecharger

<https://www.rts.ch/info/sciences-tech/11711193-les-emulsifiants-alimentaires-seraient-nefastes-pour-les-intestins.htmls>

<https://cultivetarue.fr/le-frigo-un-frein-a-la-maturation-et-au-gout-de-la-tomate/>

Une pomme de 1950 équivaut à 100 pommes d'aujourd'hui, 2016
www.nouvelobs.com > Rue89 > Planète

Recommandations de prix pour la vente à la ferme 2019/2020
<https://www.bioactualites.ch/marche-bio-reboume/vente-directe/prix-indicatifs-pour-la-vente-directe.html>

Logo label Bio Suisse et leurs principales réglementations
<https://mangeravecducoeur.ch/label-bio-suisse-bio-knospe-f/>

<https://www.epfl.ch/about/sustainability/fr/durabilite/integrer-la-durabilite/alimentation/>

<http://www.etiktable.fr/l'alimentation-responsable/>

<http://www.cite-agri.fr/semences-hybrides-semences-payannes-quelle-difference/>

<https://www.bioactualites.ch/marche-bio-reboume/vente-directe/prix-indicatifs-pour-la-vente-directe.html>

<https://www.mtaterre.fr/dossiers/le-developpement-durable/cest-quoi-le-developpement-durable>

https://www.bilan.ch/economie/pesticides_le_debat_prend_de_l_ampleur

<https://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/bien-choisir-ses-aliments/decrypter-les-etiquettes/colorants-conservateurs-tous-les-additifs-a-surveiller-10737>

<https://www.frc.ch/ces-substances-qui-modifient-la-viande/>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>

Sondage:

<https://www.sondageonline.ch>

Pictogrammes :

<https://www.vecteezy.com/>

Photographies:

Toutes les photographies ont été prises par moi-même.

Documentaires:

Documentaire ARTE, *Manger autrement : L'expérimentation*
<https://www.youtube.com/watch?v=Ixo3pPhd0H0&t=1s>

Documentaire de la RTS, *Du gaz pour conserver les aliments*,
28 novembre 2017

<https://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/corps-humain/4643113-pourquoi-notre-corps-laissetil-echapper-des-gaz.html>

Reportage de Cash Impact, *Pesticides: notre santé en danger*, 2018
<https://www.youtube.com/watch?v=wMur3yzqOQM&list=PL53DEC69EBD-7DA5BB&index=207>

Emission *C'est pas sorcier*, *Les pesticides*
<https://www.youtube.com/watch?v=Cqm6Ztr-ndg>

Documentaire *La guerre des graines, l'indépendance alimentaire en danger*,
de John Paul Lepers, 2014
https://www.youtube.com/watch?v=vGtGSFneI7o&list=LLFFIcLZaMPT-ZYmSyW_e0a9w&index=1450



*Yvonand, le 25 octobre 2020
Photo prise lors d'une promenade, entre deux rédactions pour ce travail*

Remerciements

Je souhaitais remercier plusieurs personnes qui m'ont aidée, soutenue, mais également à toutes celles qui m'ont apporté quelque chose d'utile à la réalisation de mon travail, que ce soit matériel, que ce soit leur temps ou leurs paroles. Je remercie donc ma Maman, Viviane Potterat, pour le temps qu'elle m'a accordé, pour la vérification de mes textes et pour les discussions sur mon sujet partagées avec mon beau-papa, Olivier Potterat, qui m'a également prêté son appareil photo et que je remercie aussi énormément. Ainsi que pour les bons repas et autres gourmandises maison, qui m'ont permis de consacrer un maximum de temps à ce travail et avec plein d'énergie !

Un grand merci à Liliane Rochat et à Catherine Rey, qui m'ont ouvert leur porte, permis de faire des photos, et pour leur temps précieux accordé lors des interviews.

Merci à mon entreprise, à mon responsable José Pahud, à mes collègues, pour l'aide apportée à la réalisation de mon travail, pour la vérification de mes textes, pour le temps accordé à celui-ci, ainsi que pour m'avoir offert le papier nécessaire et permis d'utiliser les machines de production pour le finaliser. Un grand merci, à ma collègue Cristina Vasiliu Vochitu, sans qui la découpe laser de la couverture n'aurait pas été possible.

Merci aux 2'332 personnes qui ont répondu à mon sondage et merci à Monsieur Pascal Schenk d'avoir offert gratuitement l'accès à sondageonline.ch pour les étudiants de l'Eracom.

Merci à mon ami, Marc Morel, qui depuis plusieurs années m'ouvre les yeux sur des sujets auxquels nous devrions tous prêter attention, pour son temps et le partage lors de nos discussions.

Merci à Kiwi, mon gros chaton, de m'avoir laissé l'accès à son appartement plus souvent que d'habitude et permis d'utiliser son ordinateur, sans lui rien n'aurait été possible =).

Annexes

Mon abonnement à un panier de légumes locaux et bios

Par cette annexe, je voulais vous faire part de mon expérience d'abonnement à un panier, qui dure depuis maintenant un peu plus de 2 ans. Il s'agit d'un panier de légumes principalement, bio et locaux, venant d'un petit village à quelques kilomètres du mien. Plusieurs formules sont possibles, que ce soit pour petit ou grand mangeur, pour couple ou pour famille. On peut également y ajouter des œufs ou du pain artisanal.

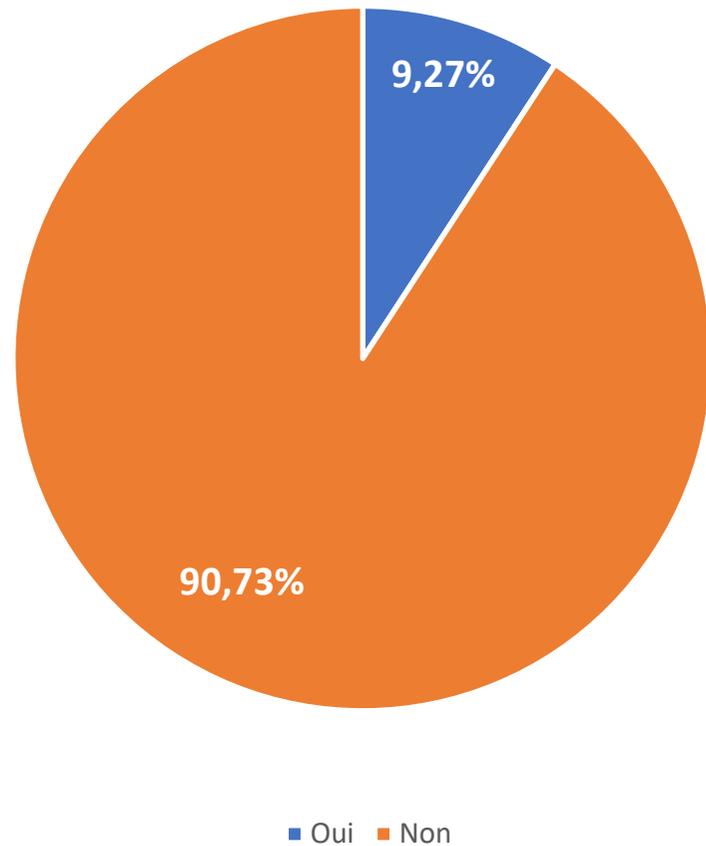
Actuellement, j'ai la formule petit mangeur, pour couple (même si je vis seule), que je reçois une fois toutes les deux semaines. Chacun de mes paniers coûte CHF 26.- et je peux vous garantir qu'il y a toujours plus que le montant indiqué, surtout pour des produits de cette qualité. J'ai choisi l'option une fois toutes les deux semaines, car cela me permet de choisir moi-même quels légumes je veux quand je n'ai pas le panier.

Vous l'aurez donc compris, on ne choisit pas ce qu'il y a dans le panier et c'est là tout le plus de cette expérience. Pour la plupart, ce sont des légumes oubliés, des vieux légumes que nos grands-parents, voire arrière-grands-parents cultivaient et que l'on ne trouve que très rarement sur les étals de nos supermarchés. Pour donner quelques exemples, je citerais l'hémérocalle, le cardon, le rutabaga, le panais, le pourpier, le radis d'hiver, la tomatillos ou



*Yvonand, le 10 septembre 2020
Panier de légumes locaux et bios, mois de septembre pour le prix de CHF 26.-*

Êtes-vous abonné à un panier à la ferme ou autre panier de produits alimentaires?



Source: résultats du sondage partagé en ligne, 2'179 personnes ont répondu à cette question.
Vous trouverez les statistiques qui n'ont pas été traitées dans ce travail en Annexe 11.3

encore le topinambour. Je vous avoue, je n'avais jamais cuisiné aucun de ces légumes auparavant et maintenant je ne peux plus m'en passer. Le principe du panier est que l'on reçoit le jour précédent la livraison, un mail nous détaillant l'état des cultures et ce que contiendra normalement notre panier. Je dis normalement, car un imprévu peut toujours arriver vu que nos produits sont récoltés, en général, le jour même. Si le panier contient un produit très spécial, le mail contiendra des conseils de préparation, voire une recette, que nous pouvons retrouver sur leur site internet, ainsi que toutes les autres qui ont déjà été communiquées. Je recommande vraiment à tous de faire un essai, que vous aimiez cuisiner ou non, un essai n'engage rien et si vraiment vous ne vous sentez pas capable de les cuisiner, offrez-les !

J'ai eu l'opportunité, cette année, d'aller voir mes légumes sur leur lieu de culture, rencontrer leur productrice et pu faire un e interview très intéressante et prometteuse pour l'avenir. Nous sommes donc à Cuarny avec Madame Liliane Rochat, par un dimanche un peu pluvieux. La productrice nous présente les cultures, comment s'est déroulé l'année pour nos légumes, quels sont les prévisions pour l'année prochaine, et nous avons même le droit une dégustation à la fin de la visite. Au programme, pizza maison au feu de bois, plusieurs soupes, tisanes, légumes fraîchement coupés, et le tout dans une ambiance très détendue. Je vous partage donc l'interview que j'ai eu la chance d'obtenir avec Liliane Rochat.

Quel genre d'agriculture est pratiquée chez vous ? Vous utilisez des machines agricoles, si oui, lesquelles ?

Liliane - Nous utilisons relativement peu de machines et ne labourons jamais. Herse rotative au printemps sur toute la surface, et par la suite nous n'utilisons plus que des motoculteurs. Beaucoup de travail manuel.

Ici pas de pesticide, pas d'engrais chimique, quelles sont les solutions alternatives que vous utilisez ?

Liliane - Compost de fumier de cheval, engrais azoté bio, insectes auxiliaires, purins d'ortie, consoude, prêle, tanaisie. Pour les variétés robustes, un extrait de Neem (un insecticide bio).

Avez-vous grandi ici ? Quelle est votre histoire ?

Liliane - C'est un peu long... Donc je résume.

La ferme appartenait à mon grand-père, mais, lui non plus n'était pas originaire de Cuarny et ne l'a « exploitée » que passé l'âge de la retraite.

Je suis née à Zurich, ai grandi en partie à Bâle, en partie dans la région lausannoise.

J'ai étudié la biologie, travaillé dans l'informatique et la traduction. Au décès de mon grand-père se posait la question si quelqu'un voulait reprendre la ferme... Le défi semblait tentant. Je m'y suis installée en 2002. Nous (eh oui, c'est passé de je à nous) n'avons pu reprendre les terrains qu'en 2008. Petit à petit les activités de la ferme ont pris le pas sur les autres.

Nous avons commencé à cultiver les légumes à but commercial en 2011. Nous avons fait une saison de marché, mais avec deux enfants qui avaient alors 7 et 8 ans, c'était compliqué. Du coup on a commencé avec le panier en 2012.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de vous développer et de faire partager vos produits avec d'autres personnes ?

Liliane - Le bio, le local, l'amour de la terre... La demande était là aussi.

Pourquoi avoir réintroduit les vieux légumes presque oubliés de tous ?

Liliane - On cherche à proposer un maximum de diversité... surtout en hiver. Et on pense que les abonnés du panier ont envie de le (re-) découvrir.

Est-ce rentable ?

Liliane - Nous en vivons depuis 8 ans... notre ferme est probablement la plus rentable du village. Mais actuellement la rentabilité des activités agricoles est globalement au plus bas. Il existe clairement des secteurs plus rentables.

Combien d'employés avez-vous actuellement ? Cela devrait-il changer prochainement ?

Liliane - En plus de la famille, il y a 2 personnes à plein temps à l'année et deux de plus en été. Enfin avec les stagiaires, woofeurs, et autres, ça change tout le temps. Et le jeudi, il y a plus d'aides pour la préparation et livraison des paniers.

Est-ce que la pandémie du Coronavirus a amené des changements au niveau commercial ?

Liliane - Un rush au printemps qui s'est calmé entretemps. Mout complications dues à la fermeture de points de dépôts, livreurs plus disponibles, employés en auto-confinement, etc. C'était une période stressante.

Comment voyez-vous votre avenir ?

Liliane - Nous cherchons des collaborateurs qui désirent prendre une part plus active dans la gestion du panier et de la ferme d'une manière générale. Eventuellement passer à une forme plus associative. Le principe de l'entreprise autogérée me plaît bien. Mais ce n'est pas facile à mettre en place. Nous avons divers autres projets, mais il est difficile de mener plusieurs activités de front

Avez-vous déjà reçu des remarques négatives sur votre manière de voir ou faire les choses ici ? Si oui, lesquelles ?

Liliane - Bien sûr. Il y a toujours des gens pour critiquer. La critique majeure est le prix des légumes... Comparé aux importations d'Espagne ou du Maroc, c'est effectivement beaucoup plus cher. Parfois la qualité est aussi mise en cause. Il est vrai que nous avons placé la barre globalement moins haut que la grande distribution et parfois on hésite avec certains légumes. Cette année par exemple, les radis d'hiver sont presque tous un peu véreux. Soit on renonce totalement et il n'y aura pas de radis violets ou roses, ou alors on les met quand-même. Il y a toujours quelque chose à faire avec, mais il y a forcément un gros nettoyage à faire.

Où faites-vous vos achats pour les produits que vous ne fabriquez pas ?

Liliane - Divers autres maraîchers, la liste est sur notre site. Si l'on n'y arrive pas avec les presque voisins, on a recours à TerreViva, une association de producteurs vers Chiètres. Mais cela représente moins de 10 % des légumes.

Combien d'abonnements aux paniers de légumes avez-vous en ce moment ?

Liliane – 356 abonnements

Pour situer ce chiffre, la commune de Cuarny compte 243 habitants. A elle seule, elle parviendrait donc à combler l'entier des besoins en légumes de sa commune.

Combien pourriez-vous encore en fournir ?

Liliane - Tout est possible, mais nous ne voulons pas vraiment augmenter tant qu'il n'y a pas une autre structure en place qui permette de répartir les responsabilités différemment et garantisse l'approvisionnement en légumes par des partenaires proches. Il nous faut plus de producteurs (quelques contacts en cours).

Utilisez-vous des semences fermières ou hybrides ?

Liliane - Les deux. On n'aime pas trop les hybrides, mais on n'en fait pas une maladie...

Quels sont les autres producteurs qui participent à l'aventure ?

Liliane - Infos dispo sur notre site sous la rubrique partenaires.
www.clos-du-moulin.ch

Pratiquez-vous un système d'échange avec eux ou plutôt de vente ?

Liliane - Les bons comptes font les bons amis. Comme c'est eux qui fournissent pain, légumes, œufs, on les paie en échange. Cela n'empêche pas un peu de troc en privé (œufs ou pain deuxième choix contre légumes deuxième choix).

Certains de vos produits sont-ils vendus par d'autres distributeurs ? Si oui, quels produits et par quel distributeur ?

Liliane - On va dire que c'est anecdotique. C'est déjà difficile de remplir les paniers... Parmi les futurs projets peut-être...

Merci encore à Liliane Rochat d'avoir pris du temps pour répondre à mes questions. Pour moi c'est une expérience enrichissante, qui continue au fil des semaines grâce à cette agricultrice et ses légumes. Cette interview démontre clairement, que c'est possible et que c'est viable économiquement. Je peux vous dire qu'en étant sur place, le lien qu'ont ces personnes avec leur terre, c'est un sentiment que l'argent n'achète pas. De savoir que son système fonctionne, que des projets sont en cours pour l'avenir, me réjouit et redonne un peu d'espoir pour nos futures générations. En deux mots, c'est possible !



*Cuarny, le 4 octobre 2020
Poivrons noirs bios arrivant à maturation*

Chêne-en-Vrac

Je vous ai présenté, précédemment, ma rencontre avec une productrice et je vais vous faire part maintenant de ma rencontre avec une distributrice. Son épicerie responsable, Chêne-en-Vrac, vous propose de venir avec vos propres contenants et de les remplir selon vos envies. Le choix des produits est essentiellement local, bio et équitable. Il se situe à Yvonand, à quelques pas de chez moi et fait mon bonheur chaque mois, avec des produits artisanaux délicieux, comme sa pâte à tartiner aux noisettes (de la tuerie !). Comme promis, ma rencontre avec Madame Catherine Rey, responsable de Chêne-en-Vrac.

Comment vous est-il venu l'idée de vous lancer dans cette aventure ?

Catherine - Depuis longtemps, je cherchais une reconversion dans la vente et en découvrant les magasins en vrac, il était évident pour moi que si je créais quelque chose, ce serait sous cette forme-là.

Qu'est ce qui a déclenché le moment où vous vous êtes dit « maintenant je me lance » ?

Catherine - C'est en voyant une annonce pour une surface commerciale que j'ai craqué pour le lieu et donc décidé de me jeter à l'eau. Pour moi, mon magasin devait être proche de mon domicile. Car s'il faut prendre son véhicule pour aller travailler, cela perdait du sens.

Les débuts, financièrement ont-ils été difficiles ?

Catherine - Oui, ils le sont encore, j'ai beaucoup investi financièrement dans le projet et ne peux actuellement pas me verser de salaire.

Est-ce rentable pour vous en ce moment ?

Catherine - Non, il faudrait idéalement encore augmenter de 50 % mon chiffre d'affaire.

Comment voyez-vous la suite pour Chêne en vrac ?

Catherine - Je me suis donné encore une année pour atteindre l'objectif financier susmentionné et si je n'y arrive pas, je devrai mettre un terme à l'aventure...

Combien d'employé(s) avez-vous actuellement ?

Est-ce prévu que cela change prochainement ?

Catherine - Une employée à 20 % et ma fille pour les dimanches. Je ne pense pas que cela va changer prochainement

Quelle est la part de produits locaux et de produits importés dans votre épicerie ?

Catherine - Mon stock est d'environ 80 % directement pris chez les producteurs locaux. Le reste vient de grossistes et je pense moins 10 % de l'étranger

Avez-vous reçu des remarques négatives concernant le magasin ou les produits ? Si oui, lesquelles ?

Catherine - Les seules remarques un peu négatives sont venues sur les prix et je peux expliquer à mes clients que mes produits sont justement de producteurs locaux qui paient leurs impôts en Suisse et créent des emplois aussi chez nous. La plupart de mes clients comprennent la démarche.

Vous arrive-t-il de jeter de la marchandise ?

Catherine - Oui, mais vraiment rarement car les produits «périmés», je les consomme et si ce n'est pas le cas, j'ai des poules qui les mangent

La plupart de vos produits qui viennent de l'étranger sont des produits qui ne poussent pas chez nous et sont labélisés équitables, et pour la plupart bio. Mais certains me rendent légèrement confuse, tels que les champignons ; des morilles du Népal et du Canada, des chanterelles jaunes et des cèpes de Bulgarie, ... Ce sont pourtant des champignons qui poussent chez nous, pourquoi ne pas attendre la saison ?

Catherine - Vous avez raison, mais malheureusement, en Suisse, nous n'avons pas assez de quantité de champignons pour qu'ils puissent être vendus dans des commerces. Toutefois, mon importateur fait venir ces champignons dans des vols de passagers et non des avions affrétés pour les marchandises uniquement. J'espère qu'un jour les morilles de culture seront assez rentables pour qu'on les trouve en vente chez moi :)

Que répondez-vous à ceux qui disent que le bio et/ou le local, c'est trop cher ?

Catherine - C'est un choix personnel, si l'on veut manger de manière la plus responsable possible, on ne peut pas manger local et bio au même prix que des produits importés. Il faut aussi replacer la nourriture comme besoin vital, et là, je pense que nos salaires permettent d'aller dans cette démarche. Il y a 50 ans environ, un ménage consacrait le 50 % de ses revenus pour la nourriture. Actuellement, le budget alimentation ne représente que 7 %... Et si l'on fait attention au gaspillage en n'achetant que ce que nous consommons rapidement, je pense que tout peut être possible. J'ai pour exemple un ami qui a toujours consommé bio et local. Pour une famille de cinq personnes, il dépensait environ CHF 1000.-/mois. Un de ses voisins qui avait une famille de quatre personnes en dépensait CHF 1500.-/mois en allant exclusivement dans les supermarchés. A vous de faire le choix...

Quel a été l'impact commercial du coronavirus pour Chêne-en-Vrac ?

Catherine - Comme beaucoup de petits commerces dans l'alimentaire de proximité, l'impact fut positif. Les grandes surfaces avaient un côté très anxiogène et beaucoup de gens ne sont pas allés travailler pendant quelques temps et ont ainsi eu l'occasion de découvrir nos commerces.

Cela vous a-t-il permis de fidéliser de nouveaux clients qui viennent encore maintenant ?

Catherine - Oui, tout à fait

Ma problématique, concernant mon travail d'étude, est de savoir si nous sommes prêts, citoyens, consommateurs, à changer nos habitudes alimentaires pour le bien de notre santé, de notre palais et de notre planète. Qu'en pensez-vous ?

Catherine - Je pense que de plus en plus de personnes s'interrogent mais ne suis pas certaine que dans le long terme elles changent radicalement leurs habitudes de consommation. Il est tellement simple d'aller dans les rayons de grande surface et ne regarder que le prix et non la provenance ou la composition d'un produit. Ils sont extrêmement doués au niveau du marketing. Mais même si une personne sur mille change, c'est toujours ça de gagné pour la planète.

Merci Madame Catherine Rey d'avoir pris le temps de répondre à mes questions. Depuis l'interview, j'essaie de sensibiliser mes connaissances à la situation financière de Chêne-en-Vrac. Je leur explique que si nous ne nous mobilisons pas, que si nous ne changeons pas nos habitudes d'achats, ne serait-ce qu'un petit peu, ce commerce va fermer.

J'achète aussi un peu plus dans cette épicerie et prévois d'y faire mes achats de Noël. Chacun aura son petit panier de produits équitables avec une note explicative de la démarche. Il est important de soutenir des idéaux comme celui de Madame Catherine Rey, il

serait tellement dommage qu'elle doive fermer, pour elle mais aussi pour nous.

J'aimerais pouvoir acheter exclusivement dans des commerces comme celui-ci, mais actuellement, avec ma bourse d'étude, cela n'est pas possible, même en revoyant mes priorités financières. Dans mon plan budgétaire, la nourriture a déjà la première place, une fois les charges déduites comme le loyer, les impôts, les assurances, ...

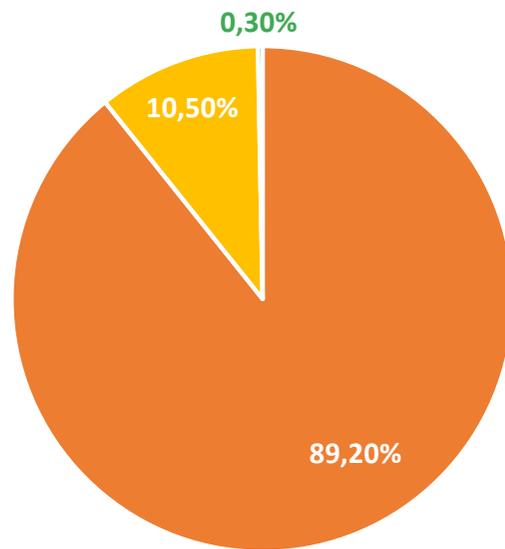
J'espère que bientôt, je pourrais soutenir ces commerces plus activement avec un pouvoir d'achat plus important, avant qu'il ne soit trop tard pour eux. Bien sûr que ce n'est pas que mes habitudes d'achats qui vont les sauver et je souhaite vraiment qu'à la lecture de cette interview, les habitants de la région se mobiliseront aussi. Donc merci aux 796 personnes, qui ont demandé une copie de mon travail lors du sondage réalisé, de soutenir vos petits commerces et votre région.

Résultats du sondage sur les habitudes alimentaires

Certaines questions posées lors du sondage en ligne n'ont pas été traitées dans ce travail, je vous en fait donc part dans cette annexe. Celui-ci a été partagé sur les réseaux sociaux, avec mes collègues travaillant dans le même bâtiment que moi, ainsi que mes camarades de classe. J'ai également fait un code QR qui permet d'atteindre le questionnaire et l'ai affiché à l'Eracom et dans mon village. En tout, ce sont 2'332 personnes qui ont répondu à mon sondage. Les questions n'étant pas obligatoires, certains ont choisi de ne pas répondre à toutes.

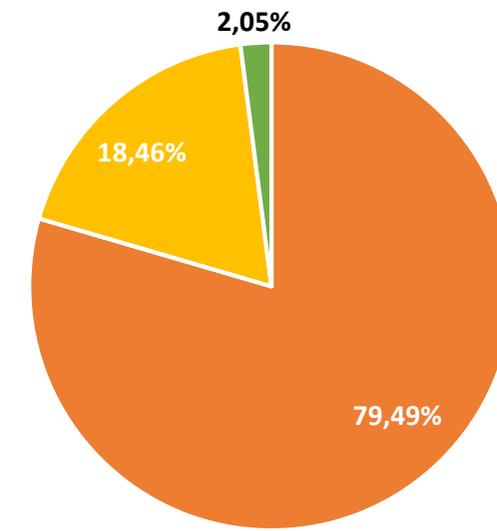


Vous êtes...



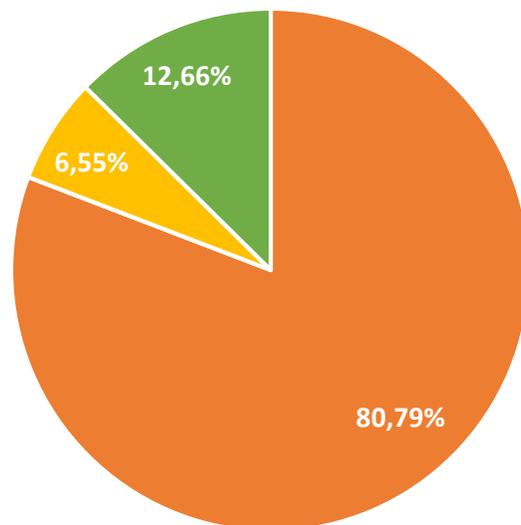
■ Une femme ■ Un homme ■ Autre

Êtes-vous la personne, au sein de votre foyer, qui s'occupe de faire les courses alimentaires?



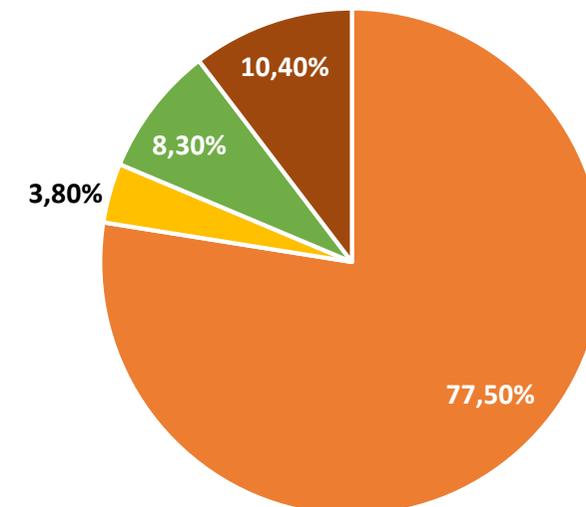
■ Oui ■ De temps en temps ■ Jamais

Quelle est votre situation professionnelle?



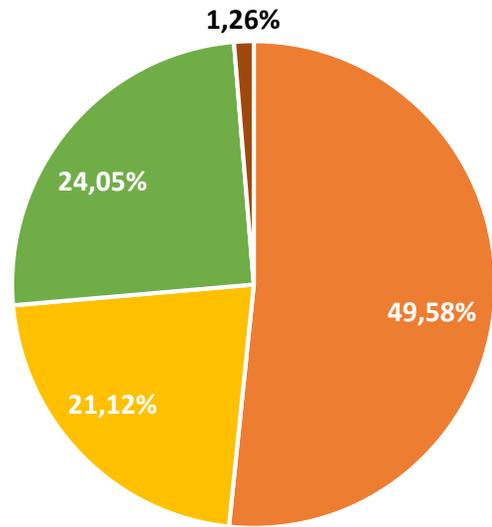
■ Je travaille ■ Je suis étudiant ■ Je ne travaille pas

Avez-vous des allergies/intolérances alimentaires?



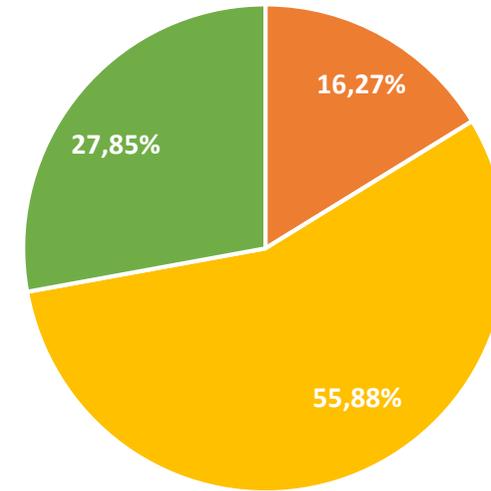
■ Non ■ Oui, au gluten ■ Oui, au lactose ■ Autre

Cuisinez-vous et aimez-vous cela?



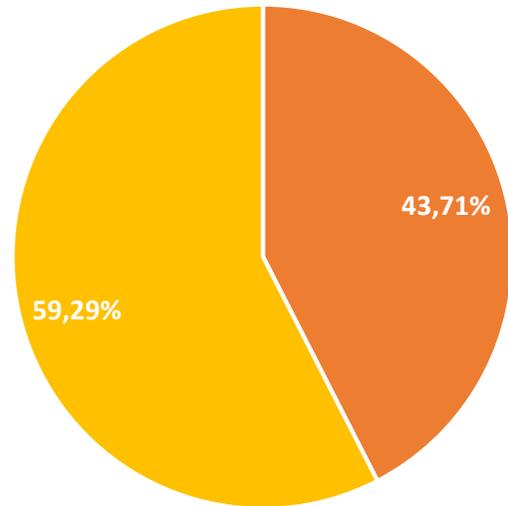
- Oui, je cuisine tous les jours et j'adore ça
- Oui, je cuisine de temps en temps et j'aime ça
- Oui, je cuisine mais le fais plus par obligation
- Non, je ne cuisine pas et n'aime pas ça

Les différents labels de qualité (bio, régional, suisse...) vous semblent-ils trop compliqués ou trop confus?



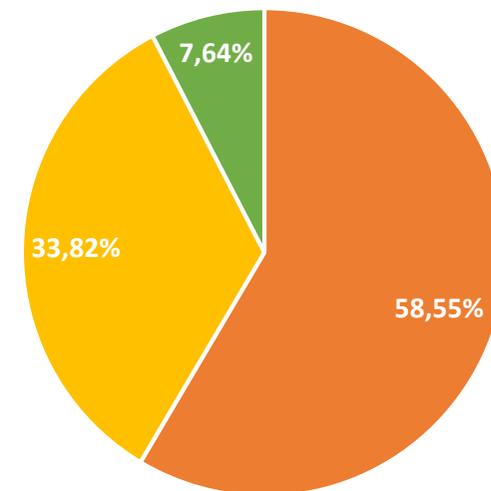
- Oui
- Cela dépend le(s)quel(s)
- Non

Jardinez-vous pour votre propre consommation?



- Oui
- Non

Quand vous achetez un aliment, regardez-vous d'où il provient?



- Oui
- Pas toujours
- Non