



Le GAZOUILLIS de la SAUNE



Credit photo : Bernard LAVIRON



Le mot du bureau

L'association VSNE organise des événements pour **sensibiliser au respect de la nature et agir en faveur de la protection de l'environnement** : conférences, ateliers découverte, observations de la nature... chaque projet est discuté, partagé, coconstruit, puis mis en œuvre collectivement.

C'est dans une ambiance conviviale que la mise en commun de nos compétences et diverses passions individuelles (ornithologie, biodiversité, photographie, urbanisme, agriculture...), alimente notre réflexion et notre travail, au service de projets collectifs, dont cette newsletter est une traduction.

Quelques-unes des actions menées par VSNE fin 2025 - début 2026, illustrées en dernière page, en témoignent aussi.

Notre précédent numéro vous annonçait la publication d'un livre sur les oiseaux du lac. C'est chose faite depuis novembre dernier, et il a reçu un franc succès !

Un grand merci à tous ceux qui ont su l'apprécier, relayer son intérêt. Et pour ceux qui découvrent son existence, il reste bien sûr disponible (*cf en dernière page*).

Dans ce numéro, nous avons souhaité aborder un sujet d'actualité qui nous touche tous : **notre alimentation, une des clés essentielles de notre futur aussi bien du point de vue social, environnemental que sanitaire.**

Ces quelques pages tentent de synthétiser les messages essentiels portés par Michel DURU, Directeur de recherche Honoraire de l'INRAE, venu en mars dernier faire une conférence dans notre commune sur ce sujet : ***du champ à l'assiette, produire et manger en préservant sa santé, c'est possible !***

Vous partager son propos et chercher à l'illustrer a guidé la rédaction de ce numéro, et de sa fiche intérieure, qui se veut 'utile'.

Cette lettre est une invitation à comprendre ensemble les enjeux auxquels nous faisons face. Nous espérons susciter votre intérêt, vous informer, vous inspirer, vous aider à envisager des gestes simples au quotidien. Chaque geste compte.

Bonne lecture !



Un constat alarmant

En l'espace de 50 ans et jusqu'en 2000, sous l'effet combiné de plus de mécanisation, de recours aux engrais, aux pesticides, et de sélection de semences, les rendements agricoles en France ont été multipliés par 2... Les prix à la production, le revenu des agriculteurs, ainsi que la part du budget des ménages consacrée à l'alimentation, eux, ont baissé.

Depuis 2000, ce système alimentaire se trouve confronté à de multiples crises : sanitaires, sociales, environnementales ... Trop de spécialisation dans les productions, trop de mondialisation : les solutions d'hier sont devenues les problèmes d'aujourd'hui.

La santé des écosystèmes, des végétaux et des animaux, la santé humaine est impactée ; le dérèglement climatique va amplifier la situation. Tout étant étroitement lié, comme l'illustre le schéma ci-dessous.

En l'espace de 50 ans également, notre alimentation s'est diversifiée, mais aussi enrichie en graisses, en sucres, en protéines animales et en additifs divers et variés !

Nous cuisinons moins, nous avons tendance à oublier la provenance des produits et leur saison, nous recherchons le 'moins cher', sans parler du gaspillage alimentaire produit à tous les maillons de la chaîne, du champ à l'assiette.

Alimentation et santé :

- ≤ 25% de la population française a une alimentation équilibrée.
- Les maladies métaboliques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...), mais aussi neurodégénératives, et notre sensibilité aux maladies infectieuses dépendent essentiellement de notre façon de vivre (activité physique, alimentation, et gestion du stress).

Précarité :

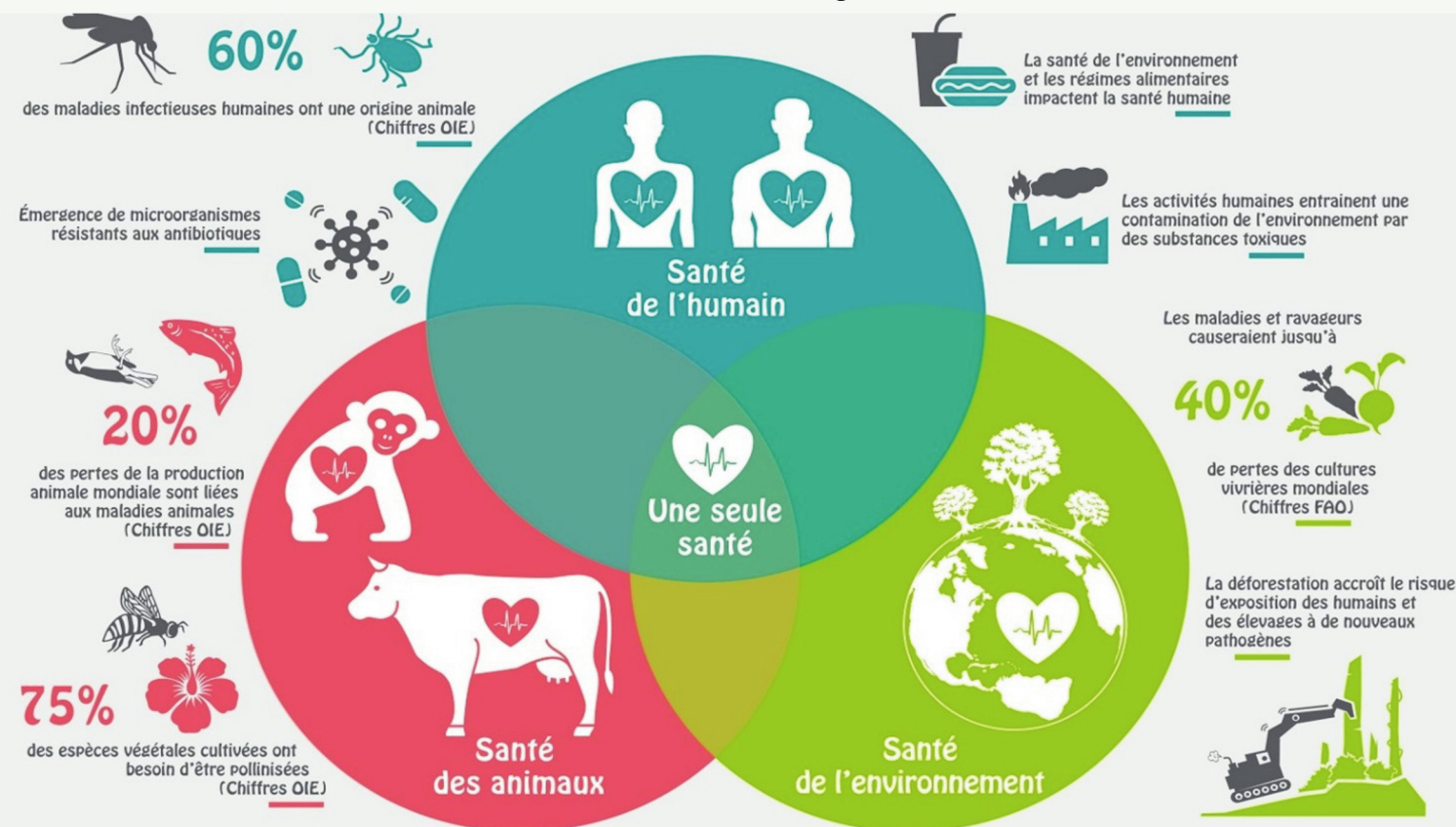
- Entre 6 et 7 millions de personnes ont recours à l'aide alimentaire.
- 18% des agriculteurs vivent sous le seuil de pauvreté.

Gaspillage alimentaire :

- 142 kg/hab.an de déchets alimentaires, dont 55 kg comestibles.
- 13% du gaspillage a lieu lors de la production, 24 % lors de la transformation, 9 % lors de la distribution puis 54 % lors de consommation.

'One Health / Une seule santé'

Cette démarche portée par l'OMS, l'OMSA, la FAO, le PNUE, a été initiée au début des années 2000 suite à la recrudescence de maladies infectieuses, en raison notamment de la mondialisation des échanges.



Son objectif, répondre de manière coordonnée aux grands défis sanitaires contemporains : l'émergence des maladies zoonotiques (transmises de l'animal à l'humain), la sécurité alimentaire, la qualité de l'air ou encore la propagation des maladies vectorielles environnementales.

Son fondement : la protection de la santé de l'Homme passe par celle de l'animal et de leurs interactions avec l'environnement. Face à la complexité et aux interconnexions entre santé des animaux, des Hommes et leur environnement, c'est le système dans son intégralité qui est à repenser.

Une **"stratégie nationale pour un environnement favorable aux santés"**, dans la logique One Health, devrait sortir fin 2026.

A CONDITION DE CHANGER NOS PRATIQUES DU CHAMP A L'ASSIETTE

Nos choix alimentaires impactent l'environnement au travers des pratiques agricoles : sur les ressources en eau, le climat, la biodiversité ...

Ressources en eau :

- 10% des prélèvements d'eau dans les nappes et cours d'eau le sont pour l'agriculture. Le maïs représente 39% des surfaces irriguées (¼ des surfaces dédiées au maïs le sont aujourd'hui).
- 1 litre de lait nécessite entre 20 et 50 litres d'eau en irrigation 'raisonnée'. Sans irrigation, c'est 6 litres.
- les fertilisations excessives des cultures en engrais azotés et phosphatés entraînent l'eutrophisation (proliférations d'algues) et une pollution de l'air par l'ammoniac (maladies respiratoires).

Climat :

- ¼ de notre empreinte carbone est due à notre alimentation dont les 2/3 sont liées aux pratiques agricoles.
- 30% du transport de marchandises est dédié aux produits agricoles et alimentaires.

Biodiversité :

- sur le continent européen, le nombre d'oiseaux a décliné de 25% en 40 ans (près de 60% pour les espèces des milieux agricoles), et la biomasse des insectes volants de l'ordre de 70% en 20 ans.
- il y a de 2 à 7 fois plus de biodiversité animale et végétale en prairies qu'en grandes cultures, et on a perdu 3,8 millions d'Ha de prairies entre 1950 et 2020.

Pollution des sols :

- certains pesticides contaminent durablement les sols (glyphosate...), tout comme l'épandage de phosphates naturels trop riches en cadmium.

IMPORTANT!

Une tomate produite hors saison nécessite 4 fois plus d'eau, et 15 fois plus d'énergie.



Le gaspillage alimentaire, c'est aussi de l'eau, de l'énergie, de la pollution, et du temps de travail consommé inutilement !!!

Comment agir au quotidien

Chaque acteur de la filière alimentaire a ses responsabilités pour réduire ses impacts sur l'environnement, mais individuellement nous sommes les seuls à pouvoir agir sur l'ensemble de la chaîne en nous posant les bonnes questions :

Quels aliments ont peu d'impacts ?

Qu'est-ce qui est bon pour ma santé ?

Qui produit durablement localement ?

L'alimentation durable, c'est quoi ?

C'est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

Manger autrement

=

manger davantage de fruits et légumes frais, de saison, de légumineuses (pois, lentilles, haricots secs...), et diminuer sa consommation de viande et laitages.

Réduire la consommation de produits animaux (en particulier de viande et spécialement la rouge), en les remplaçant par des légumineuses (lentilles, pois chiches...) permet de réduire de 30 à 50% le besoin en ressources et les impacts - sans pour autant devenir végétarien.

- Viande = maximum 3 x par semaine, petits poissons gras 2 x par semaine (car ils sont riches en omega 3 : sardine, maquereau...),
- Associer légumineuses et céréales complètes pour un bon équilibre entre acides aminés et donner du carburant à votre microbiote (pois chiche-semoule, lentille-riz, haricot-maïs, aliments à base de soja-avoine...),
- Tendrer vers 25 fruits et légumes de saison différents / semaine,
- Proscrire les produits ultra-transformés, les sucres rapides.

Consommer autrement

=

consommer des aliments produits localement et de manière plus respectueuse de l'environnement, en acheter juste ce qu'il faut, réutiliser les restes, maîtriser les 'dates limites' de consommation.

- Privilégier la vente directe du producteur au consommateur, les marchés,
- Cuisiner, ne pas surcharger son assiette, ramener ses restes du restaurant,
- Traquer le suremballage, privilégier les produits en vrac : 85% des emballages jetés par les ménages sont des emballages alimentaires qu'il faut collecter, trier, recycler !
- Mettre en évidence dans le réfrigérateur, dans les placards les produits à consommer rapidement, noter les dates d'ouverture sur les produits juste entamés, emballer les restes mis au réfrigérateur pour qu'ils se conservent plus longtemps.



Consultez notre fiche :
Manger et consommer autrement à Ste-Foy c'est possible



Val de Saune
Nature &
Environnement

CONSOMMER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE

Consommer TRES LOCAL

Moins de transport de marchandises à travers la planète, moins de carburant pour faire ses courses : tout le monde y gagne !

Le très local commence par chez soi : vous avez un jardin ?

Plantez des arbres fruitiers, cultivez un potager en adoptant des pratiques raisonnées (permaculture, paillage, engrais verts...).

Pour trouver les producteurs de circuits courts qu'il vous faut, rien de tel que le contact humain ! commencer par tester les marchés du territoire :

- questionnez les producteurs sur leurs pratiques,
- privilégiez les agriculteurs qui pratiquent l'agroécologie (diversification des cultures, production de légumes secs, plantation de haies, alimentation animale plus saine ...).

Marchés de plein vent

Mardi matin : Castanet

Mercredi matin : Ramonville / Lanta

Jeudi matin : Caraman

Samedi matin : Labège / Quint-Fonsegrives / St Orens

Dimanche matin : Escalquens



Complétez vos recherches sur les annuaires suivants :

Annuaire des
**producteurs en
vente directe** en
Haut-Garonne



Produits bio avec
l'Association Bio
Ariège-Garonne



Locavores : producteurs
locaux, épiceries, AMAP



S'y retrouver dans les labels...

Le seul signe officiel de qualité garantissant la non utilisation d'OGM, de pesticides et d'engrais de synthèse est le label **AB (Agriculture Biologique)**, mais attention, les cahiers des charges sont différents hors Europe ! C'est une garantie de process.

Les exploitations de **Haute Valeur Environnementale** sont celles où l'agriculteur met en oeuvre l'agroécologie : limiter les traitements et fertilisants aux seuls nécessaires, être sobre en irrigation, mettre en place des mesures de préservation de la biodiversité (haies, bandes enherbées, arbres, jachères fleuries...). C'est aussi une garantie de process.

Le **label rouge** atteste qu'une denrée alimentaire a des qualités supérieures au produit de base ; il ne juge en rien la présence ou absence de produits chimiques. C'est une garantie de qualités.

Enfin, les labels d'origine protégée (IGP, AOP...) ont fait des progrès et garantissent aujourd'hui, au-delà de la garantie d'origine, une garantie de process.



Consommer JUSTE CE QU'IL FAUT QUAND IL FAUT

S'y retrouver dans les dates limites

Les produits frais ont des **dates limites de consommation**, car ils peuvent, après une courte période, présenter un danger pour la santé. Mieux vaut la respecter et consommer en priorité ceux dont cette date est proche.

Les produits stérilisés ou à faible teneur en eau ont une **date de durabilité minimale**. La denrée ne présente pas de danger au-delà, elle peut juste perdre des qualités gustatives.

Et surtout notez sur l'emballage la date d'ouverture quand vous entamez une bouteille ou un sachet sous vide pour éviter tout problème !!!

A CONSOMMER JUSQU'AU :	A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE :
01.04.23	01.04.23
Ne pas dépasser car risque pour la santé	Dépassement possible avec des qualités gustatives et nutritionnelles moindres

Le parcours antigaspi



Tester l'application ETIQUETTABLE

astuces, fruits et légumes de saison, adresses d'acteurs engagés
pour une alimentation plus durable (restos, magasins...)



MANGER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE

LES Cuisiner LÉGUMES SECS

En plus d'être bons pour la santé et l'environnement, les légumes secs sont un régal bien cuisinés ! Comment les préparer ?

Voici quelques conseils



Pois cassés

Trempage: aucun
Cuisson: 45 minutes dans une grande casserole d'eau
Préparation: en soupe, purée, velouté, tartinade...



Pois chiches

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en falafels, galette, houmous, salade...



Haricots rouges

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en chili sin carne, galette, salade, brownie...



Lentilles brunes

Trempage: 4 h
Cuisson: 30 minutes (45 minutes si pas de trempage) dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en bolognaise et terrine végétales, boulettes, salade...



Haricots blancs

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 à 2 h dans 4 à 5 fois leur volume d'eau
Préparation: en sauce, salade, tartinade, cookie...



Lentilles corail

Trempage: aucun
Cuisson: 10 à 15 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en dahl, velouté, galette, tartinade...



Fèves

Trempage: 8 à 12 h
Cuisson: 1 à 2 h dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en salade, purée, poêlée, soupe...



Lentilles vertes

Trempage: aucun
Cuisson: 20 à 25 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en tartinade, boulettes, salade, soupe...

AU MOINS 4 FOIS PAR SEMAINE !

- 60 g cuits/ personne en accompagnement
- 100 à 150 g cuits/personne en plat principal

Leurs bienfaits pour la santé :

- sources de protéines
- pauvres en matières grasses
- riches en fibres, vitamines et minéraux
- à accompagner de céréales complètes pour une assimilation parfaite

Et pour l'environnement ?

- ils nécessitent moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres cultures
- ils fixent l'azote de l'air pour leur croissance, avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante

Nos habitudes alimentaires pèsent lourd

régime trop riche en viande, consommation de fruits et légumes hors saison, de produits suremballés, gaspillage alimentaire

Adoptez le régime 3 V

Vrai :

moins de produits ultra transformés

Végétalisé :

moins de protéines animales

Varié :

en légumes, fruits et légumineuses

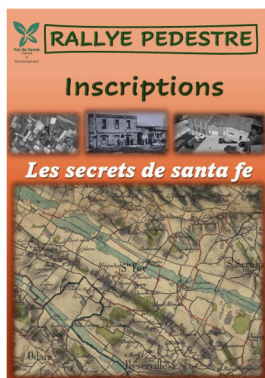


40 pages de recettes de légumineuses dans cet ouvrage à feuilleter :





Les actions de VSNE fin 2025 - début 2026



Rallye pédestre à Ste-Foy

Dans le cadre du Marché Gourmand organisé par Sainte-Foy Initiatives (SFI) le 30 août 2025, notre association a proposé une alternative : un rallye pédestre au coeur du village.

9 équipes ont arpenté en long, en large et en travers le village, répondant à des énigmes pour **aller de découverte en découverte, liée à l'histoire de la commune, ou liée à l'environnement.**

Merci à SFI pour cette collaboration !



Soirée Jour de la Nuit

Notre 5^{ème} édition du Jour de la Nuit, le 11 octobre dernier, s'est déroulée cette année en **3 temps** : **atelier découverte pour les enfants, conférence sur le thème "l'humanité à la conquête de l'espace : rêve ou lubie ?"**, puis **soirée d'observation des étoiles** au bord du lac.

Son objectif : participer à l'action nationale contre la pollution lumineuse, et surtout vous permettre de bénéficier des connaissances de scientifiques et d'astronomes amateurs passionnés. **Un grand merci à Martin Giard et au Club d'astronomie de Quint-Fonsegrives pour cette belle soirée !**



Un automne et un hiver consacrés aux oiseaux !

Valoriser et partager avec vous la richesse du patrimoine ornithologique du lac a été notre fil conducteur de fin d'année 2025 :

- création d'une **exposition de 15 panneaux**, visible en novembre à la médiathèque de Ste-Foy, puis au collège de St-Pierre de Lages début janvier, et plus récemment à la maison de retraite,
- publication du **livre "Les ailes de la Saune"**, recueil de photos exceptionnelles d'oiseaux du lac révélant leur diversité au fil des saisons ... Une belle réussite, avec près de 250 exemplaires vendus à ce jour.

Le livre est toujours disponible !
Contactez valdesaune.ne@gmail.com
ou passez commande :



Construction d'abris oiseaux

Le Conseil Municipal des Jeunes a sollicité notre aide pour organiser un atelier de construction d'abris pour oiseaux.



Fin janvier, de superbes niochirs à mésanges ont vu le jour, installés depuis dans les espaces verts de la commune.



Fresque de la biodiversité

Matinée de réflexion collective, début janvier : décryptage des enjeux et pressions autour de la biodiversité, pour une quinzaine de participants. **Merci à Claire Gazagnes pour cette animation.**

