



HAUT-JURA

Exposition

« Se sentir bien dans son assiette »

Contexte de mise en œuvre

Le CPIE du Haut-Jura propose, en partenariat avec la DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt), et la Communauté de commune Haut-Jura-Saint-Claude, une exposition réalisée sur le thème de l'alimentation.

Cette exposition est vouée à circuler sur le territoire du Haut-Jura. Elle est accompagnée d'un stand qui permet à un animateur du CPIE du Haut-Jura d'inviter les visiteurs à entrer dans le monde de l'alimentation de manière ludique.

Objectifs de l'exposition

- Favoriser le développement d'une production respectueuse de la santé de l'Homme et soucieuse de l'environnement ;
- Contribuer à la réduction du gaspillage alimentaire ;
- Participer au développement des filières locales pour accéder à une alimentation de qualité et participer au développement économique des territoires ;
- Contribuer à une bonne information des publics quant à l'origine et aux modes de production des produits de consommation courante ;
- Permettre le développement d'une culture de l'alimentation saine, équilibrée et de saison ;
- Contribuer à l'augmentation de la consommation de fruits et légumes de proximité, tout en préservant le patrimoine agricole et culinaire local.

L'exposition « Se sentir bien dans son assiette »



Taille et composition:

Cette exposition est composée de 4 panneaux (recto/verso) de 2m X 0,84m X 0,30m.

(Détail des panneaux p.3, 4, 5 et 6)

Les thèmes:

- A chaque saison ses produits !
- Les produits locaux, un choix engagé !
- L'agriculture biologique
- Déchets : gaspillage, emballage & co
- De l'éthique sur l'étiquette
- L'alimentation, la santé et le plaisir
- Un festin à quatre sous
- Des producteurs dans le Haut-Jura

L'animation accompagnant l'exposition

Présentation du stand d'animation :

L'ensemble (stand, exposition) est un lieu d'information et de rencontres conviviales autour des questions d'alimentation. Ce stand itinérant invitera les différents publics à échanger entre eux et avec l'animateur.

Taille du stand :

Le stand d'animation se compose de deux tables (une de brasserie et une ronde) ainsi que deux chaises. Pour le stand, il faut un espace d'environ 3m X 4m pour pouvoir l'installer. Un coin "détente" et "échanges" pourra se mettre en place grâce à une petite table ronde et quelques chaises (suivant la place disponible).

Composition du stand et de l'animation :

Le stand se compose d'outils pédagogiques ludiques permettant aux publics d'aller plus loin sur les thèmes traités sur l'exposition. C'est avant tout un moment de convivialité et d'échanges, pour mieux comprendre les différentes thématiques abordées dans l'exposition.

L'animateur du CPIE sera présent durant une demi-journée. Les visiteurs pourront aller et venir sur le stand, ce n'est pas une animation fixe de 3h. Ce sont des petites interventions qui durent le temps nécessaire à chaque personne pour appréhender une ou plusieurs notions de l'exposition.

Lors de cette animation, le public repartira avec des flyers reprenant les grandes thématiques de l'exposition et une liste de producteurs de la Communauté de communes Haut-Jura-Saint-Claude. Ces documents seront remis gratuitement.



Informations pratiques

Installation :

Le CPIE du Haut-Jura se charge d'expliquer les étapes de montage et de démontage de l'exposition.

Prix :

Il est possible de louer cette exposition pour une mise en place dans différents lieux d'accueil : bâtiments communaux (médiathèque, salle des fêtes...), établissements scolaires....

La location de cette exposition est de :

- 150€ pour une location allant d'une journée à 3 jours ;
- 250€ pour une location allant de 3 à 6 jours ;
- 400€ pour une location de plus d'une semaine.

Il est compris dans ce forfait : **la récupération de l'exposition aux locaux du CPIE, le montage par vos soins et le retour de l'exposition aux locaux du CPIE par la partie d'accueil).**

Il n'est pas compris dans ce forfait : l'acheminement de l'exposition par voie postale ou camionneur (à charge de la partie d'accueil).

De plus, il est possible de demander une **animation de l'exposition**. Cette animation demande la présence d'un animateur du CPIE avec des outils spécifiques.

Le prix de cette intervention est de 250€ par demi-journée d'intervention.

Le coût de la mise en place de l'exposition et la réalisation de l'animation qui l'accompagne est de 250€.

L'animation se déroulant sur une demi-journée, il est possible d'accueillir l'exposition (et non le stand d'animation) pour une période plus longue pour qu'un large public puisse bénéficier de son contenu.

Le CPIE du Haut-Jura fera parvenir une convention de mise à disposition gratuite de cette exposition afin que le lieu d'exposition puisse prendre en charge cette exposition dans ses assurances.

Communication liée à l'exposition :

Afin d'annoncer l'exposition, le CPIE du Haut-Jura fera parvenir des affiches.

Celles-ci sont personnalisables sur la partie basse. Il est possible de noter les dates de l'exposition et éventuellement de l'animation. Le nombre de ces affiches sera défini entre le lieu d'accueil et le CPIE du Haut-Jura.

Le lieu d'accueil pourra aussi communiquer sur cet évènement par d'autres biais (newsletter, presse, radio, mailing, ...) qui lui sembleront utiles.



Les autres animations possibles

Afin d'accompagner cette exposition et de sensibiliser un public nombreux, le CPIE du Haut-Jura peut mettre en place des animations pour la population locale, des animations pour les scolaires et des formations pour les techniciens des collectivités, les gestionnaires de restauration collective et les animateurs de centres de loisirs.

Pour tout renseignement complémentaire, il est possible de prendre contact avec le CPIE du Haut-Jura au 03.84.42.85.96 ou à l'adresse suivante contact@cpie-haut-jura.org.

Détail des 8 panneaux de l'exposition

Panneau 1 :



Les potirons,
ce n'est pas
au temps des cerises !

Les saisons en France, et particulièrement en Franche-Comté, sont très marquées. Les productions agricoles sont conditionnées par cette saisonnalité.

Les légumes commercialisés à contre-saison sont cultivés sous serres chauffées ou importés. Ces modes de production ou d'approvisionnement sont « gourmands » en énergie.

En suivant le rythme des saisons, nous mangeons des fruits et légumes qui ont eu le temps de pousser en pleine terre et ont été cueillis à maturité.

Cela permet de :

- respecter le cycle naturel de production des fruits et légumes,
- faire le plein de saveurs,
- varier ses menus tout au long de l'année.

Des fraises en hiver et du chou-fleur en été ?



Des calendriers présentant les aliments de saison permettent d'avoir des repères pour mieux les choisir, et les cuisiner de manière simple et originale.



Panneau 2 :



Une terre qui nourrit, nous lie et nous réunit !

Agriculteurs et artisans produisent nos aliments.

Choisir l'origine de nos aliments et leurs modes de production, c'est aussi choisir les producteurs que nous faisons vivre.

Manger local, c'est favoriser la rencontre entre producteurs et consommateurs, et maintenir un tissu économique de proximité.

Du pétrole et du CO2 dans nos assiettes ?

* Le CO2 est un gaz polluant émis principalement par les transports et participant à l'effet de serre.

Réfléchir à l'origine de nos aliments est un comportement responsable vis-à-vis du changement climatique.

Un voyage de 30 000 km
autour du monde



Un voyage de 250 km
en Franche-Comté



Panneau 3 :

L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Rien ne sert d'appuyer sur le champignon, les légumes poussent à leur rythme !!!



Des productions respectueuses des équilibres naturels

Parmi les six signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine, l'agriculture biologique (AB) est basée sur un mode de production respectueux de l'environnement.

Les producteurs bio respectent un cahier des charges rigoureux fondé sur :

- la non-utilisation de produits chimiques de synthèse,
- la non-utilisation d'OGM,
- le recyclage des matières organiques,
- la rotation des cultures et la lutte biologique contre les nuisibles,
- l'élevage, de type extensif, qui fait appel aux médecines douces et respecte le bien-être des animaux.

Pour mieux comprendre

Les produits Bio, meilleurs pour la santé ?

Sujet très controversé ! Les différentes études ne permettent pas de conclure de façon claire et définitive.

Ce qui est sûr ? ... Les agriculteurs et les consommateurs de produits Bio sont moins exposés aux produits chimiques de synthèse.

L'Agriculture Bio, meilleure pour l'environnement ?

C'est le fondement et la raison d'être de ce mode de production. En utilisant moins d'intrants et de traitements, l'agriculture biologique a moins d'impact sur la qualité de l'air, du sol et de l'eau que l'agriculture conventionnelle.

Pourquoi consommer Bio ?

C'est avant tout un acte citoyen pour se prononcer en faveur d'une société n'hypothéquant pas le devenir des générations futures.

Deux producteurs Franc-Comtois en parlent...



Lionel Masson, maraîcher Bio

« Pour moi l'agriculture biologique c'est un projet de vie, une passion, permettant de répondre à ma manière, aux enjeux qui nous entourent : se nourrir, vivre avec les autres, préserver la Terre, respecter l'avenir de nos enfants »



Boris Saenger, un producteur d'œufs Bio

« Pour moi l'agriculture biologique c'est utiliser un système d'élevage respectueux de l'animal et du vivant en général »

Panneau 4 :

DÉCHETS : GASPILLAGE, EMBALLAGES & CO

Nos poubelles prennent du ventre dans nos cuisines

Chaque français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an à la poubelle :

- 7 kg d'aliments encore emballés,
- 13 kg de restes de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés...

MALTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

ARRÊTÉ D'ACHETER DES DÉCHETS, ÇA VOUS EMPÊCHE ?

GÉRER SES DÉCHETS, C'EST UNE VRAIE TAMBORILLE !

Arrêtons de jeter nos choux gras !!!

Comprendre les déchets :

- Les déchets alimentaires sont ceux qui ont été consommés ou destinés à être consommés.
- Les déchets alimentaires sont ceux qui ont été consommés ou destinés à être consommés.
- Les déchets alimentaires sont ceux qui ont été consommés ou destinés à être consommés.

Composter c'est réduire d'un tiers le poids de sa poubelle.



Panneau 5 :

DE L'ÉTHIQUE SUR L'ÉTIQUETTE

Maintenant, on ne me prendra plus pour une poire !

Il est important de savoir ce que nous mangeons !
Prenez le temps de décrypter les emballages de nos produits.



La valeur des mentions et labels, gage de qualité

Il existe 6 logos officiels permettant de reconnaître des produits qui bénéficient d'un signe de qualité et d'origine.



L'appellation d'origine contrôlée (AOC) désigne un produit dont toutes les étapes de fabrication sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même zone géographique.



la spécialité traditionnelle garantie (STG) protège une recette traditionnelle.



L'indication géographique protégée (IGP) désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production ou sa transformation. C'est un signe européen.



L'appellation d'origine protégée (AOP) est l'équivalent européen de l'AOC pour les produits laitiers et agroalimentaires, hors viticulture.



L'agriculture biologique (AB) garantit que le mode de production est respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Le cahier des charges est européen.



Le label rouge désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieure. C'est un signe français.

Prudence !

Il existe un grand nombre de mentions (fermier frais, nouveau, pur artisanal...) qui sont réglementées. D'autres ne sont utilisées qu'à des fins commerciales.

Quelques repères pour mieux lire les étiquettes



Mode d'élevage

- Issues de l'agriculture biologique 0
- Poules élevées en plein air 1
- Poules élevées au sol 2
- Poules élevées en cage, ou en batterie 3

Pays de production

- FR France
- BE Belgique
- CH Suisse
- ...

Sur les produits préparés, les ingrédients utilisés dans la fabrication sont énumérés en poids par ordre décroissant. Le premier cité est donc celui qui se trouve en quantité la plus importante.

Du point de vue nutritionnel, cette lecture peut s'accompagner :

- des Apports Journaliers Recommandés (AJR),
- des valeurs énergétiques.

Nous trouvons également la liste des additifs. Soyons vigilants !



Panneau 6 :

L'ALIMENTATION, LA SANTÉ ET LE PLAISIR

Le plus important, c'est d'avoir la banane !!!

La santé vient en mangeant... et en bougeant !

Adoptons des comportements permettant de concilier :

Santé

Bien-être

Plaisir

Convivialité d'un repas partagé à table

Activités physiques

Goût



Tout est question d'équilibre

Veillons à fournir à notre organisme des aliments diversifiés dans des proportions adéquates. L'escalier nous montre la marche à suivre.

La viande n'est pas systématiquement ! On peut la remplacer par des œufs, du poisson et des légumineuses.



Accordez plus de place aux végétaux et au premier lieu aux fruits et légumes frais (5 fruits et légumes par jour)

Consommez avec modération les aliments gras (charcuteries, beurre, sauces...) et sucrés (pâtisseries, confiseries...)

Ne pas se priver de féculents : produits issus de céréales, pommes de terre, légumineuses



Vive la fête des papilles !

Prenez du plaisir en mangeant ! Pour réveiller nos papilles, osons la créativité dans la cuisine, en jouant sur les textures, odeurs et saveurs... en toute simplicité !

Des chips hautes en couleur : les chips de betteraves

Délicieuses à l'apéritif mais aussi pour décorer l'entrée ou le plat de votre choix.

- Éplucher et détailler les betteraves en tranches très fines.
- Les étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, et les huiler.
- Faire cuire chaque face 10 min à four préchauffé à 190°C / Th 5.

Panneau 7 :

UN FESTIN À QUATRE SOUS



Je peux bien manger sans me serrer la ceinture !

Se faire plaisir sans se ruiner, c'est possible !
 Prenons le temps d'enfiler un tablier, de modifier nos habitudes alimentaires, de préparer une liste de courses et de faire preuve d'imagination avec les restes...

Remplaçons viande et poisson par des oeufs et légumineuses



100g de lentilles blondes apportent l'équivalent, en quantité de protéines, de 100g de steak haché.

Astuce

Les légumineuses se mélangent très bien avec du coulis de tomates, des oignons, des échalotes, du persil et de l'ail.
 Pour assurer un apport protéique de bonne qualité, sans carence, il est nécessaire d'associer les légumineuses (P4) aux céréales (P4).

Préférons cuisiner, plutôt que d'acheter des plats tout préparés

Différence de coût entre plats «maisons» et plats tout préparés

	Fait maison	Activité déjà préparé
Quiche lorraine (4 pers.)	5 €	6,75 €
Sandwich	2 €	3 €
Spaghetti bolognais (4 pers.)	4 €	6 €
Hachis parmentier (4 pers.)	4 €	4,60 €
Entrée de poulet aux petits pois (4 pers.)	4,60 €	6,90 €

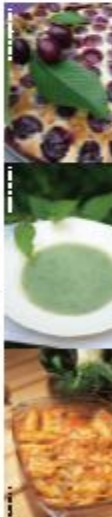
Egayons à tout moment nos repas

Découvrons les lins de marché ! Que faire avec un plateau de fruits badés ? (cerises, abricots, prunes...)
 Idées recette : Conitures, clafoutis, tartes...

Gleanons dans la nature, cueillons fruits sauvages, champignons et plantes.
 Idée recette : Soupe aux orties

Cueillons dans les vergers vos lins, avec l'accord des propriétaires.
 Idées recette : Compote, jus...

Les fonds de placard. Des invités à l'improviste ? Utilisons les restes de repas.
 Idées recette :
 • Gratin royal, avec les restes de pâtes et de légumes
 • Pain perdu, avec du pain rassis, des oeufs et du lait



Panneau 8 :

DES PRODUCTEURS DANS LE HAUT-JURA



Pour être aux petits oignons avec nos producteurs locaux !

Il existe, sur la communauté de communes Haut-Jura Saint-Claude, de nombreux agriculteurs.
 Apprenons à les connaître pour choisir nos produits.

Des pistes pour s'approvisionner local

La vente-directe



Réduire les intermédiaires, c'est valoriser au mieux les productions locales et les trouver au meilleur prix, à la ferme, ou encore sur les marchés.

Dans les fruitières (fromageries)



Le Haut-Jura est une terre de fromages AOC : Comté, Bleu de Gex, Morbier. Retrouvons les directement sur leur lieu de fabrication, à Villard Saint-Sauveur, Lajoux et aux Moussières.

N'oublions pas les petits marchés de producteurs : « Le marché d'à côté » à la Pesse, Marché bio à Lavans-lès-Saint-Claude, Marché des producteurs de Saint-Claude, Marché des producteurs du Parc à Lajoux...

Les paniers hebdomadaires



Des initiatives locales permettent de commander des paniers hebdomadaires de fruits et légumes locaux et biologiques.
 Par exemple : Les paniers de «Etan Jardins» disponibles aux «Trésors de Pan» à Saint-Clopion, et à la crèmerie Clément à Saint-Claude.

Dans les épiceries et supermarchés de proximité



Les produits locaux prennent place dans les rayonnages.

Les producteurs de Haut-Jura Saint-Claude

Plus de 20 producteurs sont présents sur la communauté de communes. Nous pouvons facilement trouver :

- jus de pommes
- produits laitiers
- viandes de bœuf, de porc et de mouton
- œufs
- plantes aromatiques et médicinales, huiles essentielles
- légumes

Retrouvons toutes les coordonnées des producteurs sur les sites internet suivants :
 PNR du Haut-Jura (www.pnr-haut-jura.fr)
 CPIE du Haut-Jura (www.cpiehautjura.org)

