

# LES RENCONTRES DE L'AGROÉCOLOGIE

## BASSIN MÉDITERRANÉEN

### 4È ÉDITION

### 25 AU 29 NOV. 2025 - ELNE

FORMATIONS - CONFÉRENCE & ATELIERS - REPAS - PLANTATION CITOYENNE

## COMPTE-RENDU DE LA JOURNÉE DE CONFÉRENCE ET D'ATELIERS DU VENDREDI 28 NOVEMBRE



UN ÉVÈNEMENT :



**Sol Vivant Méditerranée**



RENCONTRES ACCUEILLIES PAR :



AVEC LE SOUTIEN



Slow Food®



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor CINEA can be held responsible for them.



EN PARTENARIAT AVEC



## LES RENCONTRES DE L'AGROÉCOLOGIE EN SYNTHÈSE

Du 25 au 29 novembre 2025, Elne a accueilli la 4<sup>e</sup> édition des Rencontres de l'Agroécologie en contexte méditerranéen, coorganisé par Sol Vivant Méditerranée et Slow Food Pays Catalan. L'événement a rencontré un véritable succès durant les 4 journées qui ont vu se succéder des formations techniques à la pointe de l'agroécologie, une conférence publique autour de l'autonomie et la résilience alimentaire ainsi que plusieurs événements citoyens dédiés à la végétalisation urbaine et à la gestion de l'eau.

L'édition 2025 a mis l'accent sur des solutions locales et collaboratives afin de faire face aux défis de demain pour l'agriculture : production sur sol vivant, agriculture paysanne, circuits courts, alimentation durable, souveraineté alimentaire, adaptation au changement climatique...

Point d'orgue de cette édition, la journée de conférence du vendredi 28 novembre qui a rassemblé, dans les locaux de la mairie d'Elne, près de 150 personnes autour de tables rondes, d'ateliers participatifs et de débats centrés sur les enjeux alimentaires et agricoles du département des Pyrénées-Orientales. Un cadre de travail favorable a été proposé aux participants afin de repenser collectivement les systèmes agricoles et alimentaires qui vont favoriser l'autonomie et la résilience de notre territoire.

Cet événement qui a rassemblé les différents maillons de l'alimentation (producteurs, professionnels de la restauration ou de la distribution, associations, élus, citoyens, étudiants...) a permis de croiser des expériences et savoir-faire, de partager des enjeux, de renforcer les réseaux locaux et de poser les bases de futurs projets avec l'objectif d'accompagner la transition agroécologique et alimentaire de notre territoire. La journée a permis la mise en pratique des concepts discutés au cours de la journée via l'organisation d'un Défi Locavore et Bas Carbone®.



L'Association Sol Vivant Méditerranée a pour objectif de promouvoir l'agroécologie, en particulier l'agriculture sur sol vivant, dans un contexte méditerranéen. Elle œuvre à l'accélération de la transition agricole et au développement de l'agroécologie dans ses différentes composantes.



L'Association Slow Food Pays Catalan œuvre depuis 1998 pour des modes alimentaires bons, propres et justes. Elle s'inscrit dans le mouvement mondial Slow Food et rassemble citoyens, producteurs et cuisiniers à travers des projets collectifs qui régénèrent les sols et dynamisent les filières locales.



# LES PRODUITS AGROÉCOLOGIQUES, DE LA FERME PAYSANNE À L'ASSIETTE : COMMENT RENFORCER ET DÉVELOPPER LES DYNAMIQUES EXISTANTES ?

## **Regards croisés sur l'agroécologie : fondements, pratiques et enjeux territoriaux**


La première demi-journée de la conférence s'est appliquée à poser les bases conceptuelles de l'agroécologie, tout en donnant largement la parole aux acteurs de terrain qui en expérimentent les principes au quotidien dans les Pyrénées-Orientales. Les échanges ont mis en lumière les nombreux bénéfices de l'agroécologie qui apportent des réponses opérationnelles, scientifiques, sociales et politiques face aux défis climatiques, environnementaux, économiques et alimentaires actuels.

### **Fondements scientifiques et évolution de l'agroécologie**

Stéphane Bellon, chercheur à l'INRAE et pionnier de l'agroécologie en France et en Europe, a ouvert la matinée par une mise en perspective historique et scientifique. Il a rappelé que l'agroécologie est née, il y a près d'un siècle, de la rencontre entre l'agronomie et l'écologie. La dynamique a tout d'abord été portée par des pratiques paysannes locales avant d'être poussée par des mouvements sociaux plus contemporains, notamment en Amérique latine et en Europe.

Il a souligné que l'agroécologie ne se réduit ni à un ensemble de techniques agricoles, ni à un simple label, mais qu'elle repose sur trois dimensions indissociables : un champ scientifique pluridisciplinaire, un ensemble de pratiques agricoles et alimentaires, et un mouvement social. À ces trois dimensions, il estime aujourd'hui nécessaire d'ajouter une dimension politique, tant les choix agricoles et alimentaires structurent l'avenir des territoires. L'agroécologie marque ainsi un changement de paradigme : il ne s'agit plus seulement d'optimiser l'efficacité des systèmes agricoles, mais de rechercher leur robustesse et leur résilience face aux aléas climatiques, économiques et géopolitiques. Cette approche a été reconnue institutionnellement en France par la loi d'orientation agricole de 2014, qui introduit la notion de "double performance", à la fois environnementale et économique.



 Stéphane Bellon introduit le concept d'agroécologie.

Stéphane Bellon a toutefois rappelé que les cadres institutionnels tendent encore à sous-estimer les dimensions sociales, économiques et les savoirs empiriques des agriculteurs.trices, pourtant centraux dans les transitions agroécologiques

### **L'agroécologie en action sur le territoire : sols vivants et réseaux**

La table ronde suivante a permis d'illustrer concrètement comment ces principes prennent forme sur le territoire des Pyrénées-Orientales, confronté à plusieurs années consécutives de sécheresse.

Raphaël Michau a présenté le réseau Sol Vivant Méditerranée, né de l'urgence climatique et de la nécessité d'adapter les systèmes agricoles méditerranéens à des conditions de plus en plus contraignantes. Ce réseau vise à promouvoir des systèmes fondés sur une meilleure prise en compte de la santé des sols et des services rendus par les écosystèmes.

SVM pilote des dynamiques collectives, accompagne des expérimentations innovantes et favorise les montées en compétences. Un enjeu central est de lever les freins psychologiques au changement de pratiques, en permettant aux agriculteurs de ne pas rester seuls face aux risques. Changer ses habitudes et faire évoluer son système de production n'est pas une démarche facile.

André Trives, maraîcher en sol vivant et pionnier de ces pratiques sur le territoire, a livré un témoignage très concret de la réalité du terrain. Il a expliqué comment l'arrêt du labour permet de réduire la dépendance aux énergies fossiles, aux intrants extérieurs et de restaurer progressivement la fertilité des sols. Il a rappelé que l'agroécologie pourrait jouer un rôle majeur dans l'atténuation du changement climatique, notamment par la séquestration du carbone dans les sols. Toutefois, il a alerté sur un manque de reconnaissance et de soutien financier en direction du développement et de la recherche paysanne, largement assumé aujourd'hui par les agriculteurs eux-mêmes, souvent à leurs frais.

Claire Mauquié, pour Slow Food Pays Catalan, a élargi la réflexion à la dimension culturelle et alimentaire de l'agroécologie. Elle a présenté le réseau international des Slow Food Farms, qui valorise les fermes paysannes engagées en polyculture, en agroécologie et en vente directe. Elle a souligné l'importance des réseaux internationaux, qui permettent par exemple des échanges de semences adaptées à la sécheresse avec d'autres territoires méditerranéens, notamment en Afrique du Nord. L'agroécologie y est pensée comme un lien indissociable entre production, alimentation, culture et citoyenneté.


## Structurer le lien entre producteurs et restaurateurs

La matinée s'est poursuivie avec une table ronde consacrée au lien entre producteurs et restaurateurs, un maillon essentiel pour valoriser économiquement les produits issus de l'agroécologie.

Adrien Pasteur, primeur et intermédiaire entre une cinquantaine de producteurs et de restaurateurs, a expliqué son rôle d'interface économique et pédagogique. Il refuse toute négociation des prix à la baisse afin de garantir un revenu juste aux producteurs, et accompagne les chefs dans la découverte de produits parfois fragiles ou peu connus. Ce travail de médiation est essentiel pour construire une relation de confiance et accepter l'irrégularité inhérente au vivant.

Florian Rossignol, chef cuisinier, a défendu une posture de "carte vivante", qui s'adapte en permanence à ce que la terre produit, plutôt que d'imposer des menus figés. Il a rappelé que travailler en circuit court suppose de la souplesse, mais permet de proposer une alimentation plus nutritive, plus saine et plus cohérente avec les enjeux écologiques et sanitaires.

Jean Lhéritier, président de Slow Food Pays Catalan, a insisté sur la nécessité de rendre visibles les producteurs dans les restaurants, en affichant leurs noms sur les cartes et les menus. Il a comparé la cuisine à un film : si le chef en est le metteur en scène, les agriculteurs en sont les acteurs principaux, dont le travail doit être reconnu et valorisé.

 S. Bellon, C. Mauquié, A. Trives et R. Michau interviennent à la table ronde sur l'agroécologie et les initiatives locales



## Maillage du territoire et modèles de distribution locale

Une seconde table ronde a exploré les différents modèles de distribution permettant de rendre les produits agroécologiques accessibles à un plus large public.

Yannick Vilardell, président de la boutique paysanne Oh ! Délices Paysans, a présenté ce mode de distribution en vente directe qui regroupe 40 producteurs fermiers des Pyrénées-Orientales avant de partager un chiffre marquant : pour 100 euros dépensés dans la boutique, 97 euros restent dans un rayon de 20 kilomètres, démontrant ainsi l'impact direct de ces modèles sur l'économie locale.

Aurélia Ponsich a rappelé que la vente directe représente environ 30 % du temps de travail d'un agriculteur, soulignant la nécessité de mutualiser les outils de commercialisation. Elle a plaidé pour un rôle plus actif des communes, notamment par la mise à disposition de locaux ou de personnel pour les magasins de producteurs.

Nathanaël Tourtevoie a présenté le modèle des casiers connectés Loca-Éthique, permettant une vente de produits locaux 24h/24, sans contrainte de permanence pour les agriculteurs, et offrant une grande flexibilité aux consommateurs.

Didier Salgado, pour la SCIC Le Local, a montré comment le changement d'échelle est possible grâce à la mutualisation. La plateforme regroupe aujourd'hui près de 80 producteurs et permet de répondre aux besoins de la restauration collective, notamment avec des volumes et des calibres adaptés, comme pour l'UDSIS qui prépare jusqu'à 17 000 repas par jour.

Enfin, Nathalie de Belder, pour Biocoop, a souligné l'engagement des magasins bio en faveur des producteurs locaux, tout en alertant sur la lourdeur croissante des contraintes administratives et réglementaires qui pèsent sur les petites fermes.

## Grand témoin : alimentation, sécurité et résilience collective

La matinée s'est conclue par l'intervention de Stéphane Linou, grand témoin des Rencontres, qui a replacé l'alimentation au cœur des enjeux de sécurité collective et de résilience territoriale. Il a rappelé que l'alimentation a toujours été un pilier de l'ordre public, et que nos territoires sont aujourd'hui extrêmement vulnérables, avec seulement deux jours de stock alimentaire en grande distribution et une dépendance totale aux flux logistiques "juste à temps".

Il a appelé à intégrer pleinement la question alimentaire dans les plans communaux de sauvegarde et à reconstruire des infrastructures nourricières locales, considérant l'alimentation comme une véritable "assurance vie" pour les territoires. Il a également insisté sur la dimension profondément politique de l'acte de cuisiner : réapprendre à transformer des produits bruts permet de soutenir les revenus agricoles, de renforcer la santé publique et de réduire la dépendance aux produits ultra-transformés.

Nathalie Casanovas, pour la MACIF, a enfin souligné que l'accès à une alimentation saine constitue un levier majeur de prévention santé. En soutenant des initiatives comme le Défi Locavore, les mutuelles agissent sur les causes profondes des maladies chroniques et contribuent à réduire les coûts sociaux à long terme.

Les professionnels de la distribution partagent leurs différents modèles



S. Linou, expert des risques de rupture d'approvisionnement et grand témoin de la journée



## ATELIER 1 – CIRCUITS COURTS ENTRE PRODUCTEURS ET RESTAURATEURS

### **Vers un modèle d'engagement mutuel inspiré des AMAP**

L'atelier a été animé par François Rouilly, consultant et accompagnateur des politiques alimentaires territoriales. Il a réuni une vingtaine de participants issus des mondes agricole, de la restauration, du monde institutionnel et des réseaux alimentaires locaux. D'une durée d'environ deux heures, cet atelier avait pour ambition de poser les bases d'un groupe pilote, capable de tester un modèle d'engagement mutuel garantissant à la fois un juste prix pour les producteurs et une sécurité d'approvisionnement pour les restaurateurs. L'objectif affiché était volontairement expérimental : imaginer une première maquette de circuit d'approvisionnement direct, inspirée des principes des AMAP et des réussites observées dans la restauration collective, afin de préfigurer, à terme, un véritable réseau alimentaire local, résilient et équitable à l'échelle du département.

### **La SCIC Le Local : un point d'appui structurant**

L'atelier s'est ouvert par une présentation de Sophie Gabolde, de la Chambre d'Agriculture, consacrée à la SCIC Le Local, créée en juin 2022 dans le cadre du Programme Alimentaire Territorial 66. Cette plateforme collective a pour mission principale l'approvisionnement de la restauration collective en produits locaux, majoritairement biologiques, dans une logique d'intérêt général et de juste rémunération des producteurs.

Au-delà de la fonction logistique, la SCIC se donne également pour rôle de recréer du dialogue entre les différents acteurs de la distribution alimentaire de proximité. Les principaux défis identifiés concernent la régularité de l'approvisionnement et la diversification de l'offre. En 2024, la plateforme a distribué environ 400 tonnes de produits, dont 95 % de produits frais et près de 48 % issus de l'agriculture biologique. Elle travaille aujourd'hui avec 27 producteurs du département et poursuit une démarche d'ouverture de gamme, incluant fruits et légumes, produits d'épicerie, produits laitiers, œufs et viandes.

Cette présentation a servi de point de départ pour réfléchir à la transposition de certains principes de la restauration collective vers la restauration commerciale, en tenant compte de ses spécificités.



➡ Près de vingt participants à l'atelier sur les circuits courts

### **Identifier les ruptures dans la chaîne alimentaire locale**

Les échanges ont ensuite permis de mettre en lumière les différentes ruptures qui fragilisent aujourd'hui les circuits courts entre producteurs et restaurateurs. Trois coupures majeures ont été identifiées collectivement : la rupture entre la nourriture et le producteur, la rupture entre la nourriture et le mangeur, qui ignore souvent l'origine de ce qu'il consomme, et, par conséquent, la rupture entre le mangeur et le producteur.

Le tour de table a rapidement fait émerger des contraintes très concrètes : le manque de temps des restaurateurs, la complexité logistique, la gestion des tournées et des livraisons, mais aussi des freins économiques et culturels plus profonds.

Un exercice collectif a permis d'identifier les principales problématiques rencontrées par les restaurateurs engagés ou souhaitant s'engager dans des circuits courts. Parmi celles-ci figurent la question de la confiance et de la solvabilité, certains producteurs craignant les impayés, la difficulté à faire accepter le prix réel d'un plat

frais et local par les clients, la concurrence permanente de l'offre industrielle standardisée, ou encore le manque de main-d'œuvre qualifiée en restauration. Les participants ont également souligné l'importance des blocages psychologiques des consommateurs, l'effet de mode dans les habitudes alimentaires, et la difficulté à faire reconnaître et comprendre les démarches éthiques.

Une question centrale a traversé les échanges : comment rendre les circuits courts désirables et attractifs, au point de les "mettre à la mode", sans les vider de leur sens ?

### **Éducation, récit et structuration collective**

Les discussions ont convergé vers un constat partagé : le développement des circuits courts en restauration ne peut reposer uniquement sur la bonne volonté des chefs. Il s'agit d'un véritable métier, qui implique des compétences en logistique, en communication, en pédagogie et en organisation collective. Une vision commune est nécessaire, portée par une stratégie claire et des objectifs partagés.

Plusieurs pistes de travail ont été identifiées : renforcer l'éducation au goût dès le plus jeune âge, trouver un vocabulaire accessible et non excluant pour parler du "local", mutualiser certains achats, s'inspirer des modèles de boutiques paysannes existantes pour les adapter à la restauration, reconnaître le rôle clé des intermédiaires commerciaux capables d'aller à la rencontre des chefs, et envisager à terme la création d'une plateforme dédiée à l'approvisionnement de la restauration commerciale.

En conclusion de l'atelier, l'idée forte de « restructurer l'avant-garde » a émergé comme un fil rouge stratégique.

### **« Restructurer l'avant-garde » : de l'initiative isolée à la force territoriale**

Appliquée à la restauration locale en Pays Catalan, l'expression « restructurer l'avant-garde » désigne une mutation profonde : passer d'initiatives pionnières mais fragmentées à un écosystème cohérent, structuré et durable, capable d'influencer l'ensemble du territoire.

L'avant-garde existe déjà : chefs engagés dans le local et le bio, restaurants travaillant en circuits ultra-courts, initiatives portées par Slow Food, projets innovants comme la filière des glands doux soutenue par l'ADEME, menus saisonniers et démarches pédagogiques comme les Défis Locavores. Mais ces initiatives restent souvent isolées, portées par des individus, sans cadre collectif solide.

Restructurer cette avant-garde ne signifie pas la normaliser, mais lui donner une ossature : sécuriser économiquement les pratiques vertueuses, rendre lisible l'engagement auprès du public, mutualiser les outils et permettre un changement d'échelle sans perdre l'identité du territoire. Il s'agit de passer du geste militant individuel à une force collective organisée.

Cette restructuration passe par plusieurs leviers : une meilleure structuration de l'amont, avec des contrats clairs, une planification des volumes et une juste rémunération des producteurs ; une structuration de l'aval, fondée sur un récit commun auprès des clients et une pédagogie non moralisatrice ; une structuration du collectif, à travers des réseaux de restaurateurs engagés, la mutualisation logistique et la transmission aux jeunes professionnels ; enfin, une structuration du modèle économique, afin de sortir de la précarité chronique des restaurants engagés et de faire reconnaître la valeur du temps, du soin et du lien au territoire.

### **Perspectives et mise en mouvement**

À l'issue de l'atelier, deux restaurateurs, Élise de La Fabrègue et Florent Pasteur, se sont portés volontaires pour participer au lancement du groupe pilote. Cette première expérimentation marque une étape concrète vers la construction d'un réseau alimentaire local capable de renforcer la résilience alimentaire, l'ancrage économique et l'attractivité culturelle du Pays Catalan, en faisant de la restauration un acte politique discret mais profondément structurant.



## ATELIER 2 – ACCÈS ET GOUVERNANCE ALIMENTAIRE

L'atelier consacré à l'accès et à la gouvernance alimentaire visait à faire émerger une compréhension partagée de ces notions, tout en explorant des leviers concrets pour favoriser l'accès de toutes et tous à une alimentation agroécologique. Une attention particulière a été portée à la Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA), envisagée comme un outil politique de transformation du système alimentaire.

### Marchés de producteurs et rôle des collectivités

Les échanges ont mis en évidence les limites actuelles des marchés de plein vent comme espaces de diffusion de l'agroécologie. Si l'offre existe, elle souffre d'un manque de lisibilité : confusion autour des notions de « local » et « d'agroécologique », des labels peu compris, une visibilité insuffisante sur les pratiques réelles et les engagements des producteurs. Du côté des consommateurs, le manque de temps, l'absence d'idées culinaires et des habitudes alimentaires bien ancrées constituent des freins majeurs.

Plutôt que de multiplier les marchés, les participants ont souligné l'intérêt de renforcer et de structurer l'existant. Des outils sont déjà disponibles, comme l'Observatoire des marchés de plein vent ou certaines démarches de transparence sur l'origine des produits. Les pistes d'action identifiées reposent sur une meilleure signalétique, des animations culinaires et pédagogiques, et un accompagnement des producteurs pour relier directement produits, pratiques et usages alimentaires.

### Vers la création d'un réseau de distributeurs engagés pour les sols vivants

L'atelier a permis de réfléchir à l'intérêt, aux conditions et aux premières actions à mettre en place, à l'échelle du département des Pyrénées-Orientales, pour structurer une dynamique collective des acteurs de la distribution autour de produits issus d'une agriculture sur sols vivants et n'utilisant pas de traitements phytosanitaires.

9 personnes représentant différents acteurs de la chaîne de l'alimentation ont participé à l'atelier (dont 2 producteurs et 2 distributeurs).

Un distributeur engagé étant défini comme un acteur de la chaîne alimentaire (grossiste, magasin, plateforme de distribution, réseau de magasins...) qui choisit de soutenir et de valoriser les produits issus de systèmes agricoles en sol vivant.

Il a été convenu qu'un distributeur engagé ne devait pas se contenter d'acheter et vendre des produits : il doit soutenir activement l'agriculture qui restaure les sols, créer un partenariat durable avec les producteurs (garantit une rémunération juste et entretient des relations commerciales équitables avec eux), participer à éduquer/sensibiliser le consommateur à des pratiques alimentaires plus responsables et contribuer à renforcer le lien entre agriculture et société.

Son engagement doit se traduire également par des exigences de qualité et de durabilité des produits (impact carbone réduit, moins d'emballages...) ainsi que sa priorité à soutenir autant que possible les agriculteurs locaux.

Le développement d'un réseau de distributeurs engagés pourrait s'appuyer sur les atouts dont dispose le territoire : plusieurs magasins bio et de producteurs, l'existence d'initiatives locales positives (AMAP ...), le dynamisme de certaines collectivités ainsi que l'existence d'infrastructures logistiques comme la zone Saint-Charles.

Toutefois, plusieurs freins ont été évoqués, notamment le risque de multiplication des labels, l'opportunisme "marketing" de certains acteurs, la difficulté à instaurer un système de confiance ainsi que les contraintes logistiques et économiques (transport, volumes, prix).



Pour structurer un tel réseau à l'échelle départementale, plusieurs actions sont possibles: identifier les producteurs et distributeurs volontaires du département (faire une cartographie des acteurs existants du département), lancer un premier groupe de travail, établir une charte d'engagement, développer une identité commune ou un « label » territorial du type « produits en sols vivants du 66 », mettre en place un système d'information pour le grand public (site internet, application) faisant le lien entre les producteurs et les distributeurs ou lancer une action pilote de mutualisation entre des producteurs et un distributeur.

### Focus – Sécurité Sociale de l'Alimentation


Le sous-atelier dédié à la SSA a permis d'approfondir cette démarche comme alternative systémique à l'aide alimentaire. La SSA a été définie comme un dispositif universel, fondé sur la cotisation et la solidarité, visant à garantir l'accès à une alimentation de qualité tout en soutenant l'agriculture de proximité.

Les échanges ont insisté sur l'importance de considérer les mangeurs comme des acteurs à part entière, et non comme des bénéficiaires.



La SSA repose sur une volonté politique collective, comparable à celle de la Sécurité Sociale maladie, mais appliquée à un besoin quotidien et universel : se nourrir. L'expérimentation à petite échelle, via des territoires ou des publics ciblés, a été identifiée comme une étape clé pour tester le modèle.

La réussite du dispositif suppose également l'adhésion des commerçants et distributeurs, à travers un conventionnement fondé sur des critères de qualité et de proximité. Des outils existants, notamment des systèmes de gestion open source et des dispositifs de paiement inspirés du tiers payant, offrent des perspectives opérationnelles concrètes. La question de la monnaie – locale ou nationale – reste ouverte, entre efficacité technique et portée politique.

 rendu et mise en commun des trois sous groupes de l'atelier II



### ATELIER 3 –TRANSITION ALIMENTAIRE CITOYENNE

Cet atelier a été animé par Sabine Becker, formatrice en écopsychologie et accompagnement au changement. Il a réuni onze participant·es pour un temps d'échange d'environ une heure et demie, consacré à l'exploration des freins et leviers individuels et collectifs à la transition vers une alimentation plus locale et durable.

L'objectif de l'atelier était d'inviter chacun·e à porter un regard attentif sur sa relation à l'alimentation, en partant des pratiques concrètes du quotidien. À travers l'analyse des repas, des habitudes de courses et des choix alimentaires, les participant·es ont été amené·es à identifier les dimensions économiques, émotionnelles, culturelles et organisationnelles qui influencent leurs comportements. L'introduction a rappelé que la transition alimentaire ne se décrète pas, mais qu'elle s'inscrit dans un processus d'évolution progressive, à la fois intime et collective.

Un premier temps de présentation a permis à chaque personne de décrire son rapport à la nourriture. Les échanges ont mis en évidence une grande diversité de parcours. La majorité des participant·es a exprimé une certaine conscience de ce qu'elle mange, en s'affranchissant partiellement des habitudes familiales, en écoutant les signaux de faim ou en privilégiant la variété et la modération. D'autres ont partagé des questionnements encore en cours, notamment autour de la découverte du régime végétarien, qui implique de nouvelles recherches, une adaptation des recettes et une réorganisation des pratiques culinaires.

Plusieurs participant·es se sont déclarés végétariens, par conviction liée à la condition animale mais aussi pour des raisons de bien-être personnel. D'autres ont évoqué des contraintes spécifiques, comme la difficulté d'harmoniser les choix alimentaires avec la vie de famille et la présence d'enfants, ou encore une forte attention portée à la lutte contre le gaspillage alimentaire et à l'utilisation intégrale des produits

Malgré cette diversité, un point de convergence est apparu clairement : l'ensemble des participant·es partage la conscience de l'importance de manger sainement et de privilégier, autant que possible, des produits issus de circuits courts.

L'atelier a ensuite proposé une méthodologie pour initier des dynamiques de transition alimentaire citoyenne à partir de petits groupes, constitués d'au moins trois personnes. En prenant l'assiette comme point de départ, les participant·es ont été invité·es à s'évaluer collectivement : les plats sont-ils cuisinés ou simplement réchauffés, connaît-on l'origine des ingrédients, quels sont les lieux d'approvisionnement, quelle place occupent les produits ultra-transformés et les additifs dans les placards du quotidien ?

Cette approche concrète, ancrée dans l'expérience vécue, permet de rendre visibles les marges de manœuvre existantes et de renforcer les capacités individuelles et collectives à cuisiner de saison, à simplifier les pratiques et à se rapprocher des producteurs locaux. Elle favorise également le partage d'expériences entre pairs, condition essentielle pour lever les freins pratiques et maintenir la motivation dans le temps.

En conclusion, l'atelier a mis en lumière que la transition alimentaire relève moins d'un changement radical que d'une succession d'ajustements progressifs, soutenus par le collectif. Partir de l'existant sans culpabilisation, observer ses pratiques réelles, cuisiner plus simplement avec des produits de saison, s'organiser à plusieurs pour mutualiser les courses ou les temps de cuisine, et identifier des lieux d'approvisionnement locaux fiables apparaissent comme des leviers concrets et accessibles. La création de groupes de transition alimentaire offre ainsi un cadre sécurisant et stimulant.

## DÉFI LOCAVORE ET BAS CARBONE®

Dans le cadre des Rencontres de l'Agroécologie 2025 à Ene, les étudiants de l'IUT de Perpignan ont relevé le Défi Locavore et Bas Carbone®, initié par Stéphane Linou en partenariat avec la MACIF.

Ce défi écologique et solidaire consiste à concevoir un repas complet à partir de produits issus d'un rayon de 51 kilomètres, pour un coût inférieur à 9,50€ par personne, tout en respectant un bilan carbone inférieur à 1,6 kg de CO<sub>2</sub> par convive.

Le défi était à la fois ambitieux et concret : il a fallu concevoir et préparer un repas local, élégant, accessible et à faible émission de carbone, tout en restant adapté à la restauration collective.

Le menu a été imaginé comme un repas complet, de saison et festif, mettant en valeur les ressources agricoles et artisanales locales. Il comportait :

- Entrée : champignons farcis servis avec mesclun, toast de tapenade et amandes grillées ;
- Plat principal : civet de sanglier au vin rouge naturel, accompagné d'une purée de pommes de terre, potimarron et châtaignes, avec une option végétarienne à base de boulettes de glands de chêne ;
- Dessert : tarte au citron du Verger Catalan.

Le repas était complété par du pain réalisé à partir de blé ancien et de farine de glands.

Le coût matière total, calculé au prix juste payé aux producteurs, s'élevait à 7,97 € par personne, démontrant qu'un repas de haute qualité, local et respectueux de l'environnement peut rester économiquement accessible.

L'empreinte carbone globale du repas a été estimée à 1,55 kg CO<sub>2</sub>e par convive, bien en dessous des émissions moyennes associées aux menus de restauration conventionnelle.

La stratégie d'approvisionnement a constitué un élément central du défi. Les ingrédients ont été fournis par 13 producteurs situés dans un rayon de 51 km, dont 10 en agriculture biologique. Cette approche en circuit court a renforcé le lien entre alimentation, territoire et paysage, tout en garantissant transparence et traçabilité des produits.

Les producteurs contributeurs comprenaient des maraîchers, des agriculteurs, des transformateurs et des artisans.

Au-delà des résultats numériques, le défi a été une véritable expérience d'apprentissage collectif. Les étudiants ont été confrontés à des questions de souveraineté alimentaire, de prix juste, de biodiversité, de saisonnalité et de comptabilité carbone, tout en découvrant des ressources comestibles peu connues comme les glands de chêne.

En rassemblant producteurs, étudiants et citoyens autour d'un repas partagé, le Défi Locavore et Bas Carbone® a montré de manière concrète comment l'agroécologie peut se traduire en pratiques alimentaires réelles, à l'échelle d'un événement public.

 Plus 120 personnes ont participé au déjeuner du du défi locavore.



**DEFI LOCAVORE ET BAS CARBONE®**  
de Stéphane Linou

LE 28 NOVEMBRE 2025 À LA SALLE DES FÊTES D'ELNE

Dans le cadre de la rencontre de l'Agroécologie 2025 à Ene, les étudiants de l'IUT de Perpignan relèvent le défi locavore lancé par Stéphane Linou et la MACIF : concevoir un repas local, chic, peu chère et bas carbone.

**MENU**

**ENTRÉE** Champignons farcis, mesclun, toast de tapenade, amandes grillées

**PLATS** Civet de sanglier au vin rouge naturel ou option végétarienne : boulettes de glands, Purée de pommes de terre, potimarron et châtaignes  
Pain au blé ancien et à la farine de glands

**DESSERT** Tarte du Verger Catalan au citron

Bilan carbone : 1,55 kg CO<sub>2</sub>e

Coût matière payé au prix juste : 7,97 €

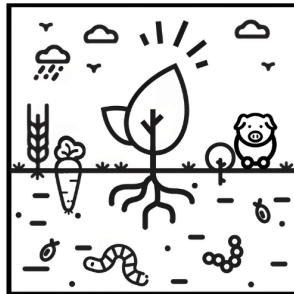
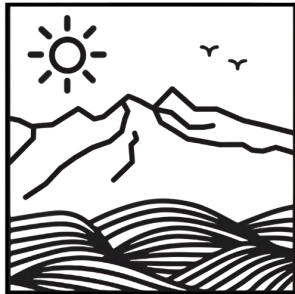
13 producteurs dont 10 en AB

51 KM

• Champignon (Maison Valade, Rivassès)  
• Chou fleur, pomme de terre, carottes crues, légumes secs, farine (Les secrets du champ, Ene)  
• Toque de chèvre (Pascual, Saint-Laurent-de-Castelnou)  
• Sel de Grasse (Grasse)  
• Noix de ginkgo (Jardin des plantes, Saint-Cyprien)  
• Amande grillées (Sel l'Étau, Terrat)  
• Ail, Tapenade olive-potiron (Terra del ves, Sals)  
• Pain au grand (Pages del parter, Nouvelles-les-Illas)

© 2025 IUT de Perpignan, MACIF, Slow Food





# LES RENCONTRES DE L'AGROÉCOLOGIE

BASSIN MÉDITERRANÉEN

4È ÉDITION

25 AU 29 NOV. 2025 - ELNE

FORMATIONS - CONFÉRENCE & ATELIERS - REPAS - PLANTATION CITOYENNE

SITES INTERNET : [Sol Vivant Méditerranée](#) et [Slow Food Pays Catalan](#)

CONTACTS :

- o Raphaël Michau (SVM) : [raphaelmichau@solvivantmediterranee.fr](mailto:raphaelmichau@solvivantmediterranee.fr)
- o Claire Mauquié (Slow Food) : [contact@slowfood.cat](mailto:contact@slowfood.cat)

UN ÉVÈNEMENT :



**Sol Vivant  
Méditerranée**



RENCONTRES ACCUEILLIES PAR :



AVEC LE SOUTIEN



Slow Food®



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor CINEA can be held responsible for them.



EN PARTENARIAT AVEC



PAYS PYRÉNÉES  
MÉDITERRANÉE

INRAE

