

Réseau Cocagne

# L'arrosoir

N° 23

Été 2011

La publication des Jardins de Cocagne

Site Internet: [www.reseaucocagne.asso.fr](http://www.reseaucocagne.asso.fr)

## Editorial

### Une alimentation bio pour tous...

Soyons clair! Les producteurs et distributeurs bio (en circuit court) ne peuvent pas répondre aux injonctions paradoxales du consommateur moderne, déchiré entre ce qui est bon pour le goût et ce qui l'est pour le corps, ne sachant plus à quel saint se vouer, désorienté par la "morale alimentaire" et par la succession des modes nutritionnelles. Entrent en jeu toutes les peurs, les envies, les frustrations et les fantasmes du mangeur moderne: pressé, zappeur, connecté et dépensant une part toujours plus importante de ses revenus pour acquérir les dernières technologies de pointe. Mais voilà, le Français n'a plus rien de virtuel quand il passe à table... Il veut manger sain, local et dépenser de moins en moins.

Paradoxe volontiers relayé par les médias qui somment le producteur bio de s'expliquer: "votre démarche est intéressante pour la planète, mais vos prix prohibitifs! Comment voulez-vous que le Français moyen y accède? Comment voulez-vous que le bio se développe? Et vous osez prétendre nourrir un jour la planète?" Et je ne parle pas de ces reportages douteux où l'on voit le journaliste arpenter les allées d'un hard-discount pour remplir frénétiquement un panier type, puis le même au marché bio, et annoncer triomphalement que le deuxième coûte, au bas mot, 25 % plus cher...

Oubliant de signaler que l'on compare l'incomparable. Que voulez-vous que raconte le pauvre producteur local de légumes bio, qui trime 10 heures par jour pour gagner l'équivalent d'un SMIC pour deux, si tout va bien? Qu'il est un arnaqueur, un profiteur qui surfe sur la vague bio, comme un trader sans vergogne? Comment peut-on comparer ces légumes aux salades provenant d'Andalousie, sous perfusion chimique, bichonnées par des employés immigrés qui ont le privilège de vivre sous des bâches en plastique qu'on a bien voulu leur laisser... Ajoutez à cela le fait que ce sont ces filières agricoles-là qui sont subventionnées, et c'est parti pour la valse des camions qui sillonnent nos autoroutes européennes.

Le prix d'un produit n'est que la résultante des conditions sociales, écologiques et économiques ayant prévalu à sa production et à sa distribution.

Alors, comment fait-on? Eh bien, comme pour tous les grands enjeux d'avenir (et l'alimentation en est un), chacun doit avancer si l'on veut vraiment une agriculture bio de proximité. Les pouvoirs publics en accordant des aides agricoles en priorité aux filières locales les plus respectueuses de l'homme et de la nature, les agriculteurs bio en s'organisant pour produire plus et mieux, les consommateurs en interrogeant les producteurs et industriels sur les conditions sociales et environnementales de production. Et nous, en continuant à nous développer et à nous professionnaliser et en signant un accord avec des grandes entreprises et un ministère pour que nous puissions livrer 30 000 paniers solidaires en 2011 à des familles modestes. Encore une preuve que l'alimentation bio peut être à la portée de tous!

Jean-Guy Henckel,  
mars 2011

## Bien se nourrir, un luxe ? Manger sain et pas cher

# "Q

ue ton aliment soit ta seule médecine!" disait Hippocrate, père de la médecine, il y a 2400 ans. Le précepte est toujours d'actualité. Encore faut-il avoir les moyens de choisir les bons aliments, savoir lesquels éviter, connaître les façons de

les préparer, avoir le temps et la motivation de le faire. Les inégalités sociales se répercutent dans l'assiette: les familles aux revenus modestes ont une alimentation de moins bonne qualité que les autres. Pour les Jardins de Cocagne qui marient social et bio depuis 20 ans, tenter d'enrayer cette nouvelle inégalité est une question primordiale.

On se souvient, en 2008, les émeutes de la faim s'étaient propagées dans de nombreux pays en développement: Egypte, Burkina Faso, Haïti, Sénégal, Mauritanie, Mexique, Bolivie... Les populations se soulevaient parce qu'elles n'avaient pas de quoi acheter les produits alimentaires de base. En cause, la pénurie des denrées alimentaires et une demande mondiale croissante provoquant la flambée des prix, aggravée par la spéculation financière. A cela s'ajoute l'apparition des agro-carburants et la disparition de l'agriculture vivrière, garante de l'autonomie alimentaire. En France et dans les pays développés, nous n'en sommes pas encore là, même si la crise de 2008 a eu de graves conséquences sur le budget des familles les plus modestes.

Par ailleurs, depuis quelques mois, le prix des fruits et légumes frais et le prix du bio font couler beaucoup d'encre.

Parue l'été dernier, l'étude menée par la fédération Familles rurales indique qu'en 2009 le prix des fruits a augmenté de 11,5 %, celui de légumes de 5 %, et que les produits bio sont 70 % plus chers que les conventionnels. Critiquée par la l'Interprofession des fruits et légumes (Interfel) et par l'Agence Bio, l'étude jette pourtant le trouble sur deux des stars de l'alimentation saine!

Ainsi, on a l'impression que se nourrir coûte de plus en plus cher. Mais n'oublions

pas que, depuis 50 ans, nous consommons aussi de plus en plus. Selon une étude de l'INSEE (Cinquante ans de consommation en France, édition 2009), le volume annuel de notre consommation a été multiplié par 3. Comparativement, nous dépensons moins qu'en 1960 pour nous nourrir. En effet, nos dépenses alimentaires ne représentent désormais plus que 13,5 % de notre budget, contre 26,8 % en 1960. Et nous dépensons davantage pour équiper notre maison, pour notre logement et nos loisirs... Appareils électroniques, téléphonie, internet sont autant

de dépenses que les générations précédentes ne connaissaient pas ou peu.

### LA "FRACTURE ALIMENTAIRE"

En France, on évalue à 2 millions le nombre de personnes ayant recours à l'aide alimentaire: colis alimentaires gratuits, épiceries sociales, repas et collations en centre d'accueil.

» suite p. 4





## Paroles de partenaires

### L'Écureuil aime les Jardins

**L**e groupe Caisse d'Épargne est depuis des années le plus important soutien privé des Jardins de Cocagne. Depuis 2000, les caisses régionales ont accordé 1,2 million d'euros de subventions aux Jardins qui se sont créés sur leur territoire. La crise financière de 2009 a enrayé cette dynamique mais le partenariat se poursuit dans une logique qui cultive davantage la proximité et le dialogue.



« Sur nos 17 caisses régionales, 13 soutiennent ou ont soutenu des Jardins de Cocagne. C'est assez remarquable car elles n'obéissent à aucune directive nationale. Ce sont elles qui choisissent les projets qui leur paraissent les plus utiles. Et, vous l'imaginez bien, les sollicitations sont très nombreuses. » René Didi est à la tête de la direction Gouvernance Engagement sociétal Histoire, au sein de la fédération des Caisses d'Épargne à Paris. « La Fédération ne fait

que donner des axes de solidarité pour garantir une cohérence. Ces axes, ce sont l'emploi, l'autonomie et le lien social. Partant de là, les caisses choisissent en fonction de leur philosophie propre. L'emploi est presque toujours l'objectif dominant. » Le partenariat avec les Caisses d'Épargne s'est continuellement développé depuis la mise en place de cette politique solidaire par la banque en 2000. Au total, 53 jardins ont été financés pour un total de 1,2 million d'euros de subventions. Cette familiarité, cette connaissance mutuelle ne réduit en rien l'exigence de la banque. Chaque projet doit convaincre de sa pertinence sur son territoire. Il est toujours en situation

de concurrence avec d'autres, une concurrence vertueuse qui bénéficie aux initiatives qui conjuguent le mieux l'utilité, l'efficacité et la solidarité. Depuis quelques années, les Caisses régionales affichent un intérêt grandissant pour l'argument environnemental. À l'origine, la banque avait choisi d'investir le champ du social. Aujourd'hui, elle accorde une valeur particulière aux projets qui sont capables d'allier social et environnemental. C'est un atout pour les Jardins.

L'aide principale que reçoit le Jardin prend la forme d'une subvention utilisée pour l'installation et le démarrage (matériels, équipements, serres...), mais pas seulement. La banque peut aussi, selon les besoins, accorder des facilités ou des prêts préférentiels dans une vraie politique d'accompagnement financier.

La crise brutale de 2009 a bien entendu bousculé la donne. Les enveloppes de subvention ont diminué, comme partout. Un second phénomène a conduit la banque à revoir sa politique de solidarité. « La fragilité arrive à nos portes », explique René Didi. « La pauvreté, la précarité grandissante nous commandent d'exercer notre solidarité à l'égard de nos propres clients. On ne peut pas être philanthropique à l'extérieur et pratiquer l'exclusion avec les plus fragiles de nos clients. Nous avons donc décidé de mettre en place de nouveaux dispositifs de soutien et d'accompagnement des clients en difficulté, qui ont pour nom Parcours confiance et Finances & Pédagogie. Ces dispositifs sont coûteux et ils captent désormais une partie de notre investissement solidaire, qui malgré la crise, a représenté 21 millions d'euros en 2010. Pour cette raison, nous devons nous montrer encore plus exigeants avec les partenaires extérieurs que nous subventionnons. Il est de notre devoir de vérifier et d'encourager la performance

sociale, en étant encore plus proche, en allant régulièrement sur le terrain pour comprendre la réalité de l'action, les contraintes, les besoins. C'est pourquoi nos aides aux Jardins de Cocagne sont restées d'un bon niveau en dépit de ces nouveaux arbitrages: nos Caisses apprécient l'exigence professionnelle des Jardins et le dialogue permanent qu'elles entretiennent avec leurs responsables. Cette proximité et ces échanges sont essentiels. C'est pour nous la garantie que le projet que nous avons aidé à naître poursuit correctement sa route, qu'il sait se remettre en cause, s'adapter, innover. Pour encourager et renforcer cette approche partenariale, les Caisses régionales désignent chaque année le projet emblématique de leur territoire. Au cours des dernières années, trois Jardins ont ainsi été distingués: les Jardins de la Solidarité de Moirans (Isère) pour leur création d'une "ferme-auberge", le Jardin de Thaon-les-Vosges (Lorraine) pour la création d'un espace d'éducation à l'environnement, et le Jardins de Peyrins (Drôme) pour la construction de plusieurs bâtiments selon les principes de l'éco-construction. Ces choix expriment l'intérêt de nos Caisses d'Épargne pour l'innovation dans le champ de la solidarité. C'est cela aussi qui explique notre proximité avec les Jardins de Cocagne depuis une décennie. »

## Brèves

### Préparation physique pour bien commencer la journée



Depuis janvier, les salariés (jardiniers et permanents) du Jardin de Cocagne de Saint-Just-Saint-Rambert (Loire) commencent la journée par un échauffement physique destiné à préparer le corps aux

différents travaux maraîchers de la journée. Il consiste en une séance quotidienne de 15 minutes avec des exercices d'assouplissement, de flexion-extension, d'étirement et de rotation. Le tout permet d'éveiller le corps et l'esprit, de préparer les muscles et articulations aux efforts, et ainsi de prévenir les mauvaises postures ou les accidents du travail. Enseigné durant les 15 premiers jours par Paul Vial, éducateur sportif et professeur de judo, cet échauffement est désormais conduit par les salariés du Jardin, à tour de rôle. « Les séances m'aident à mieux comprendre mon corps, à faire attention à certains mouvements car j'ai mal au dos. Avant j'étais courbaturée, mais maintenant je commence la journée en pleine forme et motivée », témoigne Sonia, jardinière depuis un an. « Et puis l'ambiance est excellente entre tous, très sympa ». En effet, les bénéfices ne sont pas seulement physiques, comme le souligne Vincent Paret, directeur du Jardin: « Cela renforce la dynamique de groupe et le respect mutuel ». Si

la vie moderne et sédentaire nous a fait perdre ces gestes instinctifs d'étirement corporel, les cultures asiatiques continuent à en être largement imprégnées. Il n'y a qu'à voir ces octogénaires qui enchaînent les postures d'étirement chaque matin dans les parcs chinois. Une pratique qui commence à intéresser les entreprises, par exemple dans le secteur du BTP.

### Culture

#### Parcours théâtre et projet photographique pour les jardiniers de Mâcon

Le Jardin de Cocagne de Mâcon a signé une convention avec le Théâtre Scène Nationale de Mâcon pour proposer un parcours culturel aux salariés en insertion. L'objectif est la découverte du théâtre en tant que lieu, bien sûr, mais aussi en tant que pratique. Ainsi, durant la saison 2010-2011, les jardiniers pourront participer à des ateliers « initiation et sensibilisation au spectacle vivant », animés par deux compagnies professionnelles accueillies au théâtre Scène Nationale. Une agréable manière de travailler sur l'utilisation de l'espace, la positionnement de sa voix et l'expressivité de son corps. Au terme du parcours, les salariés assisteront à la soirée spectacle donnée par la compagnie. Par ailleurs, la Scène Nationale devient un lieu de dépôt des paniers destinés aux adhérents du Jardin.

« Un double objectif est poursuivi: le travail sur l'estime de soi et le rapprochement avec le monde de la culture. » estime Carole Vinatier-Samba, directrice du Jardin. Et dans cette optique, le Jardin ne manque pas d'idées. Il a également mis en place des ateliers photo, encadrés par un photographe professionnel. Angle de travail: le Jardin et les jardiniers, leur travail et leur parcours. La prise de vue s'échelonne pendant 6 mois, de juillet à décembre 2010. Tous les 15 jours, le photographe fait le point avec les participants et les guide dans leur pratique. Le projet sera couronné par une exposition dans le hall du Théâtre Scène Nationale de Mâcon.

### Pose photo

Une séance photo ludique et amicale menée par deux photographes professionnels, dans un décor bucolique: c'est l'idée qu'a eue l'association



Chlorophylle, Jardin de Romilly-sur-Seine (Aube) pour offrir aux salariés un chouette souvenir. Ce projet a comme objectif de valoriser l'image de soi, mais aussi de montrer que le maraîchage est un travail pour

tous, hommes comme femmes. 10 de ces photos ont été imprimées sur cadre, et exposées, le vernissage ayant eu lieu le 8 mars, journée de la femme.

### Journée solidaire au bénéfice du Jardin de Cocagne de la Haute Borne

Samedi 29 mai 2010, les salariés de l'entreprise Super Diet implantée à Denain dans le Nord se sont levés de bonne heure pour commencer dès 6 heures du matin une journée de travail bénévole, une « Journée solidaire » dont les bénéfices ont été reversés au Jardin de Cocagne de la Haute Borne, à Villeneuve d'Ascq. Ils étaient 65 sur 135 salariés à avoir donné une matinée de travail. Ils ont permis de collecter 6 196,60 euros, remis en fin de matinée à Jean-Louis Poillion, directeur du Jardin. L'entreprise Super Diet produit et commercialise des compléments alimentaires à base de plantes, ainsi que des cosmétiques, le tout en bio. [www.superdiet.fr](http://www.superdiet.fr)



► suite de la page 1

Depuis la crise, ces chiffres ne font qu'augmenter. Ainsi, durant l'hiver 2009, les Restos du Cœur ont vu leur fréquentation s'accroître de 12,5 % par rapport à 2008.

Ces personnes sont des familles monoparentales, le plus souvent des mères seules avec enfants, des familles surendettées, des travailleurs pauvres, des chômeurs, des retraités, des gens du voyage, des réfugiés politiques, mais aussi des étudiants et des jeunes en attente de RSA. Environ 30 % des personnes qui bénéficient de l'aide alimentaire sont bien insérées dans le monde du travail et la société, mais n'ont pas assez de revenus pour se nourrir en qualité et quantité suffisante.

Une étude menée en 2005 auprès de ces personnes montre une relation évidente entre le niveau des revenus et la qualité de l'alimentation, qui apparaît déséquilibrée: beaucoup de féculents (qui sont rassasiants et bon marché), moins de protéines animales (œufs-viande), notamment de poisson, et surtout très peu de fruits et légumes frais. Seulement 1,2 % des personnes disent manger au moins « 5 fruits et légumes par jour », recommandés par le Programme national nutrition santé. Dans la population étudiée, la consommation de sodas est plus importante, les personnes sont plus nombreuses à manger seules devant la télévision. L'enquête montre également une forte corrélation avec la santé: l'obésité touche 36 % des femmes, soit trois fois plus que la proportion nationale. Un tiers des femmes présente une anémie, un interviewé sur quatre souffre d'hypertension et présente des taux de cholestérol élevés. On observe également des carences en vitamines et bêta-carotène.

Les difficultés financières expliquent en partie ces inégalités. En moyenne, les personnes sondées dépensent 2,60 euros par jour et par personne pour se nourrir, alors qu'il faudrait au moins 3,50 euros pour une alimentation de qualité, selon l'évaluation d'une équipe de chercheurs. Les diététiciens estiment quant à eux qu'un budget journalier de 5 euros est nécessaire. Les produits réputés bons pour la santé comme les fruits et légumes, les produits laitiers et le poisson apparaissent plus chers que les féculents et certains produits transformés.

Au-delà du coût financier, les représentations culturelles et les habitudes alimentaires sont prégnantes. Certains aliments sont dévalorisés, par exemple les légumes ont une image traditionnelle, donc non moderne, contrairement aux produits transformés; la viande rouge est synonyme de force et de virilité. Une certaine méconnaissance du lien

alimentation-santé, un intérêt peu marqué pour les questions nutritionnelles ou encore le manque de motivation pour cuisiner sont aussi en cause. Les conditions matérielles ne sont pas toujours réunies pour préparer des produits frais (manque de place pour stocker les aliments, cuisiner, etc.). Le savoir-faire culinaire se transmet de génération en génération ou au travers des relations que l'on noue. L'isolement social ou l'absence de cette transmission explique aussi la difficulté de composer des repas équilibrés.

Pour certaines personnes, l'acte de manger des produits qui rassasient, qui sont en général des aliments transformés, gras et sucrés, apporte une sensation de réconfort. Ils donnent le sentiment d'apaiser l'anxiété, de compenser des manques et frustrations affectives.

### Echanger, partager, réapprendre, découvrir

Les Jardins de Cocagne sont nombreux à s'être emparés de cette problématique. A double titre, en tant qu'association luttant contre la précarité et

en tant que premier maillon de la chaîne alimentaire par la production de légumes bio. Leurs actions visent d'une part à réduire le coût de l'accès à une alimentation de qualité, d'autre part à promouvoir des habitudes alimentaires plus favorables à la santé.

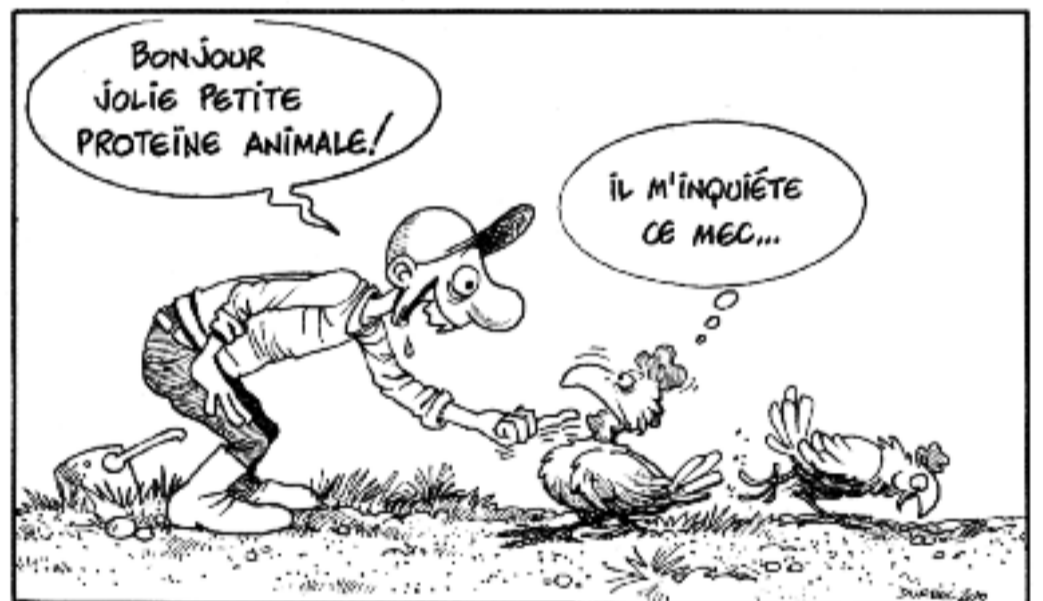
Par exemple, les Jardins de la Montagne Verte à Strasbourg donnent leur surproduction à des épiceries sociales ou banques alimentaires. De nombreux Jardins organisent le don de légumes issus de leur production aux salariés: cela peut être un panier ou un demi-panier hebdomadaire, ou encore le partage organisé de la surproduction de la semaine. Aux Jardins de Senthem, Couzeix, Thion-les-Vosges, Chalezeule et bien d'autres, on a instauré un rituel hebdomadaire: le repas collectif partagé, souvent préparé à tour de rôle par des salariés pour l'ensemble de l'équipe. Les légumes de Cocagne sont bien sûr les invités au festin. Outre la convivialité qu'il instaure, ce repas offre l'occasion de se transmettre des recettes, des astuces, des savoir-faire. Les Jardins du Breuil à Pacé (Ille-et-Vilaine) travaillent avec l'association La bonne assiette pour proposer des ateliers cuisine « spécial légumes bio » au cours desquels on apprend à mettre en valeur les saveurs potagères. L'atelier se termine par un dîner collectif.

Au Chênelet, à Landrethun-le-Nord (Pas-de-Calais), divers ateliers sont proposés aux personnes

en difficulté, mariant des apprentissages en cuisine, des apports d'information et des échanges sur l'équilibre alimentaire et sur la santé. Baptisés « ateliers de consommation responsable », ils visent à faire découvrir la diversité et l'équilibre alimentaire et à mieux comprendre les conditions sociales et écologiques de la production des aliments. Chaque journée se conclut par le repas pris en commun, où l'on continue d'échanger tout en dégustant les mets préparés plus tôt. Complémentaires, des ateliers de jardinage permettent d'apprendre l'entretien et la culture d'un jardin potager, à peu de frais. Les « ambassadeurs du jardinage et du bien-vivre alimentaire » sont des adultes volontaires ayant reçu une courte formation. A leur tour, ils transmettent aux autres les bases et les techniques du jardinage biologique.

La transmission, une notion que Michel Onfray, philosophe et initiateur de l'Université Populaire du Goût à Argentan, place en haute estime. Il disait ceci à RFI :

« Prendre le temps de cuisiner, c'est aussi prendre celui de transmettre un savoir-faire, une éducation des sens et du goût. Ce sont des transmissions d'affectivité et d'amour. Je crois que quand on est nourri à l'affectivité, on est paré pour faire face à la brutalité de la vie ».



## 30 000 paniers solidaires

### 200 familles aux revenus modestes abonnées aux paniers bio de Cocagne

Si l'abonnement au panier bio des Jardins de Cocagne permet à 20 000 familles d'adhérents-consommateurs de mieux se nourrir, toutes ne peuvent pas y accéder, pour des raisons financières, mais pas seulement (voir article ci-contre). C'est pourquoi le Réseau Cocagne et 12 Jardins de Cocagne se sont lancés dans l'expérimentation d'un programme national baptisé « 30 000 paniers solidaires ».

Le principe: proposer à des familles défavorisées l'abonnement au panier bio à faible coût (environ 30 % du prix de vente). Ainsi, le panier d'une valeur de 12 euros leur coûte 4 euros.

L'autre partie du coût est prise en charge par des partenaires publics et privés. Ce tarif modéré devrait permettre de lever le premier frein de l'accès aux légumes frais: le coût financier. Les habitudes culinaires et les représentations culturelles étant également à prendre en compte, le programme comprend un volet « accompagnement alimentaire », afin de guider les familles vers l'autonomie alimentaire, sous forme d'ateliers culinaires par exemple (équilibre alimentaire, conservation et préparation des produits...).

Les bénéficiaires sont ainsi des adhérents-consommateurs comme les autres: l'échange, la reconnaissance sociale, l'implication dans la vie associative et la valorisation de l'image de soi sont favorisés. Cela participe, avec d'autres actions d'accompagnement, à leur insertion socioprofessionnelle. Cette reprise en main de son alimentation devrait

permettre le renforcement de l'estime de soi et de son autonomie. Les familles concernées sont des personnes ayant recours à l'aide alimentaire (proposée par les services sociaux de la ville ou du département) et/ou des bénéficiaires des minima sociaux.

Les premiers « Paniers solidaires » ont été distribués l'été 2010. Au terme des trois années d'expérimentation, si le programme porte ses fruits, il devrait être généralisé à l'ensemble des Jardins de Cocagne.

### Partenaires de l'opération :

L'État - Ministère des Solidarités et de la Cohésion Sociale (DGCS), Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du Territoire (DGAL) - la Fondation MACIF et GrDF à l'échelle nationale; des collectivités territoriales partenaires à l'échelle locale.

# Manger mieux et bio sans dépenser plus

## 10 astuces et habitudes à prendre

**Comment faire pour nous nourrir sainement, sans exploser notre budget? Avec la baisse du pouvoir d'achat, on aurait tendance à se détourner des fruits et légumes, des poissons et du bio alors qu'ils constituent notre meilleur atout santé. Il est possible de manger mieux et bio, sans dépenser plus, et même en économisant. En effet, une étude allemande a montré qu'en moyenne les familles qui consommaient bio avaient réduit leur budget alimentation de 8 %. Et si nous en profitons pour changer quelques-unes de nos habitudes alimentaires?**

### 1. Des repas équilibrés et adaptés aux besoins de l'organisme

Glucides, protéines, lipides : ce sont les carburants de notre organisme. Les trois sont indispensables et sont à équilibrer en fonction de notre mode de vie.

Les **protéines** fournissent les éléments structurants de notre corps. Pour une alimentation variée et équilibrée, mangeons des protéines animales (produits laitiers, viande, poisson, œufs) et végétales (céréales, légumes secs, lentilles, soja, etc.) qui apportent chacune des acides aminés différents. Les protéines végétales sont comparativement moins coûteuses que les animales et ont un impact moins négatif pour l'environnement.

La famille des **glucides** regroupe les sucres complexes, ou lents car lentement assimilés par l'organisme, comme l'amidon (farine, céréales, pâtes, pain, pomme de terre, etc.) et les sucres « rapides » ou simples (sucre, aliments sucrés).

Les **lipides** représentent toutes les graisses composant un aliment. On distingue les acides gras saturés (viandes, charcuterie) et les acides gras polyinsaturés (huile d'olive, avocat, poissons gras comme le saumon ou la sardine, etc.). Ces derniers sont à privilégier car moins abondants dans notre alimentation. Ils permettent de prévenir un certain nombre de maladies.

Outre ces trois grandes familles, les **vitamines**, les **fibres** et les **minéraux** sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

Selon une étude de l'Afssa, notre assiette contient en moyenne 44 % de glucides, 39 % de lipides et 17 % de protéines, alors que la ration idéale devrait comprendre 50 à 55 % de glucides, 30 à 35 % de lipides et 12 à 15 % de protéines.

### 2. Féculents à chaque repas

Dans cette famille, on trouve : le pain et les céréales (riz, semoule, pâtes, blé, boulgour, maïs, orge, seigle, etc.), les légumes secs et légumineuses (haricots blancs et rouges, lentilles, flageolets, fèves, pois chiches...) et les pommes de terre. Consommez des féculents à chaque repas, en faisant attention à ce que leur accompagnement ne soit pas trop gras, et associez-les avec des légumes (ils sont complémentaires les uns des autres). Par exemple, riz et ratatouille, lentilles et carottes, pâtes et brocolis, etc. Pour profiter au mieux de leurs bienfaits, privilégiez ceux qui sont complets ou semi-complets : ils sont plus riches en fibres, vitamines et minéraux.

### 3. Fruits et légumes frais en abondance

Ils contiennent non seulement des fibres, qui participent au bon fonctionnement intestinal, mais aussi et surtout de nombreux éléments nutritifs indispensables : vitamines, minéraux, antioxy-

dants, sucres... Ils jouent un rôle protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies, comme les cancers, le diabète et les maladies cardiovasculaires. De plus, ils sont peu caloriques. Prendre un fruit au petit-déjeuner et au goûter, manger des crudités pour commencer un repas, varier les façons de les préparer : crus, en soupe, en salade, en purée, en gratin, à la poêle, etc.

### 4. Moins de viande, plus de poisson

Sans devenir végétarien, nous avons avantage à réduire notre consommation de viande. Tout d'abord, pour notre santé, parce que la viande, surtout rouge, renferme des acides gras saturés et du cholestérol ; ensuite pour le porte-monnaie et puis pour la planète. En effet, l'élevage intensif est grand consommateur d'énergie, de surfaces agricoles et grand émetteur de gaz à effet de serre. Préférez les viandes blanches (volailles) aux viandes rouges et charcuterie. Les poissons, à haute teneur en protéines, contiennent de bonnes graisses (les Omega 3), en particulier les harengs, sardines, maquereaux, qui sont bon marché, non pollués et non menacés.

### 5. Redécouvrons les légumineuses et associons-les aux céréales

Autre source de protéines, les légumineuses. Nous avons perdu l'habitude d'en consommer, pourtant elles sont bon marché et très riches d'un point de vue nutritif. Réinvitons dans notre assiette les pois cassés (en purée, soupe), les lentilles (vertes, corail, noires ou brunes), les haricots secs et les pois chiches. Associées aux céréales, les légumineuses constituent un repas complet. En effet, chacune apporte des acides aminés essentiels. D'ailleurs, dans les cultures culinaires du monde, les hommes les ont traditionnellement associées : riz et soja en Asie, blé et pois chiches au Maghreb, maïs et haricots rouges en Amérique.

### 6. Moins de plats cuisinés et de produits transformés

Les plats cuisinés sont souvent trop sucrés, trop gras et trop salés, car conçus comme tel pour appâter le consommateur. Bien souvent, ils cachent des additifs, conservateurs, exhausteurs de goût, émulsifiants... Depuis les années 60, leur consommation a augmenté régulièrement de 5 % par an. Grâce à ces quelques astuces combinées, nous nous concentrons sur les aliments essentiels, ce qui nous évite d'acheter des produits chers et comparativement moins nutritifs : plats tout prêts, sodas, chips, gâteaux, etc.

### 7. Cuisiner, c'est bon pour la santé!

Faire soi-même revient moins cher que d'acheter des plats préparés. Certes, cuisiner prend du temps, demande un peu d'espace et d'apprentissage, mais cuisiner en famille ou entre amis est aussi un plaisir à partager!

### 8. Frais, local et de saison

Plus on achète à la source, plus on réduit le nombre d'intermédiaires et plus on économise. A la source, cela veut dire auprès du producteur. Ce que vous faites déjà, en étant abonné au panier de Cocagne. Pour les autres produits, il existe le marché et les magasins de producteurs. Les fruits et légumes de saison ont plus de goût et ils polluent moins.

### 9. Faire sa liste

Pour éviter d'acheter des produits parce que l'on a été tenté et non parce qu'on en a besoin, une astuce : faire sa liste avant de partir et après avoir fait l'inventaire des victuailles restantes dans le placard et le frigidaire. Les supermarchés sont passés maîtres dans l'art de nous faire acheter plus que nécessaire. Selon l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie),

un tiers des produits alimentaires sont jetés avant même d'être consommés! Et aux Etats-Unis, c'est la moitié des aliments qui part ainsi à la poubelle! Une astuce également pour les parents : faites vos courses sans les enfants, extrêmement friands de toutes les nouveautés du marketing alimentaire.

### 10. Cueillir, pêcher, récolter, glaner

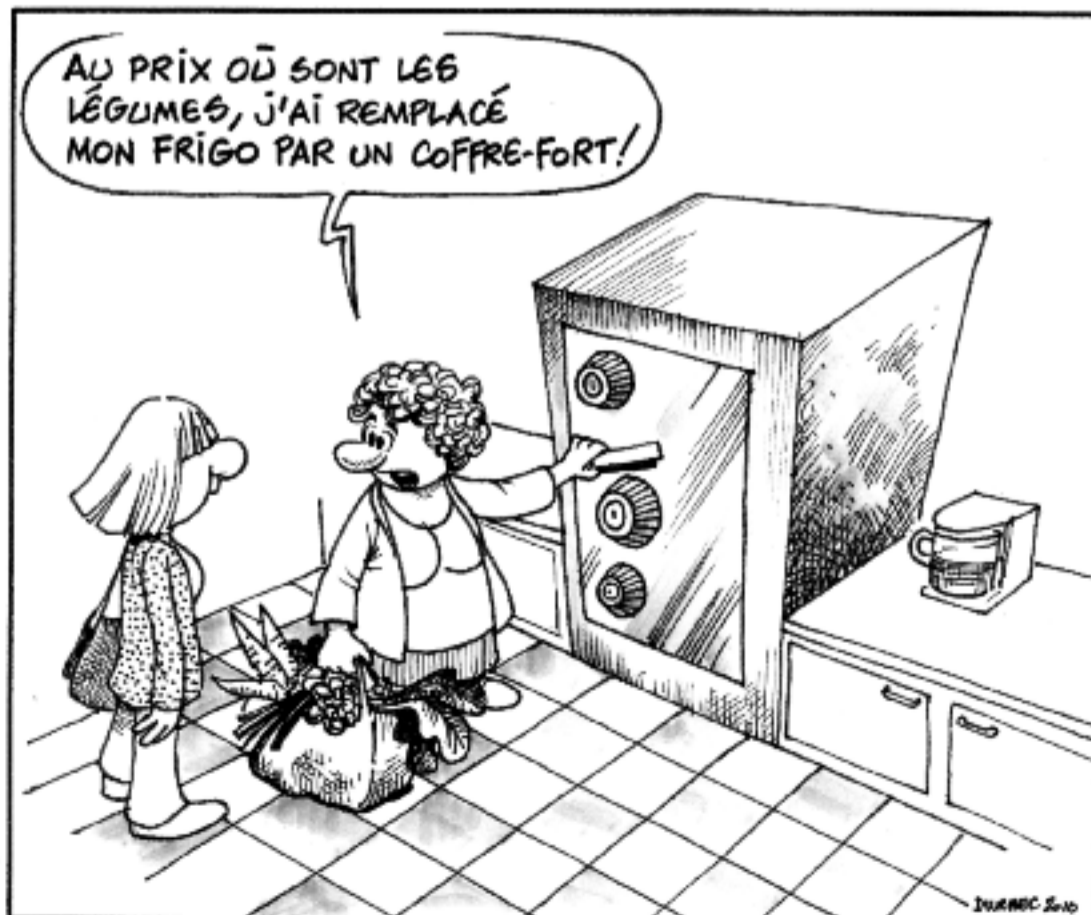
Chaque saison ou presque nous offre quelques plaisirs : champignons, noix, noisettes, châtaignes, fruits (fraises, mûres, prunes...), pissenlits, orties (en soupe, richesse en protéines et minéraux garantie). Enfin, cultiver son propre potager permet de faire des économies, jusqu'à un mois de salaire en un an pour une personne gagnant le SMIC. Pour ceux qui n'ont pas de place ou peu de temps, pensez aux jardins familiaux et aux carrés potagers que vous pouvez poser, par exemple, dans la cour de votre immeuble.

#### A lire

- Manger bio, c'est pas cher, *France Guillain, Jouvence, 2004*
- 100 réflexes pour manger bio et pas cher, *Pierrick Bourgault, 2010*
- Mes recettes bio, gourmandes et pas chères, *Olivier Degorce et Amandine Geers, Eyrolles, 2009*
- Le plaisir à petit prix : Bien manger en famille pour moins de 9 euros par jour, *Jean-Pierre Coffe, J'ai lu, août 2010*
- Mangez équilibré : 80 Recettes pour petits budgets, *Jacques Pourcel et Laurent Pourcel, 2007*
- 200 menus équilibrés à 2 euros, *Véronique Liégeois, Solar, janvier 2010*

#### Sources :

- Étude Insee 2009, Cinquante ans de consommation en France
- Synthèse de l'étude : Alimentation entre tensions économiques et exigences des consommateurs CREDOC - 2008
- La Croix, Des fruits et légumes bio trop chers pour les familles, 24 août 2010
- INPES - [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
- L'alimentation des populations modestes et défavorisées - État des lieux dans un contexte de pouvoir d'achat difficile, *Dominiq Poisson, 2008 - www.lemangeur-ocha.com*
- 60 millions de consommateurs, Bien manger à petits prix, n°148, mars-avril 2010





# Jeunes pousses

## La Ferme du Major à Raismes (Nord)

Nous sommes ici aux portes de Valenciennes. La Ferme du Major est connue depuis deux décennies dans la commune de Raismes. Dirigée par Réjane Régnier, cette association pilote un centre de formation pour public en difficulté, un atelier de façonnage de documents à vocation d'insertion, et une exploitation maraîchère, à vocation d'insertion elle aussi. Sa production était vendue à la ferme, sur le marché et par abonnement. Bénéficiant de vastes terrains (8 ha) à deux pas du centre ville, l'exploitation maraîchère proposait de nombreuses animations de découverte de la nature et de l'environnement. C'est pour renforcer cette exploitation maraîchère, améliorer ses méthodes de culture et lui faire prendre le virage du bio que la directrice s'est tournée vers le Réseau Cocagne. Les terres furent converties en 2009 et les premiers paniers bio furent distribués au printemps 2010.



**Salariés en insertion:** 25 postes  
**Paniers hebdos:** 75 + 20 paniers solidaires  
 Tél. 03 27 28 83 83

## Le jardin de Cocagne de la Haute Borne à Villeneuve d'Ascq (Nord)

À une dizaine de kilomètres de la frontière belge, Villeneuve d'Ascq est surnommée « la technopole

Le jardin de Cocagne de la Haute Borne à Villeneuve d'Ascq



verte », en raison de la forte présence de pôles de recherche et d'entreprises dans une ville qui compte environ 1 000 hectares d'espaces verts, de lacs, forêts et terres agricoles. Et c'est précisément



Le jardin de Cocagne de la Haute Borne à Villeneuve d'Ascq

au cœur d'un Parc d'activités que l'on trouve ce nouveau Jardin de Cocagne. Inauguré en 2003, le Parc Scientifique de la Haute Borne rassemble aujourd'hui des dizaines de centres de recherche et d'entreprises de haute technologie dans un environnement exemplaire en terme de services aux entreprises et à leurs salariés. Dans une bonne logique de développement durable, cette vitrine du développement local devait comporter un volet social original. C'est Jean-Louis Poillion qui en apporta l'idée. Ancien cadre éducatif dans l'enseignement catholique devenu entrepreneur social, il su convaincre les acteurs institutionnels et économiques de l'opportunité de créer un Jardin de Cocagne ici, au sein même du Parc Scientifique, sur une parcelle de quatre hectares de terres agricoles. La cohabitation semblait improbable; il a su la rendre évidente et opportune. Pour preuve, les nombreux projets de partenariats qui se sont dessinés entre le Jardin, les entreprises, les laboratoires et les écoles.

Les salariés de l'entreprise Super Diet (fabricant de compléments alimentaires) ont ainsi offert une demi-journée de travail (un samedi matin), générant une production exceptionnelle que l'entreprise a convertie en un chèque porté au crédit du compte de l'Association Solidarités et Initiatives qui porte le Jardin de Cocagne. Pour les jardiniers eux-mêmes, la vitalité et la modernité d'un tel environnement ne peuvent qu'enrichir leur vécu. Le mot insertion prend

ici tout son sens.  
**Salariés en insertion:** 10 (20 à terme)  
**Paniers hebdos:** 60 environ  
 Tél. 09 81 91 02 82

## Le Jardin de Cocagne de Saint-Quentin-en-Yvelines (Yvelines)

Tous les Jardins de Cocagne n'ont pas la chance de se voir confier de tels locaux. Construite au XVII<sup>e</sup> siècle, la Ferme de Buloyer est une ancienne seigneurie inscrite au patrimoine historique de la commune. Nous sommes ici au cœur du Parc naturel de la Haute Vallée de Chevreuse. C'est un Jardin qui s'est créé très vite – un an à peine – grâce au Réseau Cocagne, à l'énergie de Laurent Thuvignon, directeur de la structure, et grâce à la réactivité des collectivités associées, notamment la Ville et la Communauté d'agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines qui acceptèrent de louer à l'association porteuse un terrain de 4,5 ha ainsi qu'une partie des imposants bâtiments de la Ferme Buloyer.



Le Jardin de Cocagne de Saint-Quentin-en-Yvelines

Le Jardin de Cocagne de Magny-les-Hameaux fut le centième projet bénéficiaire du Fonds de Confiance, un dispositif d'aide à la création d'entreprises solidaires créé par la Caisse des Dépôts et Consignations et l'association France Active. Il fut aussi lauréat départemental du Réseau Entreprendre.

**Salariés en insertion:** 10 (20 à terme)  
**Paniers hebdos:** 70 (150 à terme)  
 Tél. 09 71 51 09 37

## Le Jardin de Cocagne de Voves (Eure-et-Loire)

C'est un Jardin qui a ses racines dans le monde agricole. Sa directrice, Claire Genova, une ingénieure agricole qui a travaillé 15 ans en Afrique, est elle-même exploitante, trésorière d'un groupement d'employeurs agricoles et maire de son village de Mondonville-Saint-Jean. Elle connaît le tissu local, son réseau d'acteurs et milite en faveur de projets partagés. Dès 2006, elle entame, sous l'impulsion de la MSA départementale (la sécu du monde agricole), une réflexion sur la manière d'investir le champ de l'action sociale en milieu rural. La concertation est largement ouverte à tous les acteurs locaux du monde agricole et de l'insertion. Les idées les plus diverses sont examinées et convergent autour du projet de création d'un jardin d'insertion en agriculture bio.

Claire Genova et le groupe d'initiateurs se rapprochent du Réseau Cocagne et s'engagent dans la mobilisation des collectivités et les administrations concernées. Une association est créée: Solibio. Le projet connaîtra deux années d'interlude, faute de terrain disponible, jusqu'à ce qu'un exploitant, conscient d'une dynamique possible, propose une partie de ses terres (4 ha) ainsi qu'un terrain constructible pour les bâtiments provisoires opérationnels depuis avril 2010.

**Salariés en insertion:** 11 (15 à terme)  
**Paniers hebdos:** 80 (250 à terme)  
 Tél. 02 37 99 51 61

## Le Jardin de Cocagne de Riantec (Morbihan)

On les appelle les Riantecois ou les « culs salés » en référence à la pêche à pied pratiquée sur le rivage de la commune. C'est la mairie de cette petite ville, voisine de Lorient, qui a sollicité le Réseau Cocagne. L'implantation d'un Jardin leur paraissait la réponse aux problèmes d'emploi des demandeurs les plus fragilisés. Tous les acteurs concernés par le sujet connaissaient l'existence du Jardin de Cocagne de Pont-Scorff, de l'autre côté de l'agglomération de Lorient. Les échanges aboutirent à la décision de confier la création

du Jardin de Riantec à l'association Optim Services à l'origine du Jardin de Pont-Scorff. L'association prendra en charge la gestion de ce second jardin et, pour des raisons de bonne gestion, les deux Jardins morbihannais se partageront une partie du personnel d'encadrement et certains équipements.

**Salariés en insertion:** 12  
**Paniers hebdos:** 150  
 Tél. 02 97 86 32 82

**Le Potager de Gaïa de Gardanne (Bouches-du-Rhône)**



C'est la Ville de Gardanne qui a sollicité un important acteur du monde de l'insertion par l'économie (ADREP IE) pour envisager la création d'un Jardin de Cocagne. Il s'agissait de compléter l'offre locale à travers un dispositif qui soit plus ouvert au public féminin. Une association, Les Ateliers de Gaïa, fut créée pour porter tout à la fois ce nouveau Jardin et une nouvelle structure d'insertion spécialisée dans l'éco-construction. La Ville mit à disposition du Jardin un terrain de 1,2 ha et l'association parvint à trouver deux hectares supplémentaires par le biais d'un étroite partenariat avec le Lycée de Valabre, un important lycée agricole intéressé par le savoir-faire bio des Jardins de Cocagne. À terme, le Jardin de Gaïa envisage la culture de plantes aromatiques mais également de pois chiches, une légumineuse adaptée tout à la fois aux contraintes agricoles et au marché régional.

**Salariés en insertion :** 16

**Paniers hebdo :** 30 (80 en 2011)

Tél. 04 42 68 41 40

**La Jardin de la Voie Romaine de Beaune-La-Rolande (Loiret)**

Un Jardin de Cocagne sur une aire d'autoroute, ou presque. Cette initiative originale revient au groupe de travaux publics Vinci, plus précisément à la Fondation Vinci, partenaire du Réseau Cocagne et Arcour, filiale du groupe et concessionnaire de l'A19 (Artenay-Courtenay). Pour le groupe, l'idée d'utiliser une portion de son emprise foncière, à proximité de l'aire de repos de Beaune-la-Rolande, s'inscrit dans l'esprit de sa charte qui vise à améliorer la performance environnementale des autoroutes (aménagements pour la préservation de la faune, de la flore, réduction des nuisances...). La création d'un Jardin de Cocagne participe de la préservation de la biodiversité, et son accessibilité depuis l'aire de repos de l'autoroute permettra au Jardin de faire découvrir au public de passage ses produits, son mode de production et sa mission solidaire. Une association, Le Jardin de la Voie Romaine, a été choisie pour porter le projet qui sera dirigé par Julie Manac'h. Vinci a mis à disposition les terrains et a participé au financement des équipements.

**Salariés en insertion :** 20 (à terme)

**Paniers hebdomadaires :** 140 (à terme)

Tél. 09 81 11 32 16

**Les jardins du Giessen à Châtenois (Bas-Rhin/Alsace)**

La SAVA, Section d'Aménagement Végétal d'Alsace, est un chantier d'insertion qui œuvre depuis plus de 20 ans pour les personnes en difficultés sociales et économiques. Elle a développé des compétences très larges, et parfois très pointues, dans l'entretien des espaces publics (elle a été étroitement associée aux campagnes d'éradication de la Renouée du Japon, une plante invasive particulièrement vivace dans la région). En 2008, l'association a décidé d'étudier la faisabilité d'un projet de jardin d'insertion pour répondre plus spécifiquement aux besoins d'un

public féminin. Son responsable, Jacky Fritsch, s'est tourné vers le Réseau Cocagne et le projet a été concrétisé au début de l'année 2010 avec l'embauche de 2 jardiniers encadrants. Le site principal (1,8 ha) est situé sur la commune de Châtenois et il se complète de deux autres parcelles sur des communes voisines. Le Jardin de Châtenois est le second Jardin du Bas-Rhin.

**Salariés en insertion :** 16

**Paniers hebdo :** 120 paniers

Tél. 03 88 85 16 03

**Le Jardin de Cocagne de Saint-Jean-d'Angely (Charente-Maritime)**

Il fallait faire quelque chose pour les femmes. Au Pôle Emploi de Saint-Jean-d'Angely comme au sein des autres structures concernées, on faisait

**L'agenda 2012 des Jardins de Cocagne  
52 recettes du monde pour cuisiner vos légumes  
au fil des saisons**

**EN 2012, PASSEZ L'ANNÉE AVEC LES JARDINS DE COCAGNE !**



L'Agenda des Jardins de Cocagne vous propose 52 recettes simples, saines et originales pour cuisiner chaque semaine votre panier bio au fil des saisons.

Cet agenda culinaire est une excellente idée des Éditions Rue de l'échiquier. Créée en 2008 par Thomas Bout et Anne Fitamant Peter, cette dynamique maison

d'édition propose des livres d'entretiens ou de vulgarisation dans les domaines de l'économie sociale et solidaire, du développement durable et de la philosophie. Ayant publié en 2009 le livre d'entretien de Jean-Guy Henckel, fondateur et directeur du Réseau Cocagne, ils étaient devenus familiers des Jardins. Comptant dans leurs relations une intéressante auteure culinaire, Laurence de Cabarrus (voir P8), ils ont proposé la réalisation de cet agenda modeste, malin, superbement illustré.

*Rougail tomates saucisses, épinards frais au beurre d'épices, pommes rôties au miel et à la cannelle ... 52 recettes astucieuses pour toute la famille et toutes les occasions.*

**Prix public :** 10 euros

En savoir plus sur les Editions Rue de l'Echiquier : [www.ruedelechiquier.net](http://www.ruedelechiquier.net)

**Caractéristiques**

Dimensions : 17 x 21 cm

Semainier, du 1er janvier au 31 décembre,

Papier certifié FSC ivoire pour l'intérieur,

illustrations en couleur,

couverture en papier "création" avec rabats.

Marque-page

**Crédits**

Recettes : Laurence de Cabarrus

Maquette : Dune Lunel

Illustrations : Marie Delafon



Les jardins du Giessen à Châtenois

ce constat depuis des années : les dispositifs d'insertion ne parvenaient pas à intégrer les nombreuses femmes en difficultés (incompatibilités liées aux métiers ou problèmes de déplacement). C'est ainsi qu'est née l'idée d'un Jardin de Cocagne auquel on demanderait de privilégier l'accès des femmes pour rééquilibrer la mesure. Alain Sérès, directeur d'une association d'insertion spécialisée dans la restauration du patrimoine et la remise en état des espaces naturels, fut choisi pour piloter le

projet. Un exploitant agricole en retraite proposa la reprise de son terrain de 3,5 ha et de ses matériels, et la production démarra au printemps 2010. Objectifs pour le printemps 2011 : 18 femmes en insertion et 50 paniers hebdomadaires.

**Le Jardin Caraïbe (Martinique)**

C'est un Jardin rempli de parfums tropicaux qui a récemment rejoint le Réseau Cocagne. Le Jardin Caraïbe existait depuis 2005, sans être une exploitation bio. Il avait été créé par l'ADSM, une ancienne association médico-sociale (la plus ancienne de l'île) basée à Fort-de-France et qui déploie depuis cinquante ans ses activités de soin, de prévention, d'hébergement et d'insertion. L'ADSM œuvre tout spécialement pour le public des personnes en grandes difficultés psychologiques et durablement exclues. Le jardin martiniquais, auquel le Réseau Cocagne apporte donc son expérience propre et ses compétences spécifiques, sera plus particulièrement dédié à l'insertion des personnes toxicomanes. Situé à Saint-Esprit, au sud de l'île, le Jardin Caraïbe emploie aujourd'hui une quinzaine de personnes soignées par l'association pour leurs addictions. Encadrés par des éducateurs spécialisés, ils cultivent le manioc, les ignames, le piment ou la christophine, une plante vivace qui produit des tubercules très utilisés dans la cuisine créole.



Les jardins de Cocagne de St. Jean-d'Angely

## Recette

Extrait de l'Agenda 2011 des Jardins de Cocagne (voir page précédente), une recette originale de Laurence de Cabarrus

Laurence de Cabarrus est auteure culinaire, mais c'est aussi une maman de trois enfants qui vit en famille à Meudon. Adeptes des légumes bio, elle a connu, comme beaucoup d'autres cuisinières, les grimaces de dépit des gamins voyant arriver le panier débordant de carottes, de blettes ou de topinambours. Elle a fait le pari de la réconciliation. Patiemment, elle a expérimenté, tenté des alliances de produits, mis au point des modes de cuisson inédits. Les enfants ont joué leur rôle d'arbitre des saveurs, puis, tout doucement, se sont intéressés à ces recherches subtiles et aromatiques qui se menaient en cuisine. Pari gagné.

Les trois enfants ont toujours leurs préférences (qui n'en a pas ?) mais ils n'ont plus d'inimitiés pour les braves topinambours et ils sont assez fiers d'avoir contribué, à leur manière, à la création de recettes aussi séduisantes que le Clafoutis de tomates cerises, les Carottes nouvelles au citron confit ou la Salade de radis noir au Comté.

Pour 6 personnes - 20 minutes de préparation  
15 minutes de cuisson

**6 courges pomme d'or, 6 œufs biologiques extra frais, 30 cl de crème fraîche épaisse, sel, poivre**

**1. Rincez les courges. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes.**

**Ouvrez-les en coupant les chapeaux côté queue. À l'aide d'une cuillère, ôtez les graines et les fibres.**

**2. Préchauffez le four à 270 °C (th. 9). Disposez les courges dans un plat à four. Versez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche et cassez 1 œuf dans chaque courge. Salez, poivrez. Nappez de 1 cuillerée à soupe de crème fraîche supplémentaire.**

**3. Passez au four 15 minutes. Servez immédiatement.**



Juin 2011

## UN RÉSEAU DE PLUS DE 26 000 ACTEURS



Réseau Cocagne

L'ensemble des membres des équipes d'encadrement des Jardins : maraîchers-encadrants, directeurs, secrétaires, comptables, animateurs de réseaux d'adhérents, animateurs environnement, travailleurs sociaux, psychologues, chargés de mission, etc.

**Environ 700 personnes**

Les Jardinier(e)s (personnes en contrat d'insertion) ayant participé à la vie des Jardins de Cocagne en 2008

**Environ 4 000 personnes**

Les adhérents consommateurs ou de soutien des Jardins de Cocagne

**Environ 20 000 familles**

Les bénévoles et plus particulièrement les administrateurs des Jardins

**Environ 1 500 personnes**

**Sans oublier les partenaires et les sympathisants du Réseau et des Jardins !**



- Jardins en fonctionnement
  - Jardins en projet
  - Fleurs de Cocagne
  - Planète Sésame en fonctionnement
  - Planète Sésame en projet
- Carte des adhérents, avril 2011**

**Éditeur :** Réseau Cocagne - 2, Grande Rue - 25220 Chalezeule  
**Directeur de la publication :** Jean-Guy Henckel  
**Rédaction :** Stéphanie Robert, Pierre Accard  
**Mise en page :** Atelier Graphique - 6, rue Richebourg - 25000 Besançon  
 Tél. 0681 602535  
**Imprimeur :** Imprimerie Simon - 25290 Ornans

**Date de parution et dépôt légal :** Juin 2011  
**ISSN :** 1768-6393