Bioptimiste,
mon épicerie bio !

Claudine Drion & Gérard Pirotton

© Clarice

Altamira

Bioptimiste,
mon épicerie bio !

Claudine Drion & Gérard Pirotton

Bioptimiste, mon épicerie bio !, Claudine Drion et Gérard Pirotton, Altamira, Liège, 2013

© Altamira asbl
Rue Gaucet 33 – 4020 Liège – Belgique
Tél. : ++32 – (0)4 342 89 21
Web : altamira.skynetblog.be

© Cover illustration : www.clarice-illustrations.be

Edité en collaboration avec Etopia et Imagine Magazine
et avec l'appui de Terre humaine.

Nous remercions Alice Croibien, Michel Mosser, Thierry Detienne et Carine Boute pour leurs relectures et leurs propositions d'amélioration et Clarice pour son appui et ses conseils.

Le terme « bioptimiste », inventé par Micheline Halleux, est emprunté, avec son accord, à UNADIS, l'association professionnelle belge des magasins spécialisés en alimentation biologique et compléments alimentaires : www.unadis.be

ISBN : 978-2-930558-12-7
Dépôt légal : D/2013/11.983/1

Sommaire

Préface de Luc Pire 5

Introduction 7
L'agriculture bio en quelques mots 9
Le bio en quelques chiffres 10

Bio & santé 11
Le bio est-il meilleur pour la santé ? 12
Doit-on être végétarien pour manger bio ? 13
Notre santé, celle des autres et de la planète 17

Bio & environnement 19
L'agriculture bio, c'est moins polluant, mais comment ? 20
Agriculture bio paysanne ou bio industrielle ? 21
Pourquoi faut-il acheter certains produits à certains moments de l'année ? 22
Des épicièr-es et leurs engagements 23
Renouer le contact avec la nature 23
Les visages du bio : les vendeurs et vendeuses 24

Bio & proximité 25
Bio et local, c'est l'idéal ! 25
Des filières pour soutenir les petits producteurs 27
Achats groupés 28
Les magasins bio c'est aussi du commerce 29
Slowfood : bon, propre et juste 30
Manger local, c'est possible ! 31
Bio business ou agriculture paysanne ? 32
Dépasser le label bio européen ? 33
Les épiceries bio, des magasins de proximité 34
Des épiceries 100% bio 34

Bio & planète 35
Agroécologie 36
OGM, brevetage du vivant, agro-carburants, non merci ! 36
Femmes et souveraineté alimentaire 37
La faim dans le monde n'est pas un problème de sous-production 38

Bio & pionni-ères 39
Les premiers pas 40
1950-1960 : se nourrir sainement, retrouver sa santé et la préserver 40
1970-1980 : dégâts écologiques et agricultures du Sud 43
1990-2000 : la nécessité d'une structuration 51
Aujourd'hui et demain… 55
Historique de l'agriculture bio 57

Bio & conclusions bioptimistes 60
Les valeurs du bio 60
Une consommation responsable 61
Les épiceries bio plutôt que les grandes surfaces 62
Construire des alliances 63
Bioptimistes 66

Bio & fiches pratiques 69
Tous comptes faits, le bio n'est pas plus cher 69
Produits complets, non raffinés et biologiques 70
Sucre de canne complet 70
Céréales complètes bio 71
Pain complet bio au levain 71
Huiles vierges de première pression à froid 73
Cuisiner et découvrir 73
Protéines végétales 74

Bio des auteur-es 75

Bibliographie 77

Liste des personnes interviewées 79

Préface de Luc Pire

Qui suis-je pour préfacer un ouvrage sur le bio ?

Sûrement pas un pro du bio, mais un simple citoyen peu éclairé qui, au fil des ans, a accru sa consommation bio, petit à petit, et s'est donc retrouvé de plus en plus souvent dans la nécessité de justifier ses choix auprès de sa famille et de ses amis.

C'est pour cela que j'ai apprécié le livre que vous tenez en main.

Il traite, de manière claire et très argumentée, de toutes les questions importantes qui touchent au bio.

Il permet donc à ceux qui consomment déjà bio d'être confortés dans leurs choix et de les défendre avec de solides arguments.

Quant à ceux qui douteraient encore des bienfaits du bio sur leur santé, l'environnement, l'emploi local et la planète… qu'ils dévorent ce livre avant un pain complet au levain !

J'ajoute que les auteurs ont eu la bonne idée d'intégrer dans le fil de l'ouvrage les témoignages des pionniers du bio en Wallonie, ce qui est à la fois une bonne idée pour agrémenter la lecture et un bel hommage à ces courageux (in)conscients qui ont eu raison… avant tout le monde !

Bon appétit !

Luc Pire

PS : et bravo à Claudine et Gérard pour leur inépuisable enthousiasme communicatif.

Un tendre clin d'œil à Emma, Alice, Simon,
et tous ceux et toutes celles que nous voyons grandir
à qui nous souhaitons un monde plein de vie !

Introduction

La démarche de ce livre repose sur l'interview d'une dizaine d'épicièr-e-s bio. Depuis deux, trois et même cinq décennies, ils et elles consacrent leur vie à leur magasin et s'engagent au quotidien pour partager les ressources de notre terre avec les générations futures.

Ces pionnièr-es ont donné envie à d'autres. Ainsi à Liège-ville, en 1960, on trouvait deux magasins avec des produits bio ; aujourd'hui il y a une quinzaine d'épiceries, restaurants et boulangeries bio. A l'origine, une volonté de veiller à la santé, un désir de justice internationale, un souci porté à la nature… des motivations diverses qui, aujourd'hui, restent au cœur du bio. Aller à la rencontre de celles et ceux qui ont consacré énergie et conviction à la diffusion du bio permet de se plonger dans une histoire qui ouvre l'avenir.

Vous aimez le bio ? **Vous faites occasionnellement ou régulièrement des achats dans une épicerie bio ? Ce livre est pour vous.** Vous souhaitez continuer à manger de vrais produits bio et que de plus en plus de gens puissent le faire ? Alors, cela vaut la peine de réfléchir à nos actes d'achat pour les poser plus consciemment. Cela permet aussi de soutenir ces épiceries qui ont fait profession et passion de présenter des produits correspondant à cette exigence de qualité.

« De jeunes parents souhaitent donner une alimentation saine à leurs enfants et font le choix du bio. Des personnes avec des problèmes de santé cherchent à réformer leur manière de se nourrir pour contribuer à leur guérison. » (MD)[1]

1 Tout au long de ce livre, les témoignages des personnes interviewées sont suivis des initiales de leur nom et prénom. On en retrouve la liste à la fin de l'ouvrage.

Dans les paniers de légumes, entre deux pains complets, dans le sachet de sel marin… il y a des valeurs, de la vie. Les témoignages recueillis dans ce livre sont liégeois, ancrés dans la réalité d'une zone urbaine entourée de campagnes ; mais nous pensons que les réflexions qui en découlent sont généralisables ou, à tout le moins, posent des questions qui peuvent intéresser tous ceux et celles qui ont le bio à cœur !

A une époque où la grande distribution prend de plus en plus de parts de marché dans le bio au risque d'en faire une agriculture industrielle, nous croyons important de soutenir les magasins qui s'inscrivent dans une recherche de circuits courts.

Pour construire des solutions durables, changer de regard est nécessaire. Ne pas accabler, mais proposer. Soutenir les initiatives porteuses de santé, de développement local, de respect de l'environnement. Bien manger, ressentir le plaisir d'une alimentation savoureuse, connaître les personnes à l'origine des produits… se sentir relié-e aux autres et à la nature !

« Chaque passage au magasin doit être une expérience positive. » (PV)

Le bio est dans un moment crucial : il pourrait basculer dans une logique uniquement industrielle et perdre son pouvoir de transformation et d'espoir.

« On y croit depuis plus de trente ans, on n'arrête pas d'innover pour chercher à faire connaître et à soutenir le bio. » (PM)

Les témoignages retranscrits ici contribuent à entretenir le souffle et les valeurs de départ !

L'agriculture bio en quelques mots[2]

« Bio » est un terme protégé : conformément au Règlement européen 834/2007, les règles pour l'étiquetage et la vente de produits bio et pour les entreprises concernées sont d'application dans les 27 Etats membres de l'Union Européenne.

L'agriculture biologique préserve la fertilité du sol
Aucun engrais chimique n'est utilisé : le recyclage des déchets de la ferme et l'utilisation d'engrais verts développent la fertilité de la terre. L'activité biologique des sols est entretenue, les sols sont couverts pour réduire la prolifération des « mauvaises herbes ».

L'agriculture bio prévient les maladies des plantes
Les associations de plantes et la rotation des cultures permettent de lutter préventivement contre les maladies. Les défenses naturelles des plantes et leur croissance sont renforcées par des préparations à base de plantes. Si nécessaire, des traitements naturels sont utilisés.

L'agriculture bio protège la biodiversité
Tous les êtres vivants sont indispensables à l'équilibre de l'écosystème. Les cultures sont diversifiées. La sélection de plantes et d'animaux les plus adaptés à un terroir sauvegarde la diversité des semences et des races. Les haies évitent l'érosion des sols, brisent les vents, servent d'abri aux animaux.

L'agriculture bio respecte les animaux
Les animaux vivent dans de bonnes conditions : ils mangent bio, disposent de parcours en plein air, sont soignés en limitant les médicaments allopathiques.

L'agriculture bio est rigoureusement contrôlée
Les conditions de production et de transformation sont systématiquement contrôlées. C'est la garantie qu'aucun pesticide, produit chimique de synthèse, ou organisme génétiquement modifié (OGM) n'a été utilisé.

L'agriculture bio contribue à la santé
L'agriculture bio proscrit les manipulations de produits dangereux pour la santé et améliore la qualité gustative et nutritionnelle des aliments.

2 Association Bio Consom'acteurs, (2012) *La bio en question,* Paris. www.bioconsomacteurs.org

Le bio en quelques chiffres [3]

Production

Evolution du bio en Wallonie en 10 ans

	2001	2011
Surface agricole en bio	18.384 ha	50.048 ha soit 6,9% de la surface agricole utile (SAU) en Wallonie
Fermes bio	441	980
Préparateurs, importateurs, distributeurs, points de vente	/	434

Consommation

Les produits alimentaires bio pèsent encore peu dans la consommation totale en Wallonie : à peine 1,8 % des dépenses des ménages en 2011. Ils se répartissent de la façon suivante entre les différents types de commerces.

Lieux d'achat de produits bio	Proportions en 2011
Supermarchés	46,9%
Supermarchés de proximité	11,3%
Magasins spécialisés	29,1%
Vente à la ferme	4,6%
Marchés	3,4%
Hard Discounter	3,9%

3 *Le bio en chiffres*, Bioforum, 2012 : www.bioforum.be

bio & santé

A-t-on raison de manger bio ? Le bio est-il meilleur pour la santé ? Doit-on être végétarien pour manger bio ? Comment réduire sa consommation de viande ? Arguments, réflexions et témoignages de personnes concernées, et tout particulièrement les épicières et épiciers bio.

Se nourrir sainement est une condition essentielle pour se maintenir en bonne santé. Se soucier de sa santé et de celle de ses enfants est une des principales raisons qui peuvent conduire à pousser la porte d'un magasin d'alimentation biologique. C'est d'ailleurs aussi ce qui a conduit à l'ouverture du premier magasin d'alimentation naturelle à Liège.

« *Petite, j'étais atteinte de polyarthrite articulaire aigüe. Le médecin qui me soignait a dit à ma mère : « Surtout, ne donnez pas trop de viande à cette enfant-là », en raison de l'acide urique dans la viande. Et ma mère s'est dit : si ce n'est pas bon pour mon enfant, ce n'est pas bon non plus pour mon mari ni moi. Elle a alors commencé à chercher des renseignements, puis elle a voulu en faire profiter d'autres, ce qui l'a conduite à ouvrir « Prodina », pour « produits diététiques naturels.* » (MD)

Chez certains enfants, on diagnostique des allergies, de l'asthme et les médecins leur prescrivent des traitements qui peuvent paraître impressionnants, comme la cortisone. Cela motive leurs parents à se renseigner sur les causes possibles de ces symptômes parmi lesquelles figure l'alimentation. Ceci les pousse à chercher conseil dans un magasin d'alimentation biologique. On se renseigne sur les aliments sans gluten, on découvre les avan-

tages des produits sains et de base (pain complet, sel marin, sucre non raffiné, huile bio pressée à froid). Mais plus généralement, pour les jeunes parents, la qualité de la nourriture pour leurs bébés et les jeunes enfants est la porte d'entrée vers l'alimentation bio.

Si cet itinéraire est celui de clients des magasins, il est aussi celui des épiciers et épicières que nous avons interviewé-es.

« Après un séjour en Afrique, (en 1976) d'où mon fils est rentré avec une maladie intestinale sérieuse, nous nous sommes orientés vers un régime sans gluten. J'allais chercher du pain sans gluten rue de la Sirène. » (MH)

Le bio est-il meilleur pour la santé ?

Une polémique resurgit de temps en temps : aucune étude disponible ne démontrerait la qualité nutritionnelle supérieure des produits bio. Il ne serait pas possible de répondre scientifiquement à cette question toute simple : manger bio est-il meilleur pour la santé ? Simple question ? Trop simple, peut-être…

Si l'on se limite à la seule comparaison entre deux carottes, deux tomates, deux courgettes, issues de l'agriculture bio et de l'agriculture industrielle, il n'est pas démontré que les qualités nutritives et sanitaires des unes surpassent celles des autres. Il faut toutefois reconnaître aux produits bio une teneur supérieure en antioxydants, dont on sait l'importance pour nous prémunir contre un vieillissement prématuré de nos cellules. Ils contiennent aussi moins d'eau : à poids égal, ils contiennent donc plus de nutriments.

Mais si l'on élargit la question, il devient évident que la consommation d'aliments issus de l'agriculture biologique diminue notre exposition aux innombrables produits chimiques utilisés dans l'agriculture industrielle (les exploitations agricoles intensives) et l'industrie alimentaire (la transformation des produits alimentaires). Quoi que les traces de pesticides, fongicides, insecticides ou engrais chimiques que l'on y retrouve ne dépassent généralement pas les doses maximales autorisées, on ne connait guère les effets de la combinaison entre ces produits chimiques.[4] De plus, il y a lieu de prendre en compte, non seulement l'état des produits en eux-mêmes, mais aussi chaque personne, dans son milieu de vie et ses habitudes alimentaires.

4 C'est ce que l'on nomme « **l'effet cocktail** ». Un étude récente montre l'effet dévastateur, sur les cellules du système nerveux central humain, du mélange des pesticides étudiés, alors que ce n'est pas le cas sous l'action de ces mêmes produits, étudiés seuls. Les cellules soumises à ce stress entrent en apoptose (suicide cellulaire). Voir : http://www.notre-planete.info/actualites/actu_3480_pesticides_alzheimer.php

« *Dans les magasins et sur les marchés, se mélangent la génération des pionniers du bio et les nouvelles générations qui viennent, motivées par la santé de leurs bébés et jeunes enfants.* » (PM)

Au plan environnemental (voir le chapitre suivant), on soulignera aussi la réduction des nitrates et des pesticides dans les eaux de surface et les nappes phréatiques, tout comme l'amélioration de la qualité des sols et l'enrichissement de la biodiversité, ce qui est une manière de contribuer à l'assainissement de notre environnement et donc aussi de notre santé. Certains y voient également une supériorité énergétique ou informationnelle. Le meilleur goût des aliments bio ouvre également des perspectives de santé par les sensations de plaisir que procurent leurs qualités gustatives.

« *Il ne s'agit pas de faire un régime. Il s'agit d'adopter une hygiène vitale, de supprimer les produits qui encrassent l'organisme et de manger sainement, tout en faisant régulièrement de l'exercice. C'est toute une philosophie de vie. Appliquer cela soi-même permet aussi de donner de bons conseils aux clients et d'être crédible à leurs yeux.* » (JS)

Doit-on être végétarien pour manger bio ?

Non, il n'est pas nécessaire d'être végétarien, mais il est toujours possible - et même recommandé - de diminuer sa consommation de viande. Oui, il est possible d'être végétarien, en veillant à l'équilibre de son alimentation. Il y a pour cela des arguments de santé et d'équilibre de la planète. Manger bio n'équivaut pas à être végétarien. D'ailleurs, il existe des producteurs de viande respectant les cahiers des charges de l'agriculture biologique. A un niveau plus environnemental, on soulignera même l'intérêt écologique d'exploitations agricoles qui produisent tout à la fois des animaux, des céréales et des légumes.[5]

« *Le souci pour les enfants est une grande motivation pour de nouveaux consommateurs. C'est une valeur ajoutée que le souci de la qualité de l'alimentation pour les bébés. C'est une porte d'entrée dans le magasin.* » (P&NVM)

5 Par exemple, les céréales fourragères fournissent de la nourriture au bétail. Leurs fanes, mélangées au fumier produit par les animaux, constituent un compost qui fertilise naturellement les sols pour la production de légumes ou de céréales alimentaires. Ainsi gérée comme un système, une ferme limite sa dépendance à l'égard de l'extérieur (sauf pour l'argent et les machines, par exemple), chaque secteur peut fournir aux autres ce dont ils ont besoin, tout en recevant d'eux ce qui lui est nécessaire). On le voit, on est donc à cent lieues de la monoculture intensive…

N'empêche : veiller à son alimentation dans un souci de santé peut conduire à diminuer sa consommation de viande. Il est admis qu'un régime carné est (épidémiologiquement) relié à l'obésité, à l'excès de cholestérol, au cancer du côlon,[6] aux troubles cardio-vasculaires et à l'hypertension.[7] Devenue le standard de l'alimentation dans les pays occidentaux durant la seconde moitié du XXème siècle, l'importante consommation de viande fait apparaître ces mêmes troubles de santé publique dans les régions du monde qui adoptent progressivement ces modes de consommation.

On dénonce depuis des années les conditions d'élevage des animaux de boucherie. Bien que l'usage des antibiotiques comme facteur de croissance soit interdit, dans les pays de l'Union Européenne, depuis 2006,[8] leur usage reste autorisé sur prescription vétérinaire, pour lutter contre la mortalité des animaux, essentiellement due… aux conditions concentrationnaires de l'élevage industriel ! Les mammites chroniques des vaches laitières sursollicitées nécessitent également le recours à des antibiotiques. Cet usage massif d'anti-inflammatoires a notamment pour conséquence l'apparition de souches de bactéries résistantes aux antibiotiques humains.

Dans ces conditions, que faut-il faire, comment peut-on modifier ses habitudes alimentaires dans lesquelles la viande tient sans doute tant de place ? Comment trouver ailleurs les protéines que l'on ne puiserait plus dans la viande ?

L'apport quotidien en protéines peut être rencontré par la consommation d'œufs ou de produits laitiers, mais pas seulement. On peut trouver des protéines dans les céréales complètes, sous différentes formes (riz, pain, farine, pâtes, semoule, …), les fruits secs (amandes, noix, …) ou les légumineuses (haricots, pois, pois chiches, lentilles, soja). Le mieux est d'associer deux de ces éléments dans un même repas.

« *Chez nous, la clientèle vient chercher le conseil. Ce contact est apprécié. On ne s'improvise pas végétarien, il faut compenser les protéines d'origine animale.* » (MD)

6 Etude issue des résultats de l'enquête EPIC (European Prospective Investigation on Cancer and Nutrition), Journal of the National Cancer Institute, Vol. 97, No. 12, 15 juin 2005

7 Position de L'Association Américaine de Diététique, au sujet de l'alimentation végétarienne. http://www.alimentation-responsable.com/sites/alimentation-responsable.com/files/Position_VG_ADA2009_VF1.00.pdf

8 Voir : http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/05/1687&format=HTML&aged=0&language=FR&guiLanguage=en On notera que ce point fait l'objet d'une controverse entre l'Europe et les Etats-Unis où cet usage reste autorisé.

Les principales sources de protéines (produits végétaux en gras)[9]	
Source	**Teneur (en grammes pour 100 gr)**
Soja	**35**
Fromage affiné	20 à 30
Légumes secs	**18 à 25**
Viande	17 à 22
Poisson	16 à 21
Amandes, noix, noisettes	**15 à 20**
Quinoa, amarante	**14**
Blé, seigle, avoine, orge, sarrasin	**14**
Œuf	13
Fromage blanc	8
Riz	**8**
Lait de vache	3.3

Un jour par semaine sans viande…

Pourquoi ne pas essayer progressivement, un jour par semaine, par exemple ? Loin de la privation austère, on peut élaborer des plats délicieux, pleins de goût et équilibrés. C'est l'occasion de s'offrir le plaisir de la découverte de nouvelles saveurs, d'autres couleurs, d'autres textures. Mais il ne faut pas se contenter de simplement supprimer la viande : il s'agit de construire autrement l'équilibre de l'assiette, en soignant la diversité des aliments. La viande n'étant plus le centre du repas, il s'agit de donner aux légumes un autre rôle que celui de simple accompagnateur. Crus ou cuits, accompagnés de céréales complètes diversement préparées, ils raviront l'œil et les papilles, autant que l'estomac et la planète ! Moins riche en graisses saturées, ce qui protège nos vaisseaux, plus riche en fibres, ce qui est favorable au transit intestinal, un repas sans viande saura nous enchanter autant qu'il veille à notre santé. Et pour nous donner des idées, n'hésitons pas à pousser la porte d'un restaurant végétarien, à consulter des livres de recettes et bien sûr à demander conseil à notre épicière ou épicier bio !

Depuis quelques années, des campagnes concertées plaident pour l'instauration d'une journée sans viande chaque semaine, dans les restaurations de collectivités et les cantines scolaires. Des villes ont déjà instauré un « Jeudi, jour végétarien », comme à Gand par exemple[10] et d'autres actions visent

9 AUBERT Claude, LE BERRE Nicolas, (2007) *Faut-il être végétarien ? Pour la santé et la planète*, Terre Vivante, Mens. Page 36.

10 Voir : http://www.donderdagveggiedag.be/

le niveau européen. On peut citer l'exemple d'une campagne à laquelle s'est notamment associé Paul Mac Cartney.[11] Ces campagnes sont motivées par des raisons environnementales, mais cela n'empêche pas de se joindre au mouvement !

Et plus, si affinités !

Jusqu'il y a peu, on considérait la viande comme capitale dans l'alimentation humaine, lui attribuant même des vertus qu'elle n'a pas (donner de la force). Qui n'a pas entendu cette phrase, devant une assiette que l'on n'arrivait pas à vider : « Termine ta viande, au moins ! » C'est tout le contraire aujourd'hui, puisque son excessive consommation est désormais associée aux maladies dégénératives comme le cancer, les maladies cardio-vasculaires, ou l'arthrite, par exemple. Il peut donc être raisonnable de diminuer voire de supprimer toute viande de son alimentation. Rappelons qu'un régime végétarien n'élimine pas le lait, le fromage, les œufs… tandis qu'un régime végétalien, plus strict, exclut toute consommation de produit animal. Dans les deux cas, les légumes et les céréales représentent l'essentiel de l'alimentation : il importe donc de veiller à l'équilibre général des menus, notamment aux apports en protéines. Pour cela, il nous faut suivre quelques recommandations de base que l'on peut trouver dans des ouvrages de référence (voir bibliographie).

Il est possible de trouver dans les végétaux les protéines qui nous sont nécessaires. Pour disposer de la diversité d'acides aminés dont nous avons besoin, il suffit de faire appel à ces divers apports en les combinant dans nos repas. Le lait sous diverses formes et les œufs peuvent également apporter protéines et calcium, ainsi que la vitamine B12. Etre obligé de calculer ainsi le contenu de notre assiette appelle une vigilance qui peut rebuter. Ce contrôle n'est vraiment nécessaire qu'au début et il est utile, pour ne pas se décourager, d'y aller progressivement. Mais on notera aussi qu'un régime végétarien bien mené n'est pas seulement bénéfique par la diminution et la suppression des produits carnés (hypertension, cancer, cholestérol…) : il est aussi bénéfique par l'augmentation de la consommation des céréales, des fruits et des légumes qu'il implique. De plus, chez nombre de végétariens, un changement d'alimentation s'associe à un mode de vie plus sain et à de l'exercice physique.

11 http://www.fedre.org/ru/node/579

« Se nourrir en faisant attention à sa santé, au départ, cela peut apparaître plus cher, mais cela conduit à moins de problèmes de santé, de médecin, de médicaments. Au final, c'est très intéressant. Aujourd'hui, les gens savent que pesticides, fongicides, insecticides causent des dégâts à l'environnement et à la santé. » (MD)

Notre santé, celle des autres et de la planète

C'est l'argument d'un récent ouvrage de Claude Aubert et Nicolas Le Berre.[12] Ils insistent sur le spectaculaire bouleversement de nos habitudes alimentaires durant le XXème siècle. Ce dernier a vu grimper les chiffres de consommation de viande, de graisse animale et de sucre raffiné. Ce mouvement allait de pair avec l'industrialisation de la nourriture, tant dans les modes de production des aliments par l'agriculture que leur transformation et commercialisation par les industries alimentaires. Dans le même temps, on a assisté à la baisse des chiffres de consommation de pain, par exemple.[13] Au début du XXème siècle, la consommation de pain était de 500 gr par personne et par jour : elle passe à moins de 200 gr par personne et par jour à la veille de l'an 2000. Inversement, la consommation quotidienne de viande est passée en moyenne de 100 à plus de 250 gr.[14] On saura aussi que la viande représente à elle seule près de la moitié de la production de gaz à effet de serre d'origine humaine. Pour cela, il faut tenir compte de la déforestation pour les pâturages, de la production d'engrais, de soja et de maïs pour le bétail, de la chaîne du froid, des processus de transformation, de stockage et de transport.[15] Et il importe encore d'ajouter les déjections et flatulences des ruminants ! Dénoncer et s'indigner ne suffit pas. Reprendre la maîtrise consciente de notre alimentation permet de dépasser les constats alarmistes et d'agir concrètement pour notre santé personnelle, pour la santé des autres et celle de la planète.

« Avec l'arrivée des hormones dans la viande, j'ai vu des fermiers qui manipulaient ces produits se transformer physiquement ! » (MD)

12 AUBERT Claude, LE BERRE Nicolas, (2007) *Faut-il être végétarien ? Pour la santé et la planète*, Terre Vivante, Mens.

13 Idem, pages 22 et 23

14 Plus globalement encore, la part prise par l'alimentation dans le budget des ménages a considérablement baissé. Pour illustrer ce mouvement : en 1978, l'alimentation au sens strict représentait 17.6 % tandis qu'elle ne représentait plus que 12.0 % en 2009. (source : INS. http://statble.fgov.be/fr/statistiques/chiffres/)

15 Olivier De SCHUTTER, *Comment réaliser le droit à l'alimentation dans un monde de ressources rares ? Les promesses de l'agroécologie.* Conférence « Océans, climat, alimentation : les voies de la transition vers un monde durable », le 30 janvier 2013, à Louvain la Neuve.

En mangeant bio, nous agissons pour notre santé car nous diminuons notre exposition aux résidus des produits chimiques utilisés dans l'agriculture et l'alimentation industrielles. Nous contribuons aussi à la santé des autres, si nous veillons à l'alimentation de nos proches, bien sûr, mais aussi des producteurs, dont la santé est altérée par leur exposition aux produits qu'ils utilisent ou sont contraints d'utiliser. Nous agissons aussi pour la santé de la planète, parce que tous les produits chimiques de l'agriculture conventionnelle se retrouvent dans les nappes souterraines, les cours d'eau et les océans, altérant faune et flore et, plus globalement, l'ensemble des écosystèmes.[16]

16 Des pesticides ont été détectés dans 91 % des points de suivi de la qualité des cours d'eau et dans 59 % des points pour les eaux souterraines. Commissariat général au développement durable. Voir : www.developpement-durable.gouv.fr/pesticides_bat_bd.pdf. Publication 2010, chiffres 2007.

bio & environnement

L'agriculture bio contribue à la protection de l'environnement parce qu'elle n'utilise pas d'herbicide, d'insecticide ou de fongicide, ni d'engrais chimique. Toutefois, quand elle devient industrielle, le bilan n'est pas nécessairement intéressant.

L'agriculture conventionnelle[17] est une des sources principales du changement climatique, car en plus de se baser sur des techniques et du matériel utilisant du pétrole, elle produit du méthane (des ruminants) et du protoxyde d'azote (les engrais chimiques) qui sont plus néfastes encore que le CO2. S'y ajoutent la déforestation causée pour l'extension des cultures et des pâtures et l'énergie nécessaire au transport, à la conservation, aux emballages, à la chaîne du froid et à la transformation en produits préparés. Et, nous l'avons vu au chapitre précédent, les résidus des engrais et pesticides sont des sources importantes de pollution des eaux.

En réalisant ce livre, nous avons aussi rencontré des femmes et des hommes engagé-es dans la viticulture, l'élevage et le maraîchage. Un vieux vigneron nous disait que, toute sa vie, il avait voulu respecter le cep de vigne tellement c'est beau, et d'entendre les oiseaux, de sentir la terre, l'harmonie qui se dégage entre le sol, les plantes, les animaux. L'agriculture bio et le respect des équilibres naturels, c'est très souvent une histoire de passion !

17 **L'agriculture conventionnelle** est apparue après les deux guerres mondiales qui ont grandement amélioré la connaissance de la chimie. C'est une agriculture basée sur l'utilisation de produits chimiques puissants contre les champignons nuisibles pour les cultures (fongicides), contre les insectes nuisibles (insecticides) et pour maitriser l'herbe (herbicide). Cela contribue à diminuer la vie dans les sols à un stade où pour produire des quantités satisfaisantes, il est nécessaire d'employer des engrais à des doses de plus en plus importantes. Ce phénomène engendre des sols pauvres ne fabriquant plus leur propre matière organique.

L'agriculture bio, c'est moins polluant, mais comment ?

L'agriculture bio présente au minimum l'avantage d'être exempte de produits issus de l'industrie chimique tels les engrais et les phytosanitaires.[18] C'est un plus pour l'environnement et aussi pour la santé. En outre, les aliments bio contiennent moins d'eau, et donc à poids égal plus de nutriments (il faut donc moins produire, et moins consommer). Enfin, l'agriculture bio entretient la qualité du sol, préserve sa microfaune, sa microflore bactérienne et fongique (champignons) et favorise sa respiration par le malaxage dû aux vers de terre.[19]

L'agriculture biologique est moins émettrice en CO2 que l'agriculture intensive du fait d'une moindre utilisation énergétique et elle est moins dépendante des énergies fossiles (notamment par rapport aux intrants).[20]

Effets positifs de l'agriculture bio

Les pratiques mises en œuvre par l'agriculture biologique (rotation des cultures, restauration d'une mosaïque de milieux, suppression des produits chimiques de synthèse, lutte biologique…) ont des effets positifs directs et très sensibles sur :

- la qualité de l'**eau**,
- la fertilité naturelle du **sol** (vie microbienne et structure du sol),
- la **biodiversité sauvage** (flore, insectes, vers-de-terre, papillons, oiseaux, petits mammifères, batraciens…) en particulier les abeilles et autres pollinisateurs,
- la **biodiversité domestique** (semences et races adaptées au milieu),
- la diminution de la **consommation d'énergie** et l'effet de serre (en agriculture conventionnelle, 100 unités d'azote chimique épandues sur un hectare équivalent environ à 10.000 km en voiture),
- la **santé** des consommateurs mais aussi des agriculteurs, des salariés de l'agroalimentaire et des usagers de l'espace rural.

18 L'**industrie phytosanitaire** produit des substances chimiques utilisées en agriculture conventionnelle : pesticides, insecticides, généralement toxiques pour tout ou partie de l'environnement, avec un impact plus ou moins étendu et persistant selon les cas.

19 PELT Jean-Marie, (2012), *Cessons de tuer la terre pour nourrir l'homme*, Fayard.

20 Les **intrants** sont des produits qui ne sont pas naturellement présents dans le sol et qui y sont rajoutés afin d'améliorer le rendement.

Olivier De Schutter déclare qu'on a fermé les yeux sur l'impact environnemental de l'agriculture industrielle. Celle-ci est responsable pour 14% au moins des émissions de gaz à effet de serre d'origine humaine, si l'on ne considère que les interventions faites sur le champ, (les engrais produisent de l'oxyde d'azote, les tracteurs dégagent du dioxyde de carbone…). Mais pour l'ensemble de la production alimentaire (transformation, transport, chaîne du froid, etc.), on est autour de 33% des émissions. La production a ainsi augmenté sans tenir compte des questions de justice distributive ni des questions écologiques.[21]

Agriculture bio paysanne ou bio industrielle ?

Le fondement théorique de l'agriculture biologique est lié à la notion de système : il ne faut pas seulement nourrir la plante, mais bien gérer tout le système air-eau-sol-plantes-animaux sans le forcer. S'y ajoute le respect des modes naturels de ces éléments (nourrir une vache avec de l'herbe, et non avec des concentrés contenant des sous-produits animaux ou des produits importés comme le soja).

C'est toute la différence avec l'agriculture conventionnelle et même avec l'agriculture bio industrielle, où l'on s'occupe essentiellement de la plante, où le sol est considéré comme un simple substrat et où l'équilibre de l'écosystème est négligé. L'agriculture bio industrielle est vraiment dommageable pour l'environnement.

Selon la définition du bio, on s'occupe d'abord du sol, qui est l'estomac des plantes, on apporte du compost, des engrais verts, des légumineuses qu'on va faucher. On met en jeu les rotations de cultures, des cultures compagnes (aromatiques, fleurs et plantes qui se protègent mutuellement) et on installe des abris pour les prédateurs de ravageurs. L'aspect sanitaire est surtout envisagé de manière préventive, on pulvérise des extraits de plantes pour renforcer l'immunité des cultures. On obtient ainsi un écosystème en équilibre. Par contre, si on reste dans un modèle de monocultures avec des intrants en grandes quantités, il y a un déséquilibre.

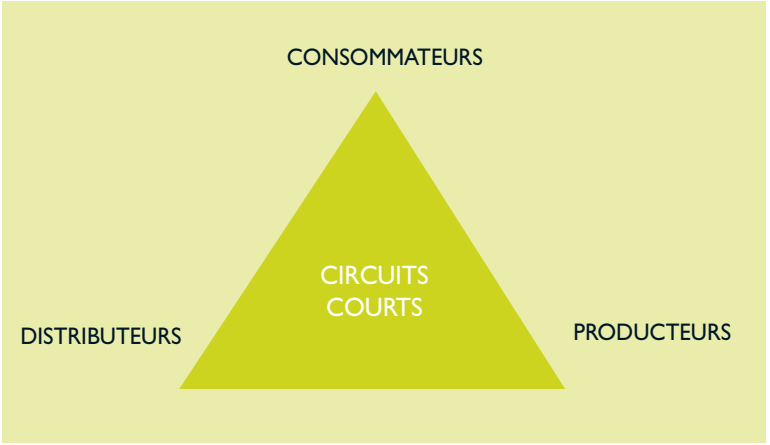
« Avant de m'installer comme maraîcher, j'ai fait des stages dans plusieurs exploitations en France et en Belgique au début des années 80 alors que l'agriculture bio était encore très peu connue. » (PM)

21 Entretien avec Olivier DESCHUTTER dans la Revue *Projet* du 4 janvier 2013.

Pourquoi faut-il acheter certains produits à certains moments de l'année ?

« Faire venir des produits bio de très loin est le plus souvent une ineptie environnementale : l'empreinte écologique de haricots du Kenya ou de pommes d'Argentine que l'on achète ici en hiver est disproportionné alors que haricots et pommes poussent très bien ici en été. » (PM)

Un fruit importé hors saison par avion est bien sûr plus consommateur de pétrole que le même fruit bio acheté localement et en saison. Si les consommateurs sont convaincus de l'intérêt de consommer des produits locaux en saison, ils ont donc aussi intérêt à ce qu'une production locale soit viable ; les épiceries peuvent jouer un rôle dans cette chaîne de circuits courts.



« Al Binète a été dans les premiers à lancer les paniers de légumes. Pour faire connaître les légumes de saison, proposer des recettes pour pouvoir les cuisiner. Puis, c'est moins cher pour le consommateur. » (PM)

Des épicièr-es et leurs engagements

Ces personnes vivent leur travail comme un engagement, une fidélité à un choix de vie fondé sur des valeurs.

« Au magasin, nous avons toujours voulu diminuer le nombre d'emballages ; il y a du vrac pour les céréales et les légumineuses, pour les produits d'entretien. Et les client-es peuvent réutiliser leurs sachets pour le pain, les légumes. Il n'y a pas de sacs en plastique pour emporter les achats ; chacun-e amène son panier ou son cabas, il y a aussi des caisses en carton. C'est en partie éducatif parce que les gens se rendent compte du gaspillage que constituent les emballages. » (MH)

« Les client-es veulent pouvoir aussi faire quelque chose pour la planète. » (MD)

« Mille pains bio, c'est un demi hectare de champ cultivé en respectant l'environnement. Comme boulanger bio, j'en ai déjà pas mal assaini des hectares de champ et des hectolitres d'eau ! » (MDW)

« Depuis trente ans, à côté du maraichage puis des magasins, j'ai été actif dans plusieurs associations (Nature et Progrès, Bioforum, Unadis). Il faut relier les lieux de production, de vente et de transformation au niveau d'un territoire. » (PM)

Renouer le contact avec la nature

Le contact des humains avec la nature est contradictoire. D'une part l'humanité a voulu dominer les forces de la nature, les exploiter avec les conséquences que l'on sait aujourd'hui, d'autre part, de plus en plus de personnes éprouvent le besoin de se ressourcer dans la nature, d'y renaître à la façon de traditions anciennes. Le contact avec la nature s'avère thérapeutique. Peut-être que consommer bio permet d'allier ces deux attitudes : une manière sage d'obtenir de la nature qu'elle mette ses ressources à la disposition des humains en respectant les limites de l'équilibre…

« Faire du maraîchage bio, c'est concrètement vouloir sauver la planète ; c'est déjà un objectif suffisant ! » (CV)

Les visages du bio : les vendeurs et vendeuses

Aux cotés des pionnière-es qui ont ouvert leur magasin, lorsque l'on pousse la porte, on est accueilli par des personnes qui sont au four et au moulin : aux commandes, au réassortiment, au rangement, à l'accueil, à la caisse, et qui donnent des conseils, appellent les client-es par leur nom. Certain-es sont là depuis de nombreuses années et témoignent :

« - Il faut aimer les gens pour faire ce métier.
- Nous sommes polyvalent-es.
- On apprend à donner des conseils, on se forme, pour que les client-es trouvent ce qui leur convient.
- Je préférerais travailler dans les champs de légumes, mais dans le magasin, on peut aussi penser le lien avec la nature.
- Nous essayons de faire en sorte que les personnes se sentent accueillies, qu'il y ait une bonne ambiance… » ■

bio & proximité

Le bio proche donne de l'importance à l'aspect local de la nourriture, au fait que des espèces locales disparues soient redécouvertes et qu'une relation de confiance et de proximité soit possible entre consommateurs et producteurs.

Dans notre pays, la demande de produits bio est très supérieure à l'offre, surtout dans le cas des fruits et légumes. Paradoxalement, certains producteurs n'arrivent que difficilement à écouler leur production.

« Le bio a besoin d'une crédibilité sans tache. Pour nous, le bio est plus une conception de vie : il vaut mieux vendre des pommes locales non traitées, plutôt que des pommes bio d'Amérique du Sud (qui risquent de n'être pas si bio que cela…). » (P&N VM)

Bio et local, c'est l'idéal !

Selon Pierre Rahbi, pour satisfaire la demande, il faudrait un système avec beaucoup de paysans, des fermes familiales, des circuits locaux et des surplus pour nourrir les villes. Le problème, c'est que la politique foncière n'est pas adaptée et que le commerce local n'est pas soutenu. Aujourd'hui, l'essentiel des subventions publiques va à l'agriculture conventionnelle. En Italie, en Suisse, en Autriche, où il y a une vraie politique agricole, surtout au niveau des régions, il y a eu une extension remarquable de l'agriculture biologique.[22]

22 *L'agriculture bio est compétitive*, interview de Pierre RAHBI parue dans l'Express du 22 novembre 2010.

L'autonomie des fermes bio est aussi très importante : l'agriculture bio n'est pas seulement un système de production respectueux de l'environnement, c'est un projet de société. Elle vise notamment à rendre les agriculteurs maîtres de leurs choix : c'est l'autonomie (à ne pas confondre avec l'autarcie). Toute ferme est un milieu ouvert, tant d'un point de vue environnemental qu'économique. L'autonomie technique consiste à ne pas dépendre d'importations d'aliments du bétail, de semences standardisées ou d'engrais chimiques, et ce grâce à l'organisation d'un système de cultures et d'élevages complémentaires dans l'espace et dans le temps. L'autonomie économique consiste à organiser des filières commerciales les plus courtes possibles, c'est-à-dire en réduisant le nombre d'intermédiaires et en rapprochant l'agriculteur des consommateurs.

« Au magasin, nous proposons des menus de fête, menus de Noël, menus du Terroir, avec les produits que l'on peut trouver à la ferme. L'agriculture locale bio a des effets sur l'emploi, la protection de la nature, de l'eau, elle favorise une économie sans pétrole. C'est aussi le plaisir de manger ensemble, de mettre une ambiance autour des produits, en connaissant les producteurs qui les élaborent. » (H&M PB)

Des projets de réinsertion professionnelle se développent dans le cadre de l'agriculture bio. Par exemple, la Bourrache et Cynorhodon livrent des paniers à des client-es soucieux à la fois de leur santé et de le favoriser des projets sociaux locaux. De la même manière, le projet de l'asbl « Le Pont » s'est construit autour d'une boulangerie puis s'est développé avec un magasin qui présente une large gamme de produits bio. S'il est vrai que ces initiatives bénéficient d'aides à l'emploi qui leur permettent une viabilité malgré les faibles marges bénéficiaires du secteur, ils offrent des exemples de reconversion de terres et de formation professionnelle. Le projet de ceinture aliment-terre autour de Liège[23] intègre d'ailleurs une réflexion à ce sujet.

23 http://www.liegeentransition.be/2013/01/un-projet-de-ceinture-verte-a-liege/

Des filières pour soutenir les petits producteurs

« Au printemps 2012, vu la météo, il y avait peu de fraises belges bio au moment où le marché conventionnel était inondé de fraises du Sud de l'Europe. Les gens voulaient acheter des fraises… et les producteurs bio ne distribuaient pas le peu de cageots qu'ils avaient car le coût du transport aurait été trop élevé. Les filières de distribution ne correspondent pas assez aux besoins des producteurs et des épiceries. » (PM)

Ce qui manque pour soutenir ces producteurs locaux, ce sont des filières de production – transformation – distribution – commercialisation de produits bio. En effet, des produits ne parviennent pas à être distribués localement. Al Binète a collaboré à la fin des années 90 à structurer Biomarché, une plateforme de distribution liégeoise, grossiste en fruits et légumes bio. Puis le projet a évolué et a dû s'arrêter. Mais on a besoin d'une vision politique de développement du bio avec le soutien de filières spécifiques. Le plan stratégique du gouvernement wallon pour le bio (2013-2020) apporte quelques éléments mais le signal devra être suffisamment clair pour que les producteurs locaux, les transformateurs et les distributeurs aient les moyens de développer ces filières porteuses de développement régional.

« Il y a des petits producteurs qui ont plusieurs types de vente : à la ferme, sur les marchés, les magasins et, maintenant certains font des livraisons dans les GAC. Dans nos magasins, il y a des producteurs qu'on soutient depuis le début, cela fait 25 à 30 ans qu'on vend leur fromage par exemple. » (MH et PM)

« Nous avons régulièrement fait des journées « portes ouvertes » où les producteurs viennent présenter leurs produits. » (MH)

« Ce vin, pour moi, il y a une tête derrière. Ce producteur avait été lâché par son distributeur. Son père était malade à cause de la chimie utilisée dans les vignes, il y a cinquante ans. Son père a décidé de tout envoyer promener… Il faut recréer cet esprit là, raccorder un produit et un producteur… C'est à contre courant de la standardisation des produits homologués. » (HP)

Achats groupés

Les GAC, c'est un peu un retour à la case départ du bio, car il y a une trentaine d'années, plusieurs magasins se sont ouverts suite à la demande qu'avaient suscitée des groupes d'achat en commun.[24] En France, plus de 1.200 AMAP touchent plus de 80.000 familles qui apportent leur fidélité d'achat à des producteurs. A Bruxelles, les GASAP se développent également. C'est un phénomène qui concerne moins de 5% des achats bio mais la démarche est importante pour la formation d'une opinion publique critique et le soutien d'exploitations et fermes bio de proximité.

GAC	GASAP	AMAP (France)
Groupe d'achat en commun, dont les membres se réunissent régulièrement pour acheter ensemble des produits de qualité directement aux producteurs et transformateurs locaux. (exemples : le pain, les produits laitiers, la viande, les légumes, les semences, etc.)	Groupe d'Achat Solidaire de l'Agriculture Paysanne est un groupe de soutien à l'agriculture paysanne cultivant selon des méthodes respectueuses de l'environnement et des savoir-faire traditionnels. Les GASAP se basent sur un contrat de solidarité entre les membres de ce groupe et le(s) producteur(s) paysan(s), via lequel chaque consommateur achète en début de saison une part de la production qui lui sera distribuée périodiquement.	Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne. Les AMAP veulent favoriser l'agriculture paysanne et biologique qui a du mal à subsister face à l'agro-industrie. Le principe est de créer un lien direct entre paysans et consommateurs, qui s'engagent à acheter la production de celui-ci à un prix équitable et en payant par avance.
Voir le site commun des groupements alimentaires en Belgique francophone : www.groupesalimentaires.be/		www.reseau-amap.org/
Certains producteurs et distributeurs sont labellisés bio, d'autres pas.		

24 Voir l'étude de Luce Minet sur l'histoire des GAC parue chez Barricade http://www.barricade.be/IMG/pdf/La_constellation_des_groupes_d_achats_en_Belgique_par_Luce_Minet.pdf

« Au début des années 80, notre groupe d'achat – La Bawette – a rassemblé jusqu'à 70 familles. Nous avons travaillé deux ans avec deux salarié-es subsidié-es, puis encore deux années sur base bénévole. Nous nous fournissions en légumes et produits laitiers chez Pâque, en pain à la Ferme de la Croix et en produits de nettoyage dans le Brabant Wallon. Ce fut une expérience riche de formation qui a permis à beaucoup de trouver les arguments en faveur d'une alimentation bio avant l'ouverture des magasins le Temps des Cerises et Al Binète. » (VW)

« Les GAC, ça fait penser à une étape de la vie. Au départ de leur vie adulte, les jeunes ont un petit pouvoir d'achat. Ils sont prêts à passer du temps pour la pesée des produits, mettre en caisse… Au fil des années, on en a marre, et on se retourne vers les magasins, et cela crée une nouvelle clientèle. Participer à des GAC peut durer plus longtemps que les premiers GAC d'il y a 25-30 ans. S'ils ne trouvent pas une chose au GAC, ils vont au magasin acheter ce qu'il leur faut en plus. Donc GAC et magasins peuvent cohabiter. Ce n'est pas le cas des rayons bio en grandes surfaces. » (H&M PB)

« Les jeunes viennent dans les GAC, ils s'installent puis alors ils se fournissent dans les magasins. Avant, on livrait les GAC, maintenant, ce sont eux qui viennent. Les GAC ont recréé une relation plus directe avec le producteur, les enfants viennent voir… » (H&M PB)

Les magasins bio c'est aussi du commerce

Si la démarche des circuits courts est au cœur de certains magasins bio, cela n'enlève pas la nécessité de s'intégrer dans une démarche commerciale qui répond aux règles du marché.

« Les magasins peuvent être déstabilisés si les producteurs se permettent de distribuer. Il peut apparaître utile de pouvoir vendre moins cher en sautant un intermédiaire. Mais le temps passé à vendre détourne de la production. Il faut finir par vendre au même prix que le détail. Le mieux est alors de permettre à chacun de faire son activité dans laquelle il se professionnalise, ce qui suppose des accords entre différents acteurs, ayant de la diversité et un volume d'activités suffisants. » (PV)

On le verra dans les conclusions de ce livre, les consommateurs et consommatrices ont un rôle à jouer dans l'évolution du marché du bio. Comme client-es en décidant de favoriser les épiceries bio plutôt que la grande distribution ; comme citoyen-nes en exigeant que le monde politique dégage des moyens et des orientations favorables au bio et à ses filières.

Slowfood : bon, propre et juste

En réaction au « fastfood », Slowfood[25] est une association éco-gastronomique internationale qui veut ralentir afin de célébrer les plaisirs de la table, promouvoir l'éducation au goût, défendre la biodiversité et relier les producteurs aux consommateurs.

Manger slow, c'est un geste simple pour :

- changer le monde en changeant notre mode de vie ;
- prendre plus de plaisir à manger ;
- favoriser des producteurs, artisans et commerçants respectueux du goût, de la nature et du consommateur, soutenir une politique alimentaire durable.

Pour Slowfood, en trois mots, un aliment doit être bon, propre et juste.

- **Bon** : la saveur et l'arôme d'un aliment est le fruit du choix des ingrédients, des méthodes de production et de la compétence du producteur.

- **Propre** : la nature doit être respectée. Une grande importance est accordée aux méthodes de culture, d'élevage, de transformation et de marketing, tout en sauvegardant la santé du consommateur et du producteur.

- **Juste** : une juste rétribution des producteurs doit être recherchée tout comme l'instauration de conditions de travail respectueuses de l'homme et de ses droits.

Ces qualités « Bon, Propre et Juste » sont des instruments pour améliorer le système alimentaire actuel et posent ainsi un acte de civilisation.

25 Né en Italie il y a plus de 25 ans, Slowfood a été lancé en Belgique par Etopia en 2005 lors des Rencontres du Nouveau Monde. www.slowfoodbe.be

Entrer dans un magasin bio, c'est aussi aller à la rencontre de personnes qui ont fait des choix personnels et professionnels qui ont un sens pour la société. Comme dans le mouvement slowfood, il y a la recherche du bon, du propre, du juste : un art de vivre associant le plaisir et la responsabilité, tant vis-à-vis des producteurs que de l'environnement.

Manger local, c'est possible !

Un exemple : le réveillon « au plus proche » de l'Université peu polaire[26] s'est basé sur des produits qui se trouvent à moins de 30 Km de Liège. Du boulanger au producteur de légumes, de l'éleveur au brasseur en passant par la fromagère et la viticultrice ! A part quelques épices, l'expérience démontre que des repas peuvent être « locavores ».[27] Toutefois, manger local ne suffit pas au plan de la santé et de l'environnement. En agriculture conventionnelle, les émissions de gaz à effet de serre liées à la fabrication et à l'épandage d'engrais chimiques utilisés sur un hectare représentent environ 10.000 km parcourus en voiture ![28] Et les animaux d'élevage non bio sont nourris avec du soja importé d'Amérique du Sud, à 80% OGM, planté dans des surfaces obtenues par déforestation ! La solution pour manger bon, propre et juste, c'est le bio local : circuits courts, jardins potagers, agriculture urbaine, etc.

« Depuis le départ, les gens qui viennent au magasin sont des gens qui réfléchissent, ils ont une conception de leur manière de consommer différente. L'alimentation vient plus haut dans leur ordre de priorités. Que peut-il y avoir de plus important que de bien se nourrir ? Cela n'est pas le pouvoir d'achat ou le niveau d'éducation qui détermine ça, mais surtout la réflexion. Il y a de plus en plus de gens qui réfléchissent, on tire un peu la sonnette d'alarme partout : l'information est de plus en plus accessible. Leur point commun : ce sont des gens qui réfléchissent, de tous âges et de tous horizons ! On peut aussi acheter à bon marché des produits de saison et en faire des conserves… Les gens mettent une semaine à faire des conserves, qu'ils mangent à très bon prix toute l'année. » (MP)

26 Université peu polaire - Blog : universitepeupolaire.blogspot.com

27 Locavores : se dit des personnes souhaitant ne manger que des produits provenant d'un lieu situé à moins de 100 ou 250 km de leur domicile.

28 *Energie dans les exploitations agricoles : état des lieux en Europe*, www.solagro.org

Bio business ou agriculture paysanne ?

Le livre « La bio entre business et projet de société »[29] montre comment le système économique capitaliste récupère l'agriculture bio. La production industrielle bio est en plein essor. On pourrait s'en réjouir en se disant que finalement, les arguments du respect de la santé humaine et des cycles de la nature l'ont emporté. Mais les enquêtes menées montrent d'une part que les conditions de travail des personnes travaillant dans ces exploitations sont en deçà des standards du travail décent et, d'autre part, l'appellation bio est uniquement liée au fait de ne pas utiliser d'engrais ou de pesticides chimiques. Ce n'est pas suffisant au regard des valeurs portées par les pionniers. Cela pose la question des labels comme on le verra plus loin.

« En Hesbaye, on utilise une machine pour replanter les poireaux bio. Il faut plusieurs hommes sur la machine pour assurer la production nécessaire à la demande qui augmente. Nous, nous faisons nos propres plants mais il y a aussi des producteurs qui se sont spécialisés dans la production de plants. » (HP)

« Des fournisseurs livrent aussi à la grande distribution ; cela casse l'avantage comparatif du petit magasin où nous essayons de mettre en lien les consommateurs et les producteurs, on fait des dégustations pour qu'il y ait rencontre. » (PM)

En Wallonie, il y a encore 30 ans, les fermes moyennes de 30-40 hectares étaient habituelles ; on y trouvait de l'élevage, des cultures, du maraîchage, des fruitiers et elles permettaient à une famille et des saisonniers de vivre décemment. Aujourd'hui, le nombre de fermes a nettement diminué et leur taille a grandi (200 hectares) en faveur de monocultures intensives. En agriculture bio, la production wallonne est inférieure à la demande (à l'exception de l'élevage bovin). Des fermes sont en reconversion ; des jeunes voudraient trouver des terres pour se lancer dans le maraîchage ou le petit élevage, mais l'accès à la terre reste difficile si on n'est pas soi-même issu du milieu agricole car les grandes exploitations tentent d'absorber toutes les terres qui se libèrent et l'information n'est disponible que dans un cercle fermé. Pour acheter des terres, il faut avoir des moyens financiers importants.

29 BRAQUE Philippe, BESSON Michel et alii, (2012), *La bio entre business et projet de société,* Contre-Feux, Ed. Argone.

« Traditionnellement, les terres se transmettent à la génération suivante, ou, comme c'est massivement le cas aujourd'hui, elles sont rachetées par les gros fermiers. Beaucoup de fermiers qui arrêtent n'ont pas de repreneurs, les enfants n'ont pas envie de reprendre, c'est difficile, c'est dévalorisé, ce n'est pas rentable. En arrêtant ils revendent au plus offrant ! Plus ils ont de terres et de bêtes, plus ils ont de primes qui leur permettent de racheter plus de terres. Le système des primes européennes est lié aux conditions imposées par les Etats-Unis à l'Europe à la fin de la Seconde Guerre Mondiale. L'Europe a commencé à acheter des tourteaux de soja aux USA. Plus tard, avec le GATT puis l'OMC, l'agriculture a servi de monnaie d'échange : l'agriculture a été considérée comme une simple marchandise, une activité industrielle… En supprimant ainsi les dimensions alimentaire, sociale, culturelle, gastronomique, environnementale et paysagère ainsi que l'importance d'emplois non délocalisables. Plus aucune ferme n'est rentable sans le système des primes. Pour en sortir progressivement, on a besoin d'un système alternatif qui permette le juste prix et la rémunération de l'agriculteur… » (MP)

Dépasser le label bio européen ?

Le label bio européen (moins exigeant que les labels associatifs) et la mode du bio suscitent des opportunités que les industriels s'empressent de saisir. Ces industriels détruisent la bonne image du bio auprès du consommateur, en reproduisant les mécanismes de l'agriculture intensive, ceux-là mêmes qui mettent à mal le monde agricole d'aujourd'hui. Les labels associatifs sont plus exigeants que le label européen ; Nature et Progrès, Déméter (pour la biodynamie), Biocohérence[30] se réfèrent à la charte de l'IFOAM[31] : des fermes 100% bio, aucune tolérance sur les contaminations OGM, le lien sol-végétaux-animaux, la santé et le travail décent. Mais ils coûtent aussi aux producteurs pour permettre le financement du contrôle du respect du cahier des charges. Les circuits courts permettent d'établir une confiance basée sur des contacts réguliers.

30 Créé récemment, en France, par des producteurs et des distributeurs, pour revenir aux valeurs fondamentales du bio. www.biocoherence.fr

31 IFOAM, *International Federation of Organic Agriculture Movements* : Fédération internationale des mouvements d'agriculture biologique.

Les épiceries bio, des magasins de proximité

Pour bon nombre de client-es, il est important de pouvoir faire ses achats dans un magasin où l'on fait confiance au commerçant, proche de chez soi, où l'on sent une bonne ambiance, où l'on est appelé par son nom. On se sent dans une relation sociale personnalisée. Cela fait aussi partie du projet de société bio.

« Ce qui peut faire l'attrait d'un magasin bio, c'est son accessibilité, le plaisir d'y retrouver des gens que l'on connait, la fiabilité des produits que le commerçant présente dans ses rayons et la confiance que l'on accorde au commerçant, qui connait ses produits, ses fournisseurs, les attentes de ses clients, qui connait la matière et sait donner des conseils appropriés. Si le lieu est agréable, esthétique, avec une diversité de produits présentés, les client-es se sentent à l'aise. Avoir de l'espace entre les rayons permet aussi de rencontrer les gens, de leur parler. Nous avons aussi un lieu où l'on peut prendre un café, un thé, une collation, faire une pause. » (P&N VM)

Mais il ne faut pas sous-estimer les coûts en personnel pour offrir cette qualité de service. Les pouvoirs publics pourraient soutenir les magasins quand ils permettent à des producteurs locaux de créer de la valeur économique, au niveau régional, grâce au bio.

« Il faut réussir un triple défi dans les prix : cela doit être un prix rémunérateur pour les producteurs, dégager une marge bénéficiaire suffisante pour le magasin et être accessible à la clientèle la plus large possible. » (PM)

Des épiceries 100% bio

Pour une épicerie, faire le choix de vendre 100% de bio, c'est installer une relation de confiance avec les client-es et affirmer une différence par rapport à l'anonymat de la grande distribution.

« Une formation de vendeurs bio a été mise sur pied par l'IFAPME. Panification, épicerie, légumes, herboristerie… Cela doit permettre aux vendeurs de se former pour pouvoir répondre aux questions des clients. » (MH)

Le conseil, la qualité des produits, la confiance et la relation personnalisée sont les plus-values des épiceries 100% bio qui, de plus, soutiennent des producteurs locaux. ■

bio&...
planète

La FAO (Organisation des Nations Unies pour l'agriculture et l'alimentation) a déclaré en 2007 qu'il serait possible de nourrir 9 milliards d'être humains en 2050 sans recourir aux pesticides à condition de mettre en œuvre de nouvelles pratiques agricoles.

Olivier De Schutter, Rapporteur spécial des Nations Unies pour le droit à l'alimentation, plaide pour une agroécologie familiale, qui permet à la fois de préserver la qualité d'un environnement non pollué, la production locale de denrées alimentaires et la souveraineté alimentaire à condition que les terres ne soient pas accaparées par de grands acteurs économiques (pays étrangers, firmes multinationales, etc.)[32]

Plusieurs des épicièr-es témoignent du fait qu'un engagement de solidarité internationale se trouve au départ de leurs motivations : le choc d'un séjour en Inde ou en Afrique est souvent évoqué. Ce sentiment d'injustice ressenti en comparant les niveaux de vie et en comprenant comment nos modes de consommation ont des effets au plan mondial les a poussés à trouver une manière cohérente de travailler en accord avec leurs convictions. Aujourd'hui, la situation des paysan-nes du Sud – comme de beaucoup au Nord d'ailleurs – se dégrade à cause de l'accaparement de leurs terres pour y cultiver des agrocarburants, y prélever des ressources minières ou énergétiques ou continuer de grandes cultures d'exportation.

32 DE SCHUTTER Olivier, (mars 2011), *Agroécologie et le droit à l'alimentation,* Rapport présenté à la 16ème session du Conseil des droits de l'homme de l'ONU.

Agroécologie

Vía Campesina, l'alliance internationale des paysans et paysannes et des organisations de familles d'agriculteurs,[33] est convaincue que la production alimentaire agroécologique par les petits producteurs est le modèle agricole le plus approprié pour répondre aux futurs besoins en alimentation. Dès que les paysans constatent de visu les résultats obtenus en agroécologie, ils s'y mettent rapidement, en allouant différemment le temps de travail, car préparer du compost exige du temps. On voit que des gens sont prêts à payer plus cher pour des produits cultivés de manière traditionnelle, biologique, et l'on assiste au retour à la terre de jeunes qui étaient partis travailler en ville. Pourtant, rares sont les agriculteurs qui décident encore de leurs méthodes et de ce qu'ils cultivent ; ils sont endettés et liés aux multinationales de l'agroalimentaire qui leur fournissent semences et intrants et leur achètent leurs productions.

OGM, brevetage du vivant, agro-carburants, non merci !

OGM, engrais chimiques, pesticides, insecticides, agro-carburants, semences brevetées forment un cercle vicieux que les industries agrochimiques entendent développer au nom de la lutte contre la faim et de la production d'énergie. Ces procédés, outre leur impact sur l'environnement et sur la santé, ont comme point commun de priver les paysan-nes de leurs droits. Leurs terres sont rachetées puis affectées à des cultures industrielles.

Partout où les plantes transgéniques sont cultivées sur de grandes surfaces, la possibilité de produire sans OGM disparaît. Des exemples au Canada, en Argentine, en Espagne montrent que les monocultures OGM provoquent l'abandon des cultures vivrières, augmentent les pollutions des eaux et des sols au mépris de la santé des populations et mettent en danger la survie des abeilles.

33 *Via Campesina*, c'est 200 millions de paysans répartis dans 150 syndicats de 70 pays.

Femmes et souveraineté alimentaire

Dans son film, Marie-Monique Robin[34] montre que si on applique globalement le modèle de l'agroécologie, on peut nourrir le monde et on résout en même temps les problèmes de biodiversité, d'eau et de climat. On s'attaque à la crise alimentaire et à la crise énergétique car on sait très bien qu'on n'ira plus très loin avec un modèle agricole basé sur le pétrole bon marché. Pour elle, la conversion en douceur vaut mieux que d'attendre d'être placés au pied du mur pour devoir opérer dare-dare un changement de cap radical.

Mariam Sow,[35] la responsable du projet des maraîchères bio au Sénégal (Enda Pronat) explique que l'accaparement des terres qui se fait à une échelle de plus en plus grande est pire que la colonisation. Les paysan-nes se voient racheter leur lopin pour un peu d'argent puis sont réengagées comme ouvrièr-es agricoles. Les hommes partent là où les exploitations sont en recherche de main d'œuvre tandis que les femmes se retrouvent seules en charge de leur famille et sans terre pour cultiver les denrées de base. Pourtant, depuis plus de trente ans, Mariam Sow et les membres de son organisation ont eu de belles réussites en arrêtant l'usage des intrants chimiques pour pratiquer une agriculture respectueuse de l'environnement et de la santé. De bons rendements, la récupération de zones en voie de désertification ou salinisées…

L'avenir de la souveraineté alimentaire réside aussi dans la capacité des sociétés à reconnaître les apports des femmes à la connaissance des techniques d'agriculture familiale et à valoriser ces savoirs. Ainsi, les droits des femmes s'inscrivent dans les priorités politiques afin qu'elles soient réellement actrices de cette souveraineté alimentaire.[36]

34 Réalisatrice du film « *Les moissons du futur* », interviewée dans la Revue *Valériane*, Nature et Progrès, octobre 2012.

35 Mariam Sow, responsable d'Enda Pronat au Sénégal, est partenaire e l'ONG Le Monde selon les femmes depuis 1997. Elle a participé à une étape du véloécosolidaire en 2012.

36 CHARLIER Sophie et WARNOTTE Gérard, (2007), *La souveraineté alimentaire. Regards croisés*. UCL/Presses Universitaires de Louvain et Entraide et Fraternité.

La faim dans le monde n'est pas un problème de sous-production

Dans les pays du Sud, certaines régions sont excédentaires alors que la famine sévit dans des régions voisines. Pour des raisons économiques et géostratégiques, les récoltes ne sont pas réparties. On estime qu'il faut en moyenne 200 kg d'équivalent-céréales par habitant et par an pour être bien nourri. On en produit actuellement 300 Kg. C'est donc la répartition des richesses qui est en jeu.[37] Il y a beaucoup de gaspillage dans la production de denrées agricoles dans l'agriculture industrielle : si les fruits et les légumes ne correspondent pas aux normes de la grande distribution (taille, couleurs, poids…) ils sont détruits ; s'ils ne sont pas vendus avant la date prévue, ils sont également détruits. On meurt au Nord d'obésité et de malbouffe tandis qu'au Sud il y a la faim.

L'agriculture conventionnelle développée au XX^{ème} siècle recourt à l'énergie fossile pour faire des engrais et comme carburant. Il faut aujourd'hui 10 calories d'énergie fossile pour produire 1 calorie alimentaire. Il y a 100 ans, il fallait 1 calorie d'énergie fossile pour en produire 2 alimentaires. L'agriculture conventionnelle consomme donc 20 fois plus d'énergie qu'il y a 100 ans.[38]

Pour Jacques Caplat,[39] l'agriculture biologique est une démarche agronomique variée et adaptable partout, qui permet d'augmenter les rendements là où cela est nécessaire : dans les pays non tempérés, le passage en bio permet d'augmenter les rendements de 50 à 100 %. Si nous parlons de la vraie agriculture biologique, c'est-à-dire d'une agriculture qui renoue le lien entre les trois domaines d'un agroécosystème (le milieu naturel, les plantes et animaux domestiques, les humains), alors la réponse est sans équivoque : oui, l'agriculture bio peut largement nourrir le monde. Cela ferait provisoirement baisser légèrement les rendements en Europe et Amérique du Nord... mais ferait augmenter rapidement et fortement les rendements dans de nombreux pays du Sud. ■

37 DUFUMIER Marc, (2012), Famine au Sud, malbouffe au Nord, Nil.

38 DE SCHUTTER Olivier, *Comment réaliser le droit à l'alimentation dans un monde de ressources rares ? Les promesses de l'agroécologie.* Conférence « Océans, climat, alimentation : les voies de la transition vers un monde durable », le 30 janvier 2013 à Louvain la Neuve.

39 CAPLAT Jacques, (2012), *L'agriculture biologique peut nourrir le monde*, Actes Sud.

bio& pionni-ères

Ecrire une histoire, c'est forcément choisir. Sans vouloir tout dire, voici dates charnières, événements importants et personnes fondatrices, leurs rêves, leurs difficultés, leurs réalisations… Cela donne profondeur, souffle, perspective. Savoir d'où l'on vient pour mieux choisir où l'on va.

Se risquer à rédiger une telle histoire, c'est prendre le risque d'oublier des personnes, des lieux, des dates… C'est là un risque assumé. Nous-mêmes acteurs dans cette histoire liégeoise, (La Bawette, le Relais de la Terre, Vélo écosolidaire) nous avons interviewé des acteurs clés de cette histoire, qu'il nous a été donné de côtoyer dès les années 1970. Ce sont eux-mêmes qui nous ont guidés vers d'autres personnes à rencontrer, d'autres questions à poser, d'autres idées à développer. Nous avons donc fait un choix : celui de rencontrer les personnes que nous avons croisées dans nos propres parcours, examiner avec elles leurs aspirations, leurs efforts, leurs visions… Elles sont emblématiques du secteur qu'elles animent, chacune à leur façon. Elles illustrent ainsi d'autres démarches, semblables aux leurs, qui se sont déroulées et se déroulent encore, ailleurs et partout.

Pour la clarté, ce chapitre distingue des périodes successives et présente pour chacune d'elles des personnes, des initiatives, des questions. A l'appui de ces développements, on trouvera des extraits des interviews que nous ont confiés les témoins rencontrés. Précisons-le d'emblée, ces étapes et ces questions ne se substituent pas les unes aux autres : elles s'ajoutent, se superposent, s'enrichissent mutuellement. Enfin, cette histoire est aussi l'occasion de dégager des thèmes qui vont nous permettre d'établir des liens avec le présent et l'avenir.

Les premiers pas

En région liégeoise, l'histoire commence au milieu des années 1950. On peut sans doute avoir un peu de mal aujourd'hui à bien percevoir combien une nourriture alternative pouvait être en rupture avec les nouveaux canons de la consommation qui commencent à s'établir, dix ans à peine après la fin de la Seconde Guerre mondiale. Les années de privation étaient encore dans toutes les têtes, tandis que la société d'abondance se mettait en place.

C'est Madame Chave, originaire de Suisse, qui ouvre « *Vie et Santé* » à Liège au milieu des années 1950. Les produits diététiques étaient déjà utilisés aux Pays-Bas, en Allemagne et un peu en Flandre. Le magasin a ensuite été repris par Madame Romainville… et plus récemment par Eric Leroy, rue de la Sirène. Il y eu aussi le magasin La Vie Claire, une chaîne française. Madame Delavignette, qui avait collaboré avec Madame Chave, a ensuite ouvert le magasin « Prodina », en septembre 1959, rue Bonne Femme. Pour l'anecdote, c'est Marèse Delavignette qui a trouvé le nom du magasin, soulignant qu'il s'agit de « PROduits DIététiques et NAturels ». Lorsque son fils et sa belle-fille – Patrick et Nathalie van de Stolpe-Magery– ont repris le magasin, ils ont gardé ce nom. Quinze ans plus tard, ils lançaient « ViBio ».

1950-1960 : se nourrir sainement, retrouver sa santé et la préserver

« *Aujourd'hui, les gens savent où aller acheter les produits diététiques et bio. Dans les années 60 et 70, on n'avait presque pas d'informations sur la manière de se soigner naturellement ni comment se fournir.* » (JS)

Dans les années 1950, les produits diététiques étaient difficilement accessibles pour qui voulait adopter une démarche d'hygiène vitale : manger sain, manger moins – ou pas – de viande, supprimer les produits raffinés, faire de l'exercice physique, des étirements, respirer, éliminer… Les premiers effets d'une industrialisation des modes alimentaires et de la surconsommation de viande commençaient à se faire sentir.[40] Au début, les produits recherchés

40 Prise de poids, réactions aux hormones, allergies…

étaient rares : sel marin, sucre de canne, pain complet… et il fallait expliquer à la clientèle pourquoi ces produits étaient meilleurs pour la santé. (Voir le chapitre Bio & santé).

Dans les années 1970, Joseph Sacré reprend le magasin Prodina, qui avait entretemps déménagé rue Remouchamps et le développe, en même temps qu'il mène un travail de fond, alliant la poursuite d'une formation en hygiène vitale, auprès de Raymond Passebecq. Il a suivi de nombreux cours, dès 1962, sur l'hygiène vitale, la naturopathie, puis il a travaillé avec André Roux et s'est spécialisé en iridologie.[41] Selon cette approche, l'hygiène vitale permet de retrouver ou de garder la santé en nettoyant l'organisme. Si la maladie est installée, le médecin prend le relais. Joseph Sacré a organisé des conférences et un Congrès en 1979 pour faire connaître l'hygiène vitale. Il a également développé le conseil en naturopathie et il a enfin dirigé l'IHMN[42] de 1992 à 2010, qui délivre un Certificat de Capacité de Conseiller en Hygiène Vitale et en Nutrition. La clientèle s'est agrandie, la taille du magasin a dû suivre.

« *A l'époque, je travaillais à Ben Ahin et le vendredi, je faisais des courses au magasin, je servais, j'appréciais le contact avec les clients... Quand Madame Delavignette a décidé de remettre son magasin, j'ai très vite décidé de le reprendre : j'ai élargi les heures d'ouverture, j'ai triplé le chiffre d'affaires en un an. Surtout, j'ai fait beaucoup de conseils dans la boutique, en réponse aux questions que me posaient les personnes en recherche d'informations de qualité sur leur situation de santé. Cela inspire confiance, et le bouche à oreille a fait son office.* » (JS)

Par son histoire, Joseph Sacré illustre l'une des composantes de l'histoire de ces épiceries : la préoccupation de la santé. C'est la volonté de rencontrer des demandes relatives à des problèmes de santé (carences nutritionnelles, intoxinations, allergies…) qui conduit ces pionniers à informer, expliquer, conseiller et rechercher les produits susceptibles d'aider leurs clients.

A l'origine, explique Marèse Delavignette, « *des clients fidèles sont venus dans une recherche de santé pour leur famille et ne prenaient que des produits de première nécessité : pain, beurre, sel, sucre…* » (MD)

41 Méthode centrée sur l'examen de l'iris, qui permet tout à la fois un diagnostic portant sur la personne dans sa globalité (analyse du terrain…) et de recommander des comportements de prévention des maladies.

42 Institut d'Hygiène et de Médecine Naturelles – www.ihmn.be

Ce que confirment Patrick et Nathalie van de Stolpe-Magery :

« *Historiquement, le magasin fonctionnait avec des produits de base correspondant à une exigence de qualité, de santé, en accord avec la méthode avec laquelle ma grand-mère s'était soignée, là où la médecine traditionnelle avait abandonné. Elle avait suivi les conseils du Dr Passebecq, c'est-à-dire consommer les produits non raffinés, adopter des règles d'hygiène de vie, … Elle a créé ainsi une activité, parfois en passant beaucoup de temps à expliquer des principes de base aux clients qui venaient se renseigner chez elle. Nous nous inscrivons dans cette continuité.* » (P&N VM)

Et trouver les bons produits

Les pionniers affrontent d'emblée une question cruciale : au-delà de l'information, où trouver les produits susceptibles de répondre aux besoins des clients ?

« *Dans le magasin de ma belle-mère, il y avait sur les rayons pas mal de boîtes qui étaient vides, car il existait peu de choses commercialisées.* » (JS)

La présence de LIMA, en Flandre, a été un appui possible, marqué par une option macrobiotique. La firme pouvait livrer du pain au levain, des céréales, des condiments… Un importateur flamand distribuait les produits de la marque Reformwaren, … Ce n'est que par la suite que des grossistes se sont spécialisés dans l'alimentation naturelle et biologique.

« *Au début, on se fournissait notamment à la ferme Baré, un pionnier en biodynamie, situé à Balâtre, entre Namur et Jemeppe sur Sambre, une ferme de 100 Ha… C'était un pionnier, on se moquait de lui et des contraintes qu'il s'imposait. Je lui achetais des légumes, des céréales, des produits laitiers…* » (JS)

1970-1980 : dégâts écologiques et agricultures du Sud

Les années 1970 et 1980 voient progressivement émerger deux préoccupations conjointes. On dénonce l'usage des produits phytopharmaceutiques dans l'agriculture des pays industrialisés et les conséquences environnementales qui en découlent.[43] On pointe aussi la déstructuration des agricultures de ce que l'on appelait alors le Tiers-Monde. En effet, les modes de consommation, notamment alimentaires, qui ont cours dans le nord de la planète pèsent de tout leur poids sur ces pays. Les agricultures du Sud ne satisfont plus les besoins primaires des populations locales, obligées qu'elles sont de produire de la nourriture pour le bétail destiné à la consommation de viande dans le Nord.[44] Les initiatives qui se prennent à cette époque sont inspirées par ces analyses critiques et la conviction que des changements de mode agricole et de consommation chez nous peuvent avoir des effets bénéfiques, tant sur la préservation de l'environnement que sur les agricultures du Tiers-Monde. Nous en présentons ici quelques-unes, dans le foisonnement qu'a connu cette époque. C'est notamment ce dont témoigne Paul Mathieu, cofondateur d'Al Binète.

« *Pour ma part, mon histoire commence en 1979, lors d'un voyage au Rwanda. Un déclic a fait basculer une série de choses, sur mon engagement dans le secteur de l'alimentation. Je suis parti avec la FSC pour un camp chantier scout et nous étions prévenus : on va vivre une expérience, il faut se préparer, mais après, il faudra faire quelque chose. Pour moi, cela a été Al Binète… On a vécu avec les habitants. Tous ces mécanismes d'appauvrissement du Tiers-monde nous ont été expliqués. La conclusion était claire : si on pouvait changer les choses ici, cela changerait les choses là-bas. J'avais commencé des études d'agronomie, je voulais faire une ferme. J'avais lu un livre de Jean Ziegler, « l'Afrique étranglée ».*[45] *Il n'y avait encore rien pour se former en agriculture bio. Je suis passé chez Léon Baré, le « Crabe »*[46] *n'existait pas, à l'époque* » (PM)

43 Pointons l'ouvrage de Rachel CARSON, *Le printemps silencieux*, (1962) qui aura un retentissement, bien au-delà de la date de sa publication.

44 Rudolf STRAHM, (1977), *Pourquoi sont-ils si pauvres ?* - Suzanne GEORGE, (1978), *Comment meurt l'autre moitié du monde*, - René DUMONT, (1974), *Agronome de la faim*.

45 René DUMONT et Marie-France MOTTIN, (1980), *l'Afrique Etranglée,* Seuil.

46 Historiquement située dans le Brabant Wallon, cette association assure notamment une formation destinée à des futurs agriculteurs, ouvriers agricoles, demandeurs d'emploi ou tout qui a un projet professionnel en agriculture biologique. http://www.crabe.be/

Le témoignage de Marc Dewalque, maître-boulanger de référence, installé à Malmedy, auprès de qui se sont notamment formés les fondateurs de la Ferme de la Croix et l'EFT Le Pont,[47] semble tiré du même levain.

« A 14 ans, j'ai quitté l'école. Indépendant à 19 ans, j'ai fait du « boulot-dodo » pour rembourser les emprunts. Ensuite, j'ai eu envie de faire un voyage en Inde, hors cadre touristique. Je me suis entendu dire : « T'as rien à foutre ici. Camara disait : si vous voulez changer les choses, changez-les chez vous ! ». De retour en Belgique, j'étais pâtissier au centre-ville et j'ai repris une boulangerie de quartier. Françoise et moi nous sommes rencontrés, nous avons fait une formation à Wanne, donnée par Jean-Marie Hertay, consacrée à l'alimentation naturelle. » (MDW)

Les premiers producteurs que nous avons rencontrés dans les années 1970 et au début 1980 n'étaient guère nombreux ni connus. Nous pensons avec émotion à Jean Florkin à Housse : on venait de Liège et d'ailleurs pour chercher ses légumes, sa farine, arracher ses pommes de terre et cueillir les fruits à la ferme. Il parlait avec passion de son métier. Un peu comme l'homme qui plantait des arbres de Giono, il semait des graines, au propre et au figuré. Il racontait que son père avait été conquis par le discours modernisateur sur l'agriculture tandis que lui avait eu l'intuition qu'il fallait revenir aux méthodes de ses grands-parents en les améliorant. Il était très ému de pouvoir faire des échanges de graines avec des paysans d'Amérique centrale grâce à la Casa Nicaragua de Liège, avec Odette Goffart et Michèle Verfaille, notamment. Il a replanté des arbres fruitiers typiques du Pays de Herve jusqu'à la fin de sa vie, avant que l'on parle de vergers conservatoires.

Cette même inspiration est aussi celle qui a conduit à l'ouverture du Relais de la Terre, rue Hors-Château, au tout début des années 1980. Durant quelques années, ce lieu a rassemblé des personnes préoccupées de qualité de l'alimentation, de soutien à des producteurs locaux, d'équilibres Nord-Sud, de changement des règles du jeu politique dans une perspective écologiste… Ici aussi, trouver les fournisseurs a constitué une large part de l'effort, cherchant à valoriser les producteurs locaux, plus ou moins confidentiels. Esther Chapeau a réalisé une bonne part de ce travail. Au-delà des grands discours, ce lieu se voulait une réalisation concrète. Mais il ne disposait sans doute pas des moyens de ses ambitions (beaucoup de bénévoles) et manquait notamment d'expérience et de rigueur professionnelles dans la gestion du point de vente alimentaire, qui était une activité centrale de l'asbl. Après quelques années, l'expérience s'est clôturée.

47 Entreprise de Formation par le Travail

Pour « Al Binète », l'histoire a commencé par une exploitation maraichère et a évolué vers la vente, sur les marchés et en magasin.

> *« De 1983 à 1990, j'étais en structure familiale. Pour des raisons personnelles, cela a dû changer. Sur la Batte, je discute avec un client et un autre, Philippe Schoenmaekers, a entendu cette conversation. Il s'est senti concerné par cette situation. Il est venu me voir sur le terrain avec Xavier Bodson. A trois, on a créé la coopérative, en 1991. C'était les légumes d'Al Binète qui étaient livrés au premier restaurant végétarien de Liège, « Lendemain, elle était souriante. »* (MP)

Autre initiative : « La Bawette », née d'un groupe réfléchissant aux conséquences de son type d'alimentation, sur la santé et l'économie, ici et « là-bas ». Nous sommes en 1983. L'idée germe vite : faire des achats groupés, principalement bio, plutôt que déployer chacun ses propres efforts dans son coin, pour plus de facilité, pour les relations humaines, en visant des produits sains et bon marché, locaux ou élaborés dans des conditions de travail justes. Pour que cela fonctionne, il faut compter sur la participation des membres, appelés à contribuer aux différentes tâches : collecte des commandes, réception des livraisons, répartition de la marchandise entre les colis de commandes, tenue de la caisse, rangements des locaux et du matériel… Les fournisseurs étaient principalement la Ferme Pâque, le pain de la Ferme de la Croix, de l'asbl Le Pont, les fromages de chez Keirse… La Bawette s'était constituée en asbl. Cela a permis, pendant deux ans, d'avoir deux emplois subsidiés, permettant de faire aussi de l'éducation à la santé et de toucher plus de 70 ménages. Ensuite, l'expérience a dû reposer uniquement sur des bénévoles : ce n'était plus tenable, vu notamment le nombre élevé de membres et de commandes. C'est sans parler de la réelle concurrence que cela ne manquait pas de faire aux commerces patentés, dont le Relais de la Terre et le début du Temps des Cerises. Cette expérience s'est finalement arrêtée, en 1988. On notera qu'en 1985, lors d'un weekend de réflexion organisé à Rossignol, plusieurs initiatives de ce genre en Région wallonne, ont tenté d'établir des ponts entre alimentation saine, achats groupés, soutien aux producteurs locaux, luttes contre la crise, insertion sociale et professionnelle, inégalités sociales, modèle de développement socio-économique, nécessaire fédération des alternatives… Ces liens continuent à être faits, aujourd'hui, dans de nombreux projets.

Durant cette même période, Micheline Halleux et une petite équipe ont lancé « Le Temps de Cerises », qui a commencé en 1987, dans le quartier du Laveu, rue Ambiorix, avant de s'installer Place du Laveu. C'était le temps des pionniers.

« *En début de semaine, j'allais chercher les légumes chez Henri Pâque et pour la deuxième partie de la semaine, c'était à Saint-Georges. Nous avons été le premier magasin à avoir une chambre froide, construite par nos soins, autour d'une porte livrée par un professionnel. Cette chambre froide a été démontée pour être réinstallée place du Laveu. Avant cela, pendant les premières semaines, on redescendait les salades dans la cave tous les soirs. On n'avait pas envie de ressembler à des amateurs, qui auraient présenté trois patates rabougries et deux carottes molles !* » (MH)

Se constituer un « portefeuille » de fournisseurs n'a pas été simple, on s'en doute. On voit toutefois se constituer un réseau, relationnel et professionnel.

« *Les premiers fournisseurs étaient La ferme de la Croix, Henri Pâque, la ferme Keirse, Guy Grodent, le Comptoir Artisanal, Paul Sluse, … Esther Chapeau, une ancienne du « Relais de la Terre » a refilé une bonne partie de son carnet d'adresses. De plus, dans la structure coopérative du Temps des Cerises, il y avait aussi des anciens et des anciennes du Relais de la Terre, qui avaient fait ce travail de recherche de fournisseurs.* » (MH)

Quant à la clientèle fréquentant le magasin, le noyau de départ était largement constitué de trois groupements d'achat, ce qui a en partie justifié le choix du quartier du Laveu.[48]

Se procurer les bons produits

Le constat était déjà fait durant la période précédente, on le retrouve ici : comment les épiceries peuvent-elles s'y prendre pour trouver les bons produits et les mettre à disposition de leurs clients ?

« *J'allais chercher mon épeautre chez Laboureur, à Erezée, pour le ramener à Malmédy. En plein hiver, c'était dur, dur. Quand Hesbois, le meunier du Moulin du Lavoir, est décédé, personne n'a repris.* » (MDW)

Si l'on aborde les choses du point de vue du producteur, son souci est de vendre sa production. Complémentairement, le souci du détaillant est d'être fourni en marchandises qui correspondent aux souhaits de ses clients et aux exigences de qualité que défend le magasin. Si soutenir les producteurs locaux

48 Parmi les membres du noyau de base, on compte Alice Ponsard, auteure de : « *Des petits plats pour faire avancer les choses* », 200 recettes faciles pour les petits budgets à base de légumes, fromages, céréales et légumineuses, vendu exclusivement au profit de Frères des Hommes.

qui se lancent (pain, fromages, légumes…) fait partie des objectifs des épiceries, il ne faut pas sous-estimer les questions de faisabilité qu'il s'agit d'affronter. Ainsi, sous l'angle de la gestion d'un magasin, il est évidemment plus simple d'avoir affaire à un nombre limité de fournisseurs, réguliers et stables.

« *Au Temps des Cerises, nous avons près de 80 fournisseurs. Parfois, un fournisseur égale un produit !* » (MH)

Dans son parcours personnel, Paul Mathieu a vécu les deux faces de cette problématique, comme producteur d'abord, au sein du magasin Al Binète ensuite. Il explique :

« Je cherchais à me former en agriculture et horticulture bio. Je suis arrivé à Troye chez un maraîcher en biodynamie, j'avais 20 ans et il acceptait des stagiaires. J'avais une idée fixe, le maraîchage. C'est plus abordable que la ferme, et rien n'existait en biodynamie. C'était en 1982, Georges Roussel avait quitté la centrale nucléaire où il travaillait comme ingénieur, pour ouvrir « le Rythme de la Terre », magasin bio à Huy. A Saint-Georges, il y avait des terres, …et une maison. Mais le fermier précédent avait cultivé en chimie et un bail à ferme, c'est dur à casser. On a finalement pu acheter aussi les prairies, deux hectares d'abord, plus, deux ans plus tard. Transposer ici les leçons de biodynamie, c'est possible. Mais produire ne suffit pas, il faut vendre. On a commencé à faire des marchés. On voulait faire Namur, Huy, Liège. Avoir une place sur les marchés, ce n'est pas gagné ! Les premières fois, on vendait pour… 1.500 francs belges ! En plus, pendant que tu vends des trucs aux clients, tu n'es pas à la ferme pour produire… » (PM)

Confrontations aux réalités : le volume d'activités

Les années 1970-1980 ont vu apparaître des initiatives diverses qui se sont heurtées à des difficultés propres au commerce dans le secteur alimentaire. Si le frais attire la clientèle, il y a par contre énormément de pertes. On ne s'enrichit pas en vendant des légumes : la marge bénéficiaire sur l'alimentation n'est pas suffisante.
Les légumes frais constituent ce que l'on appelle un produit d'appel. Offrir aux clients réguliers ou occasionnels un assortiment diversifié de légumes frais régulièrement renouvelé suppose de pouvoir réunir différentes conditions. Il faut des producteurs/fournisseurs fiables, (qui exigent sans doute en retour un volume de commande suffisant), une surface commerciale qui puisse mettre en valeur cette marchandise, une infrastructure de stockage

permettant de conserver le frais de manière optimale (température, humidité…). Il faut encore une surveillance régulière des rayons, de manière à n'exposer en permanence que des produits de qualité (ce qui représente un volume de travail conséquent). Ces conditions ne peuvent être valablement réunies sans un volume d'activités suffisant. Cela représente un obstacle non négligeable pour la survie d'une épicerie, qu'elle soit bio ou non, d'ailleurs.
Le cas du « *Relais de la Terre* » est illustratif de ce propos. La disponibilité des personnes susceptibles de tenir le magasin limitait le nombre de jours d'ouverture, l'accueil des fournisseurs et la bonne tenue du frais à exposer dans les rayons.

« Si les producteurs peuvent venir au magasin, c'est faisable et cela permet de valoriser des petits boulangers ou des produits laitiers, par exemple, mais le plus facile pour un magasin est de passer par des centrales d'achat. » (PM)

Structurer une offre pour trouver son public

Schématiquement, les producteurs sont confrontés à un dilemme. Dans une option, ils se concentrent sur leur production, dans des conditions conformes à l'idée qu'ils se font de la qualité de leur travail. Puis, sur cette base, ils cherchent à vendre leurs productions. Dans l'autre option, ils se coulent dans les contraintes imposées par les circuits de distributions tels qu'ils existent, en calibrant leur travail sur les besoins du marché. Ce sont les principaux circuits de commercialisation qui se font les interprètes de ces besoins.
Paul Mathieu est passé progressivement de la production à la vente. Il explique :

« Des raisons familiales me font quitter les terres à Saint-Georges. En 1989-90, j'ai participé à une autre coopérative, « Bio-marché ». Au départ, il s'agissait d'un regroupement de revendeurs sur les marchés, mais cette structure est finalement devenue un grossiste.
Je me tapais Gand, pendant la nuit, pour avoir des légumes pour le marché. A ce moment, Delhaize avait déjà fait offre à une série de producteurs en posant cette question : une structure pourrait-elle conditionner des légumes bio pour son réseau ? Dans une grange d'un des producteurs, ils ont acheté des machines pour faire ce conditionnement.
Il faut avoir des produits pour alimenter la distribution, j'avais des surplus et du volume... Dès lors, à côté d'Al Binète, on a monté une autre struc-

ture coopérative avec une autre personne. On a trouvé des terres à Eghezée, 15 Ha d'un seul tenant, la ferme de la Winée. Cela me demandait donc beaucoup de trajets. On a vécu les affres des grandes surfaces : elles ne veulent que les calibrés premier choix, elles exigent de la livraison non programmée, la veille pour le lendemain à l'heure précise... A Saint-Georges, on avait une diversité intelligente. A la ferme de Winée, on s'est contraint à la spécialisation, en ne produisant que six légumes… » (PM)

Cette nécessité de structurer l'offre peut aussi conduire à travailler le lien « producteur-consommateur », en privilégiant l'argument des « circuits courts ». Ce lien entre producteurs, produits et consommateurs peut ainsi se concrétiser par la formule des achats groupés, qui naissent à cette époque.

« *Les GAC ou les paniers, c'est bien, du point de vue du producteur, on peut placer des choses que les gens n'achèteraient pas et leur permettre de découvrir des choses auxquelles ils ne penseraient pas…* » (H&M PB)

Le constat peut aussi être fait : les participants à un GAC, après un certain temps, passent la porte des épiceries d'alimentation naturelle. Diverses raisons peuvent l'expliquer. Par exemple, les inévitables contraintes liées à une implication dans un groupement d'achat (horaires, contributions à la vie du GAC, …) ne compensent plus l'avantage financier du moindre coût des produits…, ou lorsque la variété des produits présentés apparait trop restreinte. Aussi, du point de vue de l'éducation des consommateurs, l'implication dans un GAC, loin d'être vécue comme une concurrence par les épiceries, peut au contraire être perçue comme une étape qui rend accessibles des produits de qualité, qu'il est possible ensuite de retrouver en magasin, aux côtés d'une gamme de produits plus large.

La Ferme à l'Arbre

C'est aussi à cette période que commence l'aventure menée par Henri et Michelle Pâque. Eux-mêmes enfants d'agriculteurs, ils n'envisageaient pas de développer une ferme dans les conditions qu'impose l'agroindustrie. Mais la vision d'une émission de la RTBF consacrée à « *Jean Florkin, agriculteur* » et la lecture du livre fondateur de Claude Aubert, « *L'agriculture biologique* »,[49] constituent un déclic. C'est l'option horticole qui est choisie à ce moment et la production commence, en 1978, d'abord sur ¼ d'hectare puis rapide-

49 Aubert Claude, (1970), *L'Agriculture biologique. Une agriculture pour la santé et l'épanouissement de l'homme*. Le Courrier du Livre.

ment sur 3 hectares. Des visites des champs construisent peu à peu des relations de confiance avec les consommateurs. Se pose immédiatement la question de la vente de la production. Après une tentative de tenue d'un magasin, dans une rue commerçante, c'est finalement la formule de la vente à la ferme qui va s'imposer. A l'époque, Henri Pâque approvisionne aussi des groupes d'achat, comme « *La Bawette* ». Aujourd'hui, ce sont les GAC qui viennent se fournir à la ferme.

Rapidement, la superficie augmente et en 1995, Michel, leur fils, vient renforcer l'équipe. Il assure aujourd'hui la responsabilité du nouveau magasin.

« *Nous avons maintenant nos propres bouchers, salariés, ce qui nous permet, depuis 2003, de contrôler la chaîne en entier, sous la houlette du même chef-boucher. Le maintien de la chaîne du froid, la qualité de tous les produits, les conditionnements, les préparations, tout est fait sur place. On a aussi une réactivité beaucoup plus grande, selon ce qui se passe dans le magasin et les demandes des consommateurs.* » (MP)

Depuis, la diversification de la production de la ferme (secteur viandeux, notamment) et les extensions consécutives du magasin ont élaboré un modèle intégré, qui se compose, tel un cocktail, de différents éléments habilement assemblés : constance et persévérance de l'engagement de la famille Pâque, auxquelles répondent fidélité et confiance des consommateurs. Une ferme diversifiée, que l'on peut observer ou visiter, directement à côté du point de vente, une vraie ferme qui produit des légumes, de la viande, des céréales alimentaires et fourragères… cela inspire sympathie et confiance. De plus, cette ferme peut commercialiser tous ses produits dans son propre magasin, en contrôlant toute la chaîne : cela attire une clientèle exigeante, à la recherche de produits authentiques et de qualité.

« *La Ferme à l'Arbre, c'est aussi une histoire de transmission, de génération en génération. J'ai commencé à travailler dans la ferme à 6 ans et j'ai beaucoup appris ainsi.* » (HP)

C'est aussi une question de transmission de terres agricoles, dont on sait qu'il s'agit d'une question cruciale puisque l'aventure de la Ferme à l'Arbre a pu se développer sur des terres familiales. Le succès de cette formule peut aussi s'expliquer par le fait qu'elle permet au consommateur d'établir un lien immédiat entre l'article qu'il achète et la personne qui l'a produit.

« *Pour la construction du nouveau magasin, inauguré en 2012, cela semblait une option assez logique de travailler avec des matériaux agricoles et écologiques, le bois, la paille et la terre s'imposaient. C'est local, c'est fermier, c'est écologique… Sur les 25 entreprises qui ont travaillé ici, 23 étaient issues de la province de Liège, cela valorise aussi le savoir-faire local.* » (MP)

1990-2000 : la nécessité d'une structuration

On se souvient de ces images dramatiques de vaches titubant sur leurs pattes devenues incapables de les porter ou de ces bulldozers déversant des tombereaux de cadavres de poulets. Empoisonnés par la nourriture que leur faisait ingurgiter une délirante industrialisation de la production de viande, ces animaux ont notamment valu sa chute au gouvernement Dehaene et une ruée des consommateurs dans les magasins d'alimentation biologique et les rayons bio des grandes surfaces.

C'est ce qu'explique Micheline Halleux :

« *Avec la crise de la dioxine, l'année 1999 est une année en or pour le bio : ce fut la ruée. On a eu des clients habituels qui arrivaient le soir, les rayons étaient dévalisés, et ils ne trouvaient plus rien. On tombait à court de tout ! La nouvelle clientèle arrivait, réservait…* » (MH)

Une nouvelle clientèle pousse donc la porte des magasins d'alimentation biologique.

« *Le profil s'est rajeuni, des jeunes parents poussent la porte du magasin. Je ne sais si ce sont les enfants de la génération précédente. Souvent, il s'agit d'un cheminement personnel chez ces plus jeunes. Certains ont baigné dans le bio depuis tout petits… d'autres font leur propre cheminement. Ces parents commencent par le souci pour les bébés, d'autres arrêtent avec la pression de l'école (on ne peut plus leur donner une carotte à 10h !) Les films* « Une vérité qui dérange », « We feed the world », « Supersize me », *le souci de faire des achats qui ont du sens, … tout cela est le résultat d'un travail culturel de fond, en plus de l'aspect santé et environnement.* » (MH)

Chez Prodina, le même mouvement a été ressenti.

« *A l'origine, des fidèles sont venus dans une recherche de santé pour leur famille, ils ne prenaient que des produits de nécessité : pain, beurre, sel, sucre… Une nouvelle génération est arrivée ensuite pour le goût, puis pour des raisons plus environnementales. Les gens font le lien avec la pollution, le réchauffement du climat. La prise de conscience se fait, on se demande ce qu'on peut faire personnellement de telle sorte que nos enfants et petits-enfants ne devront pas porter un masque à gaz ! Le bio rejoint cette préoccupation. Les gens savent que les insecticides et les pesticides entraînent des conséquences néfastes pour leur santé et pour la planète.* (…) *La crise de la dioxine a provoqué une énorme prise de conscience. Une partie de ces nouveaux clients est arrivée chez nous et les grandes surfaces se sont enfoncées dans la brèche.* » (MD)

Paul Mathieu fait les mêmes constats sur cette période. Avec le recul, il note cette évolution de la clientèle.

« *Une partie de notre clientèle est une clientèle de marché, les fidèles depuis des années, à toutes les saisons… Aujourd'hui, leurs enfants viennent avec leurs petits-enfants. Ils viennent pour les fruits et les légumes. Cette clientèle vieillit un peu, mais la clientèle de la génération suivante suit et une nouvelle clientèle nous rejoint.* » (PM)

Gérer la croissance

Que faire, face à cette croissance de la demande pour une alimentation de qualité ? Pour les épiceries, il s'agit de choisir entre différentes options. Ce mouvement de fond ouvre la place à la création de nouveaux magasins, tandis que les plus anciens peuvent s'agrandir, revoir le cadre d'accueil de la clientèle. On peut aussi tenter de mettre en place de nouveaux modèles, afficher ses différences par rapport aux grandes surfaces…

« *Une grande surface, ce n'est pas un magasin qui a une relation personnelle avec ses clients. Chez nous, la clientèle vient chercher le conseil, et ce contact est apprécié. On ne s'improvise pas végétarien, il faut compenser les protéines et se le faire expliquer, se renseigner, se documenter.* » (MD)

« A Bio-Saveurs, situé en périphérie, ce sont des gens qui viennent de plus loin et font leurs grosses courses. Ils sont contents de trouver, avec un parking auto, une gamme étendue et intelligente… Si la fréquentation de la semaine est relativement calme, c'est surtout durant le week-end qu'a lieu l'affluence. » (PM)

« *La situation du magasin dans la ville a aussi son importance. Un magasin d'alimentation a fermé et une partie de sa clientèle, qui recherchait un magasin de quartier, s'est déplacée chez nous. Ces personnes racontent un peu leur vie… ça prend un peu du temps… Elles sont exigeantes, veulent surtout que ce soit bon ! C'est une clientèle un peu difficile, des gens qui viennent pour le goût, non pas le caractère bio et pour qui le prix n'a pas d'importance… Ils viennent parce que c'est bon ! »*
Autre élément important : l'ambiance, la déco… Une autre vitrine, d'autres étagères, soigner l'éclairage… tout cela fait venir des jeunes… » (PM)

L'augmentation relative du nombre de clients va aussi de pair avec une évolution des formes de la demande, ce qu'il s'agit de rencontrer en diversifiant l'offre proposée dans les magasins.

« *Les paniers de légumes ont pour public des jeunes familles, des étudiants… Des recettes les accompagnent, qui permettent la découverte de légumes de saison et permet de rester dans des prix standards.* » (PM)

« *Il y a aussi les gens qui viennent pour le goût, un petit peu pour les enfants, … ils ont goûté la différence due à la qualité des produits et c'est pour cela qu'ils reviennent au magasin…* » (PM)

« *On a un peu plus de clientèle, à la recherche de produits sans gluten, hypoallergéniques… ce qui nous a conduits à élargir notre gamme de produits* » (PM)

L'AFSCA

La crise de la dioxine a sans doute donné lieu à l'arrivée d'une clientèle nouvelle. Mais elle a aussi débouché sur la création de l'AFSCA, l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire. Qu'elles soient d'origine belge ou européenne, les dispositions légales et réglementaires relatives à la qualité sanitaire de l'alimentation sont élaborées en référence aux conditions de production dans les exploitations de taille industrielle, qu'il s'agisse de la production, de la transformation ou de la commercialisation des denrées alimen-

taires. Ce qui n'est pas sans poser problème dans des structures qui se veulent à taille plus humaine.
Ne prenons qu'un exemple. La récente augmentation de la surface de vente attachée à la Ferme à l'Arbre a rendu utile de distinguer juridiquement le point de vente du lieu de production. Du coup, la commercialisation de la production ne peut plus être considérée… comme une vente à la ferme, mais à une structure de commercialisation différente ! Dès lors, d'autres normes s'appliquent, imposant des conditions (stockage, conditionnement…) qui sont celles des exploitations agricoles de l'industrie alimentaire, mais qui se situent à une toute autre échelle.

Le bio et les grandes surfaces

Voyant la croissance du secteur de l'alimentation biologique, les grandes surfaces avaient étudié la possibilité d'offrir, dans leurs rayons, des produits correspondant à cette attente, afin de prendre pied sur le terrain du commerce bio, qui présentait des taux de croissance enviables. Lorsqu'est arrivée la crise de la dioxine, elles étaient prêtes. Les constats des épicièr-es sont globalement teintés d'amertume.

« *On n'a pas su réagir, comme l'ont fait les Français, par exemple. L'ouverture de rayons bio dans les grandes surfaces a ouvert des portes, cela a sans doute un peu professionnalisé le secteur mais, en attendant, ils ont pris d'importantes parts de marché et ils continuent… Il y a eu des tentatives, par exemple, un voyage d'étude avec Nature et Progrès, à Rennes. On a rencontré les « Biocoops ». Ils étaient d'accord d'ouvrir une succursale en Belgique, mais ils voulaient que sept magasins se lancent et qui n'offrent pas plus de 15 % de compléments alimentaires. On n'a trouvé que deux magasins correspondant à ces critères. Il n'y a donc pas eu de suites.* » (PM)

« *Autour de Nature et Progrès, une réflexion avait commencé, en s'inspirant du modèle des Biocoops. Mais il a manqué d'un moteur pour faire aboutir l'idée.* » (MH)

Les épiceries ne manquent pourtant pas d'atouts à faire valoir, comme la proximité, la fiabilité, les conseils… mais qui semblent peu faire le poids aux yeux d'une clientèle qui a ses habitudes d'achat en grandes surfaces. Des arguments de commodité (parking, self-service, caddie…) l'emportent au regard des contre-arguments que sont la standardisation des produits, l'anonymat ou les coûts écologiques tels que le suremballage et les transports internationaux. Il y a là un enjeu de première grandeur à affronter aujourd'hui et demain.

« Le bio, en grande surface, a élargi la clientèle et obligé le secteur de la production à se professionnaliser. Cela pose des questions de message. Sur quoi insister, nos différences ou nos ressemblances avec les pratiques des grandes surfaces ? Pommes bio locales ou d'Argentine ? » (MP)

Aujourd'hui et demain…

« C'est une préoccupation pour moi depuis des années : la relève, la reprise des magasins par la génération suivante… Après la génération des pionniers, qu'est-ce qui va se passer ? » (MH)

Situer ces témoignages sur la ligne du temps, tirer les fils qui relient lieux et dates, questions générales et réalisations concrètes, tout cela a permis de dégager des thèmes et des enjeux, développés dans les chapitres précédents. Au moment de conclure cette histoire, il reste encore deux questions -au moins- et en premier lieu celle de la transmission. Les initiatives nées dans les années 1980 se trouvent aujourd'hui confrontées à un problème majeur : vu l'âge de leurs initiateurs/trices, comment vont-elles survivre à leur départ prochain et annoncé ? S'agit-il de trouver un clone, qui va reprendre le flambeau et poursuivre dans la foulée l'œuvre initiale ? S'agit-il de laisser à une nouvelle génération d'entrepreneurs le soin de prendre de nouvelles initiatives, dans des formes qu'ils estiment adaptées au contexte actuel et prévisible ?

Si cette question n'est pas propre aux épiceries bio, elle ne s'en pose pas moins avec une acuité particulière, dans la mesure où la crédibilité des personnes et des projets, un des fondements de leur succès, repose largement sur la connaissance du secteur, sur un investissement personnel considérable et sur la construction d'un carnet d'adresses, ce qui ne peut s'édifier qu'avec le temps.

Salades liégeoises ?

Au début des années 2000, on peut déjà compter de nombreux acteurs du bio dans la région, que l'on retrouve dans le répertoire Biottin, dont la première édition a été réalisée par Sabine Willemart, pour Nature et Progrès. Les salons Bio (en) Liège qui vont se succéder, vont aussi témoigner de cette vitalité.

C'est là une question que nous avons posée à nos témoins : dans cette histoire du bio, y a-t-il une ou des spécificités liégeoises ? Tenons-nous à égale distance de deux caricatures : celle de l'exception principautaire et celle du particulier qui touche à l'universel… Une chose peut frapper : on ne trouve guère de snobisme dans les motivations de celles et ceux qui poussent la porte d'épiceries bio. On peut avancer quelques explications à un tel constat. Historiquement, il y a les origines sociales des personnes qui ont initié le mouvement : leur recrutement s'est opéré parmi des personnes semblables à elles. Ensuite, le terreau associatif d'où venait les initiateurs des projets des années 1980. Cela a sans doute permis à ces épiceries de trouver place dans un réseau associatif, dense et informel, partageant des préoccupations comme la santé, l'environnement, l'agriculture de qualité, la justice Nord-Sud, etc.

> « *C'est vrai, le monde du bio, à Liège, n'a pas une image associée à du snobisme. Je pense que nous sommes davantage dans l'associatif, nous vivons dans des milieux où les personnes participent à des réseaux relationnels, font partie de plusieurs associations. Les alternatives, c'est sans doute une marque de fabrique liégeoise… Ce fond associatif est un potentiel d'énergie.* »[50] (MH)

Les graines continuent de germer dans divers domaines, à Liège comme ailleurs : restauration bio, boulangerie et pâtisserie bio, vin bio (vignobles et vente au détail), coopérative foncière, wwoofing (World wide opportunities on organic farms - offres d'emploi mondiales dans les fermes bio), regroupement de consommateurs, agriculture urbaine et potagers communautaires, les incroyables comestibles qui proposent des légumes gratuitement, villes en transition, etc.

50 A côté de Bio en Liège, d'autres acteurs culturels, non spécifiquement bio, sont des lieux de réflexion et des relais importants : Tempo Color, Salon du Développement Durable, Les Grignoux, Liège en Transition, Barricade, Le Beaumur, L'Aquilone, et bien d'autres…

Historique de l'agriculture bio

L'agriculture biodynamique

Le concept de biodiversité est au cœur de la biodynamie. Cette agriculture veut participer à l'évolution de la nature, au maintien et l'enrichissement de sa diversité en espèces végétales et animales domestiques et sauvages. Un des aspects fondamentaux est le soin porté à la fertilisation du sol, basé sur le compost de déchets végétaux, l'emploi d'engrais verts variés et la culture des légumineuses apportant naturellement l'azote au sol. Le fumier animal est soigneusement composté avec l'apport de préparations spécifiques à base de plantes médicinales qui vivifient et assainissent le sol et les plantes. Deux préparations utilisées à dose infinitésimale, brassées dans l'eau et pulvérisées, renforcent la vitalité et la résistance des plantes, leur permettant d'optimiser leur relation avec la terre et la lumière.

Les débuts de l'agriculture bio en France

En 1970, Claude Aubert publie son premier livre « *L'agriculture biologique, comment et pourquoi la pratiquer* », suivi d'un livre de jardinage, « *Le jardin potager biologique* », vendu depuis à près de 100 000 exemplaires. En 1979, il fonde avec quelques amis *Terre Vivante*, et lance la revue *Les Quatre Saisons du jardinage*.

Organisations d'agriculteurs et de consommateurs

A l'approche des années 1970, le ton change. C'est l'émergence de mouvements contestataires et alternatifs. Le mouvement écologique moderne se développe, encouragé par le choc pétrolier de 1973. En Angleterre, la Soil Association crée « Comment reconnaître un produit bio ? » Nature et Progrès voit le jour en France et en Belgique à l'initiative de consommateurs et d'agriculteurs soucieux de qualité et de circuits courts ; ils mettent au point des cahiers des charges pour le label bio. Les principales organisations nationales d'agriculture biologique dans le monde se regroupent au sein d'une fédération : l'IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements).

Législation de l'Union Européenne

Au niveau européen, le premier règlement sur l'agriculture biologique est entré en vigueur en 1992. Les règles de base sont l'interdiction d'utiliser des engrais chimiques et pesticides ou herbicides de synthèse. L'utilisation d'organismes génétiquement modifiés (OGM) est également interdite. L'apposition du label européen sur les produits alimentaires préemballés est obligatoire depuis le 1er juillet 2010 mais son cahier des charges est moins contraignant que ceux issus des mouvements volontaires (Nature et Progrès, Déméter…) car il autorise des traces accidentelles d'OGM et n'exige rien quant au processus de production (lien à la terre…).

Mouvements paysans et agroécologie

Aujourd'hui, de nouveaux enjeux viennent compléter ce que le mouvement bio avait déjà révélé. Au plan international, les mouvements pour une agriculture paysanne se regroupent au sein de *Via Campesina* et ceux qui sont les plus proches de la philosophie bio du départ parlent davantage d'agroécologie, pour éviter notamment la confusion avec le bio industriel. L'agroécologie intègre les techniques de la science du vivant ; elle se base sur les cycles écologiques pour donner une productivité à l'agriculture en renouvelant les potentialités de la terre. ■

bio&...

conclusions bioptimistes

Des valeurs sont au cœur des épiceries bio. Elles traversent leur histoire, s'expriment dans les motivations des acteurs et dans leurs réalisations. Qu'en est-il aujourd'hui et que peut-il en être demain ? Au moment de conclure, quelques enjeux à relever, de façon bioptimiste…

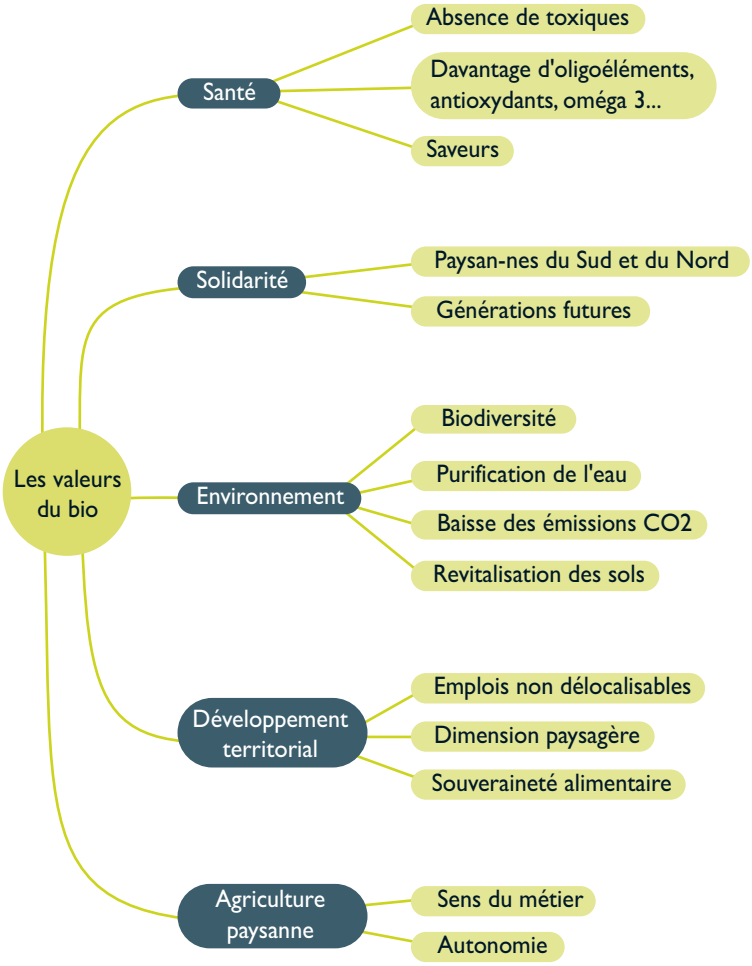
Ces témoins nous ont fait parcourir une histoire de près de 50 ans. On a pu se rendre compte des motivations, des projets, des difficultés, des enjeux… qui ont été les leurs et qui sont les nôtres aujourd'hui et le seront plus encore demain. Oui, il est possible de récupérer du contrôle sur sa santé, par une alimentation dégagée des injonctions de l'industrie agroalimentaire ; oui, il est possible de guider ses comportements d'achat par une conscience accrue des enjeux environnementaux et de justice Nord/Sud et par une priorité pour le développement économique local. Acheter ceci plutôt que cela, c'est voter tous les jours, disait-on dans les années 1970. Mais si ces comportements personnels ont de l'importance, ils auront toutefois plus de poids encore s'ils prennent place dans un ensemble coordonné.

« *Aujourd'hui, manger bio, c'est tendance. Les médias en parlent sans cesse, les émissions sur la cuisine ont du succès, … La critique sur le prix est de moins en moins exprimée : ce qui est bien, c'est que ce soit bio. Et il y a plus de demande, dans la population belge, que ce qu'on peut produire localement.* » (PM)

« *Il pourrait y avoir un mouvement coopératif entre les producteurs, mais aussi entre les consommateurs. Dans ce cas, le rôle des magasins est de mettre en contact les consommateurs et les producteurs.* » (MH)

Les valeurs du bio

Rappelons les valeurs qui fondent le bio et lui assurent une cohérence à laquelle il s'agit de veiller. On peut en faire la représentation schématique où l'on reconnaîtra les différents chapitres qui ont structuré ce livre.



Une consommation responsable

C'est aussi le moment de s'interroger sur nos responsabilités de consommateurs et consommatrices.

- Nous sentons-nous engagés dans une certaine fidélité au(x) magasin(s) bio où nous faisons nos achats ?
- Cherchons-nous comment soutenir les producteurs et les transformateurs bio locaux ?
- N'avons-nous pas intérêt à ce que ces producteurs existent et puissent vivre décemment de leur travail ?

En un mot : comment pouvons-nous être des « bio consomma(c)teurs » ?[51]

C'est un enjeu essentiel. Car les choix des consommateurs peuvent s'opposer au bio industriel dont les acteurs sont de plus en plus influents aux postes de commande des règlements de l'agriculture bio. Leurs stratégies consistent à appauvrir les exigences spécifiques du bio, elles favorisent de grandes productions de pays où terres et main d'œuvre ne coûtent rien. Est-ce cette agriculture industrielle, fut-elle bio, qui règlera les questions écologiques, sanitaires et sociales qui se posent à notre société ?

Les épiceries bio plutôt que les grandes surfaces

Si une question réclame une attention particulière, c'est bien celle-ci : rayons bio des grandes surfaces ou épiceries bio ? Nous prenons résolument parti pour les épiceries, comme cela découle des arguments avancés jusqu'ici : ramassons-les en leur essentiel. Si les arguments du prix et du tout sur place semblent jouer en faveur des grandes surfaces, d'autres arguments pèsent à l'encontre de cette option, si tôt que l'on élargit un peu la réflexion. Enumérons ici schématiquement les raisons de limiter ses achats en grandes surfaces :

- La standardisation des produits. On trouve dans leurs rayons un nombre et une variété limitée de produits. Les pommes en sont un bel exemple. Golden et Jonagold remplissent les étals, alors qu'existent d'autres variétés, plus locales, plus rustiques et aux goûts variés.

51 http://www.bioconsomacteurs.org/

- La charge sur les producteurs et les transformateurs. Ils se voient imposer la livraison de produits calibrés, préemballés, dans des préavis très courts, avec des conditions de payement qui les fragilisent. L'ampleur du levier logistique de la grande distribution (centrales d'achat) en fait un rouleau compresseur capable d'imposer toutes ses conditions à leurs fournisseurs.

- La difficile traçabilité. L'étiquetage ne mentionne au mieux que le pays et ne fournit pas d'indications sur le producteur lui-même. C'est encore plus évident quand les produits viennent de l'autre bout de la planète !

- Les coûts écologiques. Les emballages imposés par la logistique des grandes surfaces et le recours massif à l'importation pour assurer une offre quasi égale en toute saison représentent des coûts importants en matière énergétique.

- La pression à la baisse des critères qui conduisent à la certification bio.

- L'anonymat de la relation client-vendeur.
- ...

Inversement, le plateau de la balance penche largement en faveur des épiceries bio.

- Les épiceries bio privilégient la diversité des produits et des variétés.

- Les épiceries visent à entretenir avec les producteurs et les transformateurs des relations stables, marquées de confiance, de relations personnelles et de reconnaissance des besoins qui sont ceux d'artisans, amoureux de leur travail et partageant des intérêts communs pour la qualité des produits.

- Les épiceries bio connaissent leurs producteurs et peuvent en parler aux clients curieux et intéressés.

- Les épiceries privilégient une offre de produits locaux, exposés en vrac et pesés selon la quantité voulue par le client.

- Les épicièr-es bio construisent et entretiennent leur propre réputation et veillent à la qualité des produits qu'ils présentent.

- Elles peuvent apporter une information détaillée sur les produits et donner un conseil personnalisé.
- ...

En résumé : la vente en grandes surfaces représente de réels risques de nivellement par le bas et pire, peut affaiblir les petits producteurs et les épiceries spécialisées.

Construire des alliances

« *Les magasins ont constaté que la grande distribution faisait appel aux mêmes grossistes que nous. Cela nous a conduits à établir des contacts avec nos distributeurs, pour construire nos garanties. Car s'ils vendaient les mêmes produits que nous, en pouvant imposer aux fournisseurs leurs conditions et faire des marges plus basses, en les utilisant comme produits d'appel, cela menacerait les épiceries bio.* Mais cela *pourrait aussi nous conduire un cran plus loin : avec un volume suffisant, nous pourrions créer nous-mêmes nos propres marques de distributeurs. Une telle démarche serait l'occasion rêvée d'aller trouver les producteurs, de les structurer au niveau local. Mais pour cela, il faut être bien structuré et avoir une masse critique suffisante.* » (P&N VM)

Elargissons le propos. De manière synthétique, pointons quelques questions pour baliser la nécessaire réflexion sur les enjeux qui nous attendent :

- Comment les épiceries d'alimentation biologique doivent-elles s'organiser, dans le contexte actuel, seules ou ensemble, pour préserver leur spécificité ?
- Comment les amateurs d'une alimentation de qualité peuvent-ils contribuer à l'existence d'un réseau fiable de magasins d'alimentation correspondant à leurs attentes ?
- Comment les producteurs en agriculture biologique, en reconversion ou désireux de s'installer peuvent-ils s'organiser pour compter sur un réseau fiable de distribution de leur production ?
- ...

Sans doute y a-t-il encore d'autres questions. Mais celles-ci ont l'avantage d'être formulées du point de vue des acteurs le plus souvent cités dans cette histoire : les épicièr-es, les consommateurs et les producteurs. Il suffit toutefois de juxtaposer ces questions pour aussitôt faire apparaître l'importance de les aborder, non pas isolément, mais conjointement. Plus, il convient d'ajouter, au minimum, les grossistes et les pouvoirs publics.

« *Il pourrait y avoir un mouvement coopératif entre les producteurs, mais aussi entre les consommateurs. Dans ce cas, le rôle des magasins est de mettre en contact les consommateurs et les producteurs.* » (MH)

Chacun de ces trois acteurs n'a-t-il pas intérêt à construire, avec les deux autres, une coopération dans laquelle chacun peut trouver son compte ? Si c'est le cas, au nom notamment de la santé et du développement économique durable, les pouvoirs publics ne peuvent-ils pas voir, dans l'organisation concrète de cette coopération, des actions à encourager et à soutenir ? Développons.

- **Une relation épiceries – producteurs – grossistes spécialisés**.
  Les épiceries n'ont-elles pas un intérêt commun à se doter d'un réseau de producteurs et de transformateurs locaux, passant par des grossistes spécialisés et nouant ainsi des relations stables avec eux, faites de connaissance mutuelle, et au sein desquelles les uns trouvent la régularité de l'approvisionnement et les autres la possibilité d'écouler correctement leur production ?
  Les producteurs et les transformateurs ne pourraient-ils pas ainsi se débarrasser du souci d'écouler leur production en s'affiliant à un tel réseau, dans lequel la qualité de leur travail sera reconnue et valorisée ?

- **Une relation épiceries – consommateurs – producteurs**.
  Les consommateurs autant que les épiceries n'ont-ils pas intérêt, au-delà de la simple relation commerciale, à établir des relations au sein desquelles les deux ont intérêt à l'existence du troisième : des consommateurs informés et exigeants assurent la viabilité des épiceries bio qui, en lien avec leurs fournisseurs, présentent aux consommateurs des produits dans lesquels elles jouent leur crédibilité.

Les consommateurs n'ont-ils pas tout à gagner dans l'existence d'un réseau de producteurs et transformateurs locaux susceptibles de vivre décemment de leur travail, ce qui suppose pour eux de pouvoir compter sur un réseau de grossistes et de détaillants ? Les consommateurs n'ont-ils pas également intérêt à ce qu'existent des formes de soutien à l'installation et au développement de structures de production bio, qui les préservent des contraintes que leur imposerait la grande distribution ? Les associations ont leur rôle à jouer, en la matière, tout comme les autorités publiques.

Ces plus larges considérations sont-elles pour autant inaccessibles aux consommateurs individuels ? Pas tant que cela. Tout d'abord - et c'est l'objet de ce livre - on peut devenir client-e fidèle d'une ou plusieurs épiceries bio. On peut aussi s'informer et renforcer sa conviction quant au sens et à l'utilité de cette démarche. On peut en parler à d'autres et expliquer les raisons de ces choix. On peut encore devenir membre d'une association qui œuvre dans ce sens, en mesurant l'investissement qu'on est prêt à y consacrer. On peut mentionner ici l'existence de « Terre en Vue », une coopérative qui veille à permettre l'accès à la terre pour les maraîchers qui veulent s'installer, notamment en bio. On peut aussi manifester aux décideurs politiques locaux, régionaux, nationaux, européens notre préoccupation pour ces questions qui allient santé, environnement et développement économique local.

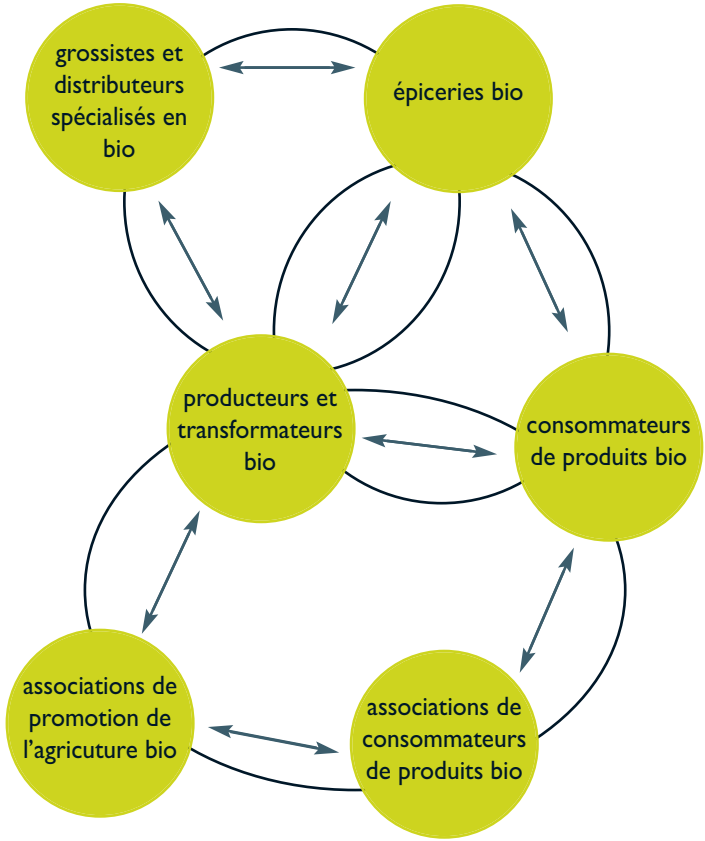
« *Il y a sans doute un élargissement d'un marché vers le bio, mais pas suffisamment pour encourager des reconversions crédibles. Imposer des cahiers de charges pour l'alimentation des collectivités permettrait au bio de prendre pied. Cela permet d'asseoir une crédibilité.* » (PM)

On pointera ainsi la toute récente plateforme intitulée « Vers une Wallonie 100% agroécologique »,[52] ou l'existence d'un groupe interdisciplinaire de recherche en agroécologie, au FNRS.[53] Plus spécialement en région liégeoise, on peut saluer de nouvelles initiatives. Ainsi, le projet de Ceinture Aliment-Terre,[54] avec ses volets de formation et de rachat de terres pour les mettre à disposition de maraîchers qui s'installent. On veille ainsi à produire un paysage périurbain de meilleure qualité esthétique et sanitaire, afin d'offrir un cadre de vie agréable aux habitants, qu'ils soient agriculteurs ou « néoruraux ». Notons encore « Liège en transition »,[55] qui fait l'inventaire de nombre d'initiatives œuvrant dans ce même esprit. Interrogeons-nous sur le projet Verdir®, porté par l'Université de Liège, qui consistera à redévelopper l'agriculture urbaine en profitant de friches industrielles : ce n'est pas de l'agriculture bio. On voit que différentes formes d'agriculture seront amenées à cohabiter dans les prochaine décennies. Reste à savoir si toutes ces formes seront également respectueuses de la santé et de l'environnement.

52 www.associations21.org
53 www.agroecologie.be
54 www.imagine-magazine.com. Voir janvier-février 2013
55 www.liegeentransition.be

Bioptimistes

On a évoqué plus haut la nécessité de structures et de réseaux encourageant la coopération entre une série d'acteurs concernés.



Sur base des développements qui précèdent, nous pouvons dire ceci : faute de tels réseaux, ce seront les règles du jeu de la grande distribution qui vont l'emporter : produits standardisés, producteurs asservis, importation internationale domineront la sphère du bio, à l'encontre d'une production de qualité, diversifiée et pourvoyeuse d'emplois non délocalisables. Est-ce cela que nous voulons ? Il s'agit de raisonner par filière : entre le producteur et

le consommateur final, différents intermédiaires ont un rôle à tenir pour pérenniser les nécessaires maillons de cette chaîne. La taille optimale est celle qui rencontre la nécessité d'un volume suffisant, sans pour autant passer à l'échelle industrielle correspondant aux canons des centrales d'achat de la grande distribution. La taille optimale, c'est celle qui préserve le caractère artisanal et personnel de la production.

Ne soyons pas naïfs, mais plutôt « bioptimistes ». Certes, les obstacles ne manquent pas, au premier rang desquels on trouve cette croyance, largement partagée : on s'en sort mieux tout seul. En effet, chaque consommateur n'est-il pas tenté de privilégier la facilité en consacrant à son alimentation le moins de temps possible ? Un-e épicièr-e ne peut-il/elle être convaincu-e qu'il peut davantage développer son magasin en contrôlant seul-e sa gestion ? Un-e producteur/trice ne peut-il estimer qu'il contrôle mieux, seul-e à la manœuvre, les conditions d'exercice de son métier ?

L'addition de tels comportements, pourtant isolément raisonnables, risque tout simplement de conduire à la disparition de ces initiatives, laissant le champ libre aux grosses structures. Dès lors, les seules pistes crédibles sont celles qui privilégient des formes de coopération au sein desquelles les contraintes et intérêts des uns et des autres sont compris et respectés. Se pose alors cette question : quelles énergies les un-es et les autres sont-ils prêts à consacrer à l'élaboration crédible de coopérations de ce genre ? N'y a-t-il pas lieu, pour les pouvoirs publics, de soutenir toute initiative allant dans ce sens ?

Etre client-e réguli-ère d'une épicerie bio, c'est s'inscrire dans un large mouvement qui veille à la préservation de l'environnement, à la biodiversité, au bien-être et à la santé. C'est aussi faire évoluer l'agriculture, au Nord comme au Sud, vers de meilleures conditions de production, susceptibles de nourrir sainement la population de notre planète. Ce n'est pas seulement un effort, c'est aussi un plaisir : celui de la rencontre et de l'échange, celui des yeux et des papilles, celui de recevoir de l'enthousiasme et d'en distribuer autour de soi ! ■

bio&...

fiches pratiques

Tous comptes faits, le bio n'est pas plus cher.

Que les prix des produits bio jouent davantage la transparence économique est une réalité. S'ils sont en général plus élevés que leurs équivalents conventionnels, de multiples facteurs, économiques, écologiques et sociaux l'expliquent : faibles volumes commercialisés, dispersion des fermes sur tout le territoire, rémunération plus juste des producteurs, besoin supérieur de main d'œuvre, coût des contrôles et des analyses…

Les prix des produits de l'agriculture conventionnelle restent artificiellement bas car ils ne prennent pas en compte les dégâts environnementaux, sociaux et les effets négatifs sur la santé générés par leur production et leur consommation. Le consommateur contribuable doit en effet savoir qu'en matière de prix alimentaires conventionnels, on externalise les coûts. C'est-à-dire que ce sont nos impôts qui subventionnent la pollution et la dépollution.

Mais choisir le bio, ce n'est pas forcément dépenser plus. On est même gagnant pour son budget et sa santé si l'on mange varié et équilibré, à commencer par les apports en protéines végétales, beaucoup plus abordables que les protéines animales, autour desquelles s'organisent les autres apports de nutriments. En consommant des produits riches en éléments protecteurs, on réduit en même temps des facteurs de risques de surpoids, de maladies cardiovasculaires et de cancers. Consommer bio, c'est également consommer moins car les aliments bio sont plus denses en nutriments, arômes et saveurs et plus rassasiants. Et ils sont moins chers quand on les achète en vrac, en circuit court et en les cuisinant soi-même.

Produits complets, non raffinés et biologiques

Pour bénéficier de toutes ces qualités nutritives, moins un produit est traité, mieux c'est. Par contre, les produits raffinés sont plus difficiles à assimiler et peuvent même être des facteurs d'affaiblissement ou d'allergies notamment parce que le système digestif doit faire face à des molécules qu'il ne reconnaît pas.

Se nourrir bio, c'est donc au plan de la santé, apporter une attention toute particulière à la qualité et au non traitement des produits. Par contre, consommer des produits complets non bio est dangereux puisque les enveloppes des céréales, les pelures de légumes, la peau des fruits sont particulièrement chargées en résidus chimiques utilisés dans l'agriculture conventionnelle.

Sucre de canne complet

Le sucre complet de canne est obtenu par évaporation du pur jus de canne. Ce sucre non rafiné contient tous les minéraux du jus de canne. C'est un sucre de haute valeur nutritive, il contient 50 fois plus de minéraux que le sucre blanc. Riche en magnésium, potassium, fer, calcium et vitamines du groupe B, le sucre complet de canne, à la différence du sucre blanc, soutient les défenses immunitaires, réduit l'acidose, et préserve donc des caries.

Céréales complètes bio

Les céréales complètes, ce sont des céréales non raffinées : elles ont gardé le germe et l'enveloppe du grain. Elles contiennent des vitamines, des minéraux, des oligoéléments et des fibres. A consommer bio. En effet, les céréales non bio sont chargées de pesticides (insecticides, fongicides, acaricides, herbicides...), car elles sont traitées à tous les stades pour les protéger contre les parasites et les maladies, et favoriser leur conservation. Lors de leur culture, au moment de la récolte et du stockage, et même après transformation (farines irradiées, ou arrosées d'insecticides), les traitements chimiques sont nombreux. Et bien sûr, les résidus se concentrent surtout dans l'enveloppe des grains, qui est la partie la plus exposée (l'intérieur du grain en contient également, en quantités plus faibles).

Pain complet bio au levain

Le levain est une pâte constituée uniquement de farine et d'eau, qui est laissée à température ambiante et qui fermente naturellement, grâce à des bactéries naturellement présentes dans l'air et dans la farine. Ces bactéries provoquent une fermentation à la fois lactique et acétique : pendant la cuisson, le pain a une légère odeur de vinaigre. La saveur du pain est aussi légèrement plus acide que celle du pain à la levure de boulangerie.

Pour la santé, le levain présente beaucoup d'avantages. Le pain est beaucoup plus digeste. Il possède une richesse aromatique intense due aux nombreux composés volatils qui se développent durant la fermentation. Le goût est très légèrement aigrelet grâce à l'acide lactique et un peu piquant grâce à l'acide acétique. Le rassissement du pain est considérablement retardé. Le pain est protégé contre les moisissures et contre les microbes indésirables. L'index glycémique est abaissé.

Le levain permet aussi de contrer l'acide phytique présent dans les céréales, et qui a un effet déminéralisant pour l'organisme. Le levain permet à l'organisme de mieux bénéficier des bienfaits des minéraux présents dans les céréales complètes.

« La préparation du pain au levain prend plusieurs jours. Or, la clientèle majoritaire veut du pain blanc, frais du jour et tranché fin… C'est l'industriel qui fixe les critères : pétrissage ulra-rapide, pâte refroidie car devant supporter aussi congélation et décongélation ; de plus en plus de gluten dans les farines (protéines insolubles, qui provoquent des intolérances). Le levain a des propriétés intéressantes, supérieures aux levures. Le levain épure les farines : les collibactéries vont disparaître. Le levain nécessite du temps, la levure permet d'aller beaucoup plus vite. Depuis 20 ans, il y a un net gain en crédibilité du levain.

<u>Pour encourager à consommer du bon pain bio…</u>

C'est autant de m^2 de terre cultivée en respectant l'environnement.
Le pain rééquilibre le bol alimentaire.
Il ne sera pas excédentaire en graisse ni en protéines, il est riche en fibres et contient des sucres lents.
En bio, en plus, pas de pesticides. Le son, autour du grain, est particulièrement imperméable, ses fibres sont plus ligneuses : un pain complet non bio est toxique.
Pain au levain = pré-digestibilité : les nutriments sont davantage disponibles (par le temps de la fermentation exigé, le levain transforme, prépare l'aliment en nutriments, les grosses molécules comme le gluten (protéines insolubles) sont dégradées par le levain.
Les variétés anciennes de céréales présentent moins de problèmes d'intolérance au gluten… » (MDW)[56]

56 Voir le site de Marc Dewalque : www.gonesse.be

Huiles vierges de première pression à froid

L'huile bio de première pression à froid n'a pas subi de traitement. L'extraction des huiles végétales à partir de graines et fruits oléagineux (graines de tournesol, olives, noisettes…) par première pression à froid est le moyen mécanique le plus traditionnel. Après triage, les fruits et graines sont soumis mécaniquement à froid à la presse (elles ne sont donc pas chauffées, contrairement aux huiles raffinées) ; l'huile obtenue est ce premier jus naturel, renfermant tous les principes nutritifs essentiels.

Vierge signifie pour une huile qu'elle a été obtenue uniquement par des procédés mécaniques, clarifiée seulement par des moyens physiques ou mécaniques et qu'elle n'a subi aucun traitement chimique ni aucune opération de raffinage. Cette huile fraîche, non oxydée et vivante est riche en acides gras essentiels. Les huiles raffinées sont des huiles modifiées par le raffinage, elles produisent quant à elles des effets négatifs sur les articulations, les artères, les parois des cellules et, non bio, contiennent des résidus de pesticides.

Cuisiner et découvrir

La diversité des produits bio permet de découvrir de nouvelles saveurs. Nombre de légumes inconnus ou oubliés méritent d'être goûtés et permettent au cuisinier de laisser libre cours à sa créativité. Les fruits et les légumes bio contiennent plus de matière sèche et donc davantage de vitamines, de minéraux, donc plus de goût. Les animaux élevés en bio donnent des viandes plus fermes, plus savoureuses et plus goûteuses.

Les céréales complètes et semi-complètes, les légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles… riches en protéines végétales), réclament souvent quelques heures de trempage (ce qui réveille les enzymes, attendrit et facilite la digestion) et un temps de cuisson un peu plus long que leurs homologues raffinées.

Les fruits et légumes bio : il est recommandé de ne pas les éplucher car les nutriments se concentrent dans la peau. Une brosse en crin suffit à les nettoyer.

Protéines végétales

C'est l'occasion de découvrir des substituts aux protéines animales qui vont permettre de diminuer la consommation de viande. Des recettes originales sont disponibles sur internet et des cours sont organisés dans les magasins bio. En voici les principales :

- Quinoa (pseudo céréale).
- Algues.
- Association légumineuses-céréales : la combinaison de deux aliments d'origine végétale tels qu'une céréale et une légumineuse permet d'obtenir les protéines et acides aminés essentiels. Par exemple, une association riz + lentilles ou blé + haricots sont des mélanges qui apportent une quantité de protéines suffisante pour l'organisme.
- Tofu et Tempeh (soja fermenté).
- Graines oléagineuses (fruits secs) : noix, noisettes, amandes.

Des compléments alimentaires comme la levure de bière, le germe de blé ou la spiruline (algue) sont un excellent moyen de compléter son apport en acides aminés essentiels.

bio...

des auteur-es

Nous avons écrit ce livre par passion. Dans les années 70, nous étions déjà tombé-es dans le bio : nous participions à des marches Oxfam, à des jeûnes de solidarité contre la faim et nous faisions connaître l'agriculture bio l'une via son travail de fin d'études et l'autre en donnant des conférences.

Avec les famines au Sahel de 1973, Gérard a pris conscience du problème de la répartition des denrées alimentaires puisque l'Europe importait des haricots et des fruits des régions voisines d'Afrique où sévissait la famine. Touché par cette injustice, il a commencé à lire beaucoup d'ouvrages sur l'alimentation et est devenu végétarien. Il a effectué une partie de son service civil au Relais de la Terre, un magasin bio basé sur le bénévolat et qui se fournissait directement chez les producteurs.

Claudine a parcouru un chemin semblable. C'est en partant d'une réflexion sur le Tiers-Monde qu'elle est arrivée à se poser des questions sur notre manière de s'alimenter. Le végétarisme paraissait une manière très concrète et également politique d'avoir un levier d'action pour diminuer la prédation que le Nord exerçait sur le Sud, notamment en important de quoi nourrir le bétail.

Pour pouvoir nous nourrir de manière équilibrée, nous avons dû apprendre à cuisiner des protéines végétales, manger des céréales complètes, des graines germées… et finalement manger bio « pour notre santé et celle de la terre ».[57] Nous avons beaucoup lu, Claude Aubert notamment.[58] Aujourd'hui,

57 Slogan de Nature et Progrès
58 AUBERT Claude, (1983), *L'assiette aux céréales*, Terre Vivante.

nous sommes plutôt flexitariens – mangeant de temps en temps de la viande bio locale.

En 1983, avec quelques amis, nous avons créé la Bawette pour faire des achats groupés notamment à la Ferme Pâque, où Henri et Michelle nous ont toujours bien accueilli-es. Cela a fonctionné durant 4 ans et rassemblé jusqu'à 70 familles. Ensuite, nous avons pris des parts dans les coopératives de la Salsepareille, Le Temps des Cerises, Al Binète. Depuis, nous avons continué à faire nos achats chez les épicières et épiciers bio interviewé-es ici.

En 2009, c'est le déclic : Prodina fête son cinquantième anniversaire et Al Binète son trentième en 2010 ; en 2012, c'est le Temps des Cerises qui a vingt-cinq ans et la Ferme à l'Arbre qui ouvre son nouveau magasin ! Un passé qui vaut la peine d'être connu et une actualité dans les médias : les films de Coline Serreau « *Solutions locales pour un désordre global* » et « *Nos enfants nous accuseront* » de Jean-Paul Jaud, puis « *Les Moissons du futur* » de Marie-Monique Robin, touchent le grand public. Nous nous rendons compte que commence une ère où le bio a droit de cité et où de plus en plus de gens souhaitent consommer des produits sains, respectueux de leur santé, des équilibres écologiques et des conditions de travail des producteurs.

En 2011, avec le Vélo écosolidaire,[59] Claudine parcourt 1.000 km à vélo en Province de Liège pour relier des lieux de production et de distribution bio. L'initiative attire sympathie et enthousiasme : une cinquantaine de personnes s'y associent le temps d'une balade ou d'une visite et 6000 euros de parrainage sont récoltés pour le projet des maraîchères bio au Sénégal via l'ONG le Monde selon les femmes. ■

59 http://veloecosolidaire.hautetfort.com

Bibliographie

Cette bibliographie reprend pour l'essentiel les références des ouvrages cités dans les différents chapitres. Elle suggère également quelques références pour qui voudrait poursuivre la réflexion.

Alimentation

- ANDRE Jacqueline, (1996), *Végétarisme et santé*, Maloine, Nauwelaerts.
- ANDRE Jacqueline, (2002, Rééd.), *L'équilibre nutritionnel du végétarien*, Maloine, Nauwelaerts.
- AUBERT Claude, (1983), *L'assiette aux céréales*, Terre Vivante.
- BERTAUD Gabriel, (2003), *Le végétarien sans peine*, Presses Chatelet.
- AUBERT Claude, LE BERRE Nicolas, (2007), *Faut-il être végétarien ? Pour la santé et la planète*, Terre Vivante.
- GERBE Vincent, (2012Rééd.), *Initiation au végétarisme : Pourquoi et comment devenir végétarien*, Ed. Dangles.
- GRAMME Daniel, (2009), *Le régime crétois, Ce que l'on vous dit et que l'on ne vous dira jamais.* Compte d'auteur. (http://boutiquesante.be)

Historique

- AUBERT Claude, (1970), *L'Agriculture biologique. Une agriculture pour la santé et l'épanouissement de l'homme,* Le Courrier du Livre.
- DUMONT René, (1974), *Agronome de la faim*, Robert Laffont.
- DUMONT René, MOTTIN Marie-France, (1980), *L'Afrique Etranglée*, Seuil.
- CARSON Rachel, (1962), *Le printemps silencieux*. Réédition en langue française, (2009), avec préface d'Al Gore, Wildproject, Domaine Sauvage.
- GEORGE Suzanne, (1978), *Comment meurt l'autre moitié du monde*, Robert Laffont, Réponse-Écologie.

- STRAHM Rudolf, (1977), *Pourquoi sont-ils si pauvres ? Faits et chiffres en cinquante-sept tableaux sur les mécanismes du sur/sous-développement*, La Baconnière.

La planète

- CAPLAT Jacques, (2012), *L'agriculture biologique peut nourrir le monde*, Actes Sud.
- CHARLIER Sophie et WARNOTTE Gérard, (2007), *La souveraineté alimentaire. Regards croisés*. UCL/Presses Universitaires de Louvain et Entraide et Fraternité.
- DE SCHUTTER Olivier, (mars 2011), *Agroécologie et le droit à l'alimentation,* Rapport présenté à la 16ème session du Conseil des droits de l'homme de l'ONU.
- DUFUMIER Marc, (2012), *Famine au Sud, malbouffe au Nord*, Nil.
- PELT Jean-Marie, (2012), *Cessons de tuer la terre pour nourrir l'homme*, Fayard.
- CHARLIER Sophie, (2012), *Plaidoyer pour le genre dans la souveraineté alimentaire*, Le Monde selon les Femmes.
- VADROT Claude-Marie, (2013), *Bio, le vrai du faux*, Delachaux et Nieslté.

Sur le web

- Bioforum, la coupole du bio en Belgique : www.bioforum.be
- Nature et progrès : www.natpro.be ■

Liste des personnes interviewées

Nous remercions celles et ceux que nous avons rencontrés :

- Philippe Schoenmaechers – Al Binète (13 mars 2010)
- Marèse Delavignette – Prodina (19 mai 2010)
- Véronique Willemart et Yves de Beco – La Bawette (29 mai 2010)
- Joseph Sacré – Prodina (30 juin 2010)
- Paul Mathieu – Al Binète (6 juillet 2010 et 7 février 2013)
- Micheline Halleux - Le Temps des Cerises (18 février 2011)
- Claire Volz – La Ferme à l'Arbre (25 juin 2011)
- Christine Bronlet – Bio Saveurs (2 juillet 2011)
- Michel Pâque – La Ferme à l'Arbre (19 octobre 2011)
- Henry et Michelle Pâque-Bartholomé – La Ferme à l'Arbre (19 novembre 2011)
- Patrick et Nathalie van de Stolpe-Magery – Prodina et Vibio (30 novembre 2011)
- Marc Dewalque – La boulangerie de Gonesse (14 décembre 2011)

Nous avons pris la liberté de cadrer ce que ces pionnièr-es du bio nous ont dit dans une vision qui est la nôtre des enjeux d'aujourd'hui. Nous espérons ne pas avoir trahi leurs propos mais nous tenons à préciser que l'effet de cohérence du message que ce livre peut présenter n'appartient qu'à nous et que nous sommes les seul-es responsables de ce qui est écrit !

Bien d'autres personnes auraient pu être interviewées mais nous avons fait avec le temps qui nous était disponible.

Nous avons également trouvé l'inspiration en nous restaurant de temps à autres à Como en casa, Philosophie de cuisine, Terre-mère et en buvant quelques excellentes bouteilles de Vive le vin !

A ces lignes nous associons ces amis trop tôt partis :

Xavier Bodson (Al Binète),
Benoît Labaye (Temps des Cerises),
Olivier de Visscher (Biorties),
Joseph Sacré (Prodina). ■

Achevé d'imprimé (sur papier recyclé) en 2013
sur les presses de l'imprimerie Chauveheid à Stavelot, Belgique

- Pourquoi une épicerie bio plutôt qu'un grand magasin ?
- Le bio est-il meilleur pour la santé ?
- Pourquoi faut-il acheter certains produits à certains moments de l'année ?
- Quelle garantie a-t-on que c'est bio ?
- Comment le bio va-t-il évoluer ?
- L'agriculture bio protège-t-elle l'environnement ?
- Mieux vaut acheter des pommes non bio d'ici que des pommes bio d'Amérique du Sud ?
- Doit-on être végétarien pour manger bio ?
- La faim dans le monde peut-elle être supprimée ?
- Si j'achète bio, cela va-t-il encourager les producteurs locaux ?

Édité par Altamira en collaboration avec Etopia et Imagine Magazine.

etopia_
centre d'animation et de recherche en écologie politique

imagine
le mensuel pour changer demain le monde
www.imagine-magazine.com

Altamira

Avec le soutien de :

FONDATION POUR UNE TERRE HUMAINE

Pour chaque livre vendu, 1€ est versé à l'ONG Le Monde selon les femmes pour soutenir le projet des maraichères bio au Sénégal (Enda Pronat). www.mondefemmes.org