



# *Bilan Projet Marchés Apprenants*



# Les partenaires

Merci beaucoup pour votre participation,  
votre engagement et votre soutien

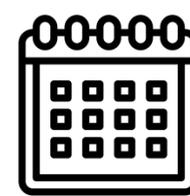
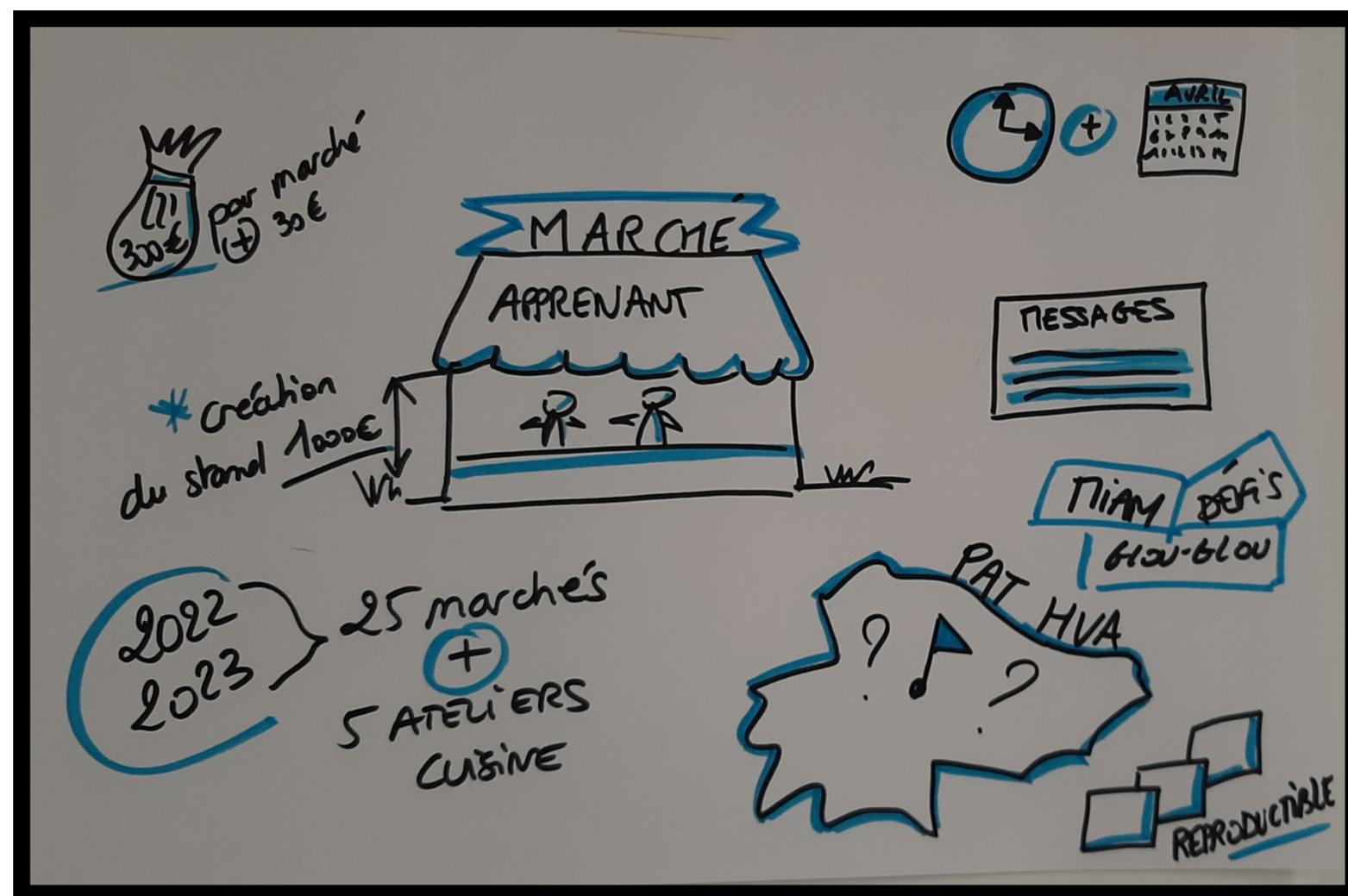


Soutien financier



# Rappel du projet

**Objectif général :** expérimenter avec de nouvelles formes de sensibilisation permettant ainsi de développer la mobilisation citoyenne sur les enjeux d'une alimentation saine et durable et d'accélérer la transition écologique et alimentaire.



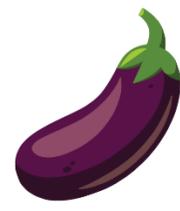
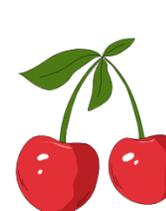
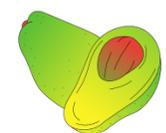
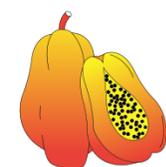
Projet 2022/2023  
25 stands par an  
+ 5 ateliers cuisine



Sur le territoire PAT HVA



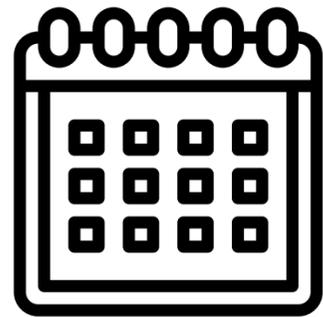
Salaire d'une coordinatrice  
300€ /stand pour partenaire  
30€ consommable /stand  
1000€ pour construire le stand



# Réalisation du projet 2022

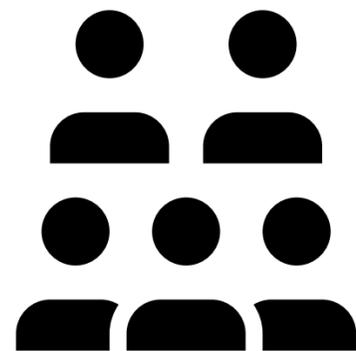


**Sur le marché de Limoux  
le vendredi matin**



**17 marchés réalisés**

**3 évènements ( Axat, Quillan et Espezel )**



**En moyen 20 personnes touchées  
le jour de marché  
et des réguliers**

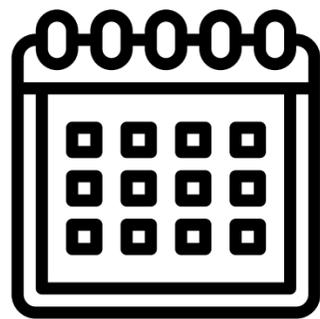


# Réalisation du projet 2023



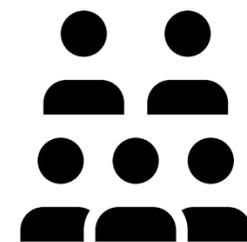
**Sur le marché de Quillan  
le 3ème samedi du mois**

**Au Parchemin  
(grand public et salarié.es)  
Avec l'équipage EVS**



**9 marchés réalisés**

**1 évènement à Campagne sur Aude  
10 stands avec les partenaires**



**En moyenne 40 personnes touchées  
le jour de marché**



# Réalisation du projet 2023

## 9 marchés à Quillan et un évènement

date	avec qui	thème	public
18 Mars	Herba Venti	Plante sauvage de saison	+ de 50 pers
15 avril	Le goût de la transition	Gaspillage Alimentaire (cuisiner les fanes)	32 pers
20 Mai	Nature et Progrès	Cuisiner les légumineuses	45 pers
17 juin	CIVAM Racine	Le métier le paysanne	32 pers
15 Juillet	RIHVA	Confection de confiture	35 pers

date	avec qui	thème	public
16 septembre	Daphné Mervoyer	Manger de la viande	45 pers
11 Octobre	Atout Fruit	Variétés de pommes anciennes	45 pers
18 Novembre	Herba Venti	Lactofermentation	32 perso
16 décembre	CIVAM Racine	Fête de fin d'année sans faire péter la planète	25 pers
1er Mai Ferme en ferme	Le goût de la transition	Les circuits courts	+ de 50 perso

# Réalisation du projet 2023

Action en dehors des marchés avec nos partenaires accueillant du public

date	Avec qui	thème	public
18 avril	Le gout de la transition	Cuisinez les produits de l'épicerie: le haricot blanc	25 pers
12 Mai	Atout Fruit	Cuisinez les fleurs sauvages (sureau et acacia)	15 pers
15 sept	Eco-ciotyennetés	Atelier du goût	
27 sept	RIHVA	Atelier cuisine: coulis de tomate	26 pers
11 oct	Atout Fruit	Les pommes et son jus	8 pers
15 nov	Herba Venti	Atelier Lactofermentation	3 pers
13 dec	Nature et Progrès	Cuisinez un repas de fête sans faire péter la planète !	9 pers

## Avec le Parchemin

date	Avec qui	thème	public
28 juin	Herba Venti	Réaliser ces aromates	17 pers (public passant)
12 sept	Nature et Progrès	Légumineuses et gaspillage alimentaire (atelier cuisine)	20 personnes (2 ateliers 1h30)
14 nov	Le gout de la transition	Lecture étiquettes et cuisinez des plats	9 pers (atelier de 2h)

**Avec l'équipage,  
l'espace de vie sociale**



# Nos constats

## A Quillan

- Très bonne ambiance sur le marché
- Pas de place attribuée, cela influence le nombre de visiteur sur le stand
- Les personnes s'arrêtent assez longuement pour discuter et participer.
- Le marché de Quillan a beaucoup mieux marché qu'à Limoux sûrement dû au fait qu'il a lieu un samedi
- Attention : un gros marché le week-end ne sera peut-être pas idéal pour un stand de sensibilisation.

## Avec l'équipage, l'espace de vie sociale

- Peu de public passant sur l'épicerie
- Pas facile de faire venir le public de l'EVS à la salle Sologne
- Beaucoup plus d'échange lors des ateliers cuisine
- Comment fidéliser le public ?

## Avec le Parchemin

- Difficile de capter le public venant acheter au Parchemin
- Beaucoup d'échange avec les salariés lors des ateliers cuisine
- Plus intéressant les actions avec un public engagé et volontaire

# Émissions de radio

## le mag de l'environnement

9 Mai 2022



### Les pieds dans l'Plat ! | Mag de l'Environnement

Un magazine consacré à l'environnement, coproduit par des associations/institutions audoises, qui luttent pour sa préservation : Eco-Citoyennetés, COVALDEM (Collecte et Valorisation des Déchets...

 radiorcf

12 septembre 2022



### Un stand inédit pour goûter la Transition sur les marchés | Mag de l'Environnement

Un magazine consacré à l'environnement, coproduit par des associations/institutions audoises, qui luttent pour sa préservation : Eco-Citoyennetés, COVALDEM (Collecte et...

 radiorcf

23 octobre 2023



### On met "Les Pieds dans l'Plat !" | Mag de l'Environnement

Un magazine consacré à l'environnement, coproduit par des associations/institutions audoises, qui luttent pour sa préservation : Eco-Citoyennetés, COVALDEM (Collecte et...

## Mettez « Les pieds dans l'plat » ce vendredi sur le marché

### SOCIÉTÉ

« Les pieds dans l'plat » est un projet de sensibilisation à l'alimentation saine et durable dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial de la Haute Vallée de l'Aude.

Porté par l'association Écocitoyenneté et assisté de ses partenaires associatifs et agricoles, ce projet prend la forme d'un stand sous la halle du marché de Limoux, ce vendredi 2 décembre au matin. Ce sera leur dernier marché de l'année et le thème très aléchant sera le repas de Noël et ses traditions.

Autant dire que la forme de sensibilisation sera attractive avec participation du chef Paul Guilhem, dès 11 heures, qui réalisera le montage d'une entrée à base de truite fumée, suivie d'une dégustation. Rencontre, Mylène Bégon, membre de l'association organisatrice de l'opération, a accepté de répondre à nos questions.

Est-ce que ce vendredi est une toute première action ?

Nos rendez-vous sont réguliers. Ils sont hebdomadaires sur le marché de Limoux en Haute Vallée depuis avril 2022.

nous étions présents 17 semaines déjà en 2022, et se poursuivront sous la même forme en 2023. Nous souhaiterions participer aux marchés de Quillan même si nous envisageons de nouvelles formes d'interventions plus actives et lors de nombreux événements du territoire. Les foires ou événements culturels par exemple, alors que nous étions présents sur 3 événements déjà. Nous rencontrons beaucoup de succès au plus près des visiteurs et échangeons beaucoup sur les circuits courts, la saisonnalité, le bio, le frais, la place de la viande dans notre alimentation et sommes ouverts et accueillons les propositions du public destinées à faciliter l'accès à tous à une alimentation de qualité.

**Vous devriez connaître un grand succès, ce vendredi ?**  
Nous espérons car nos actions sont particulièrement destinées à sensibiliser les citoyens et les conduire vers une alimentation saine, durable et destinée à accélérer la transition écologique et alimentaire. S'il est vrai que les fêtes de fin d'année représentent une période particulière en termes de consommation, alimentaire ou pas. Ce vendredi sera une journée d'échanges et de discussions axées sur le menu du repas de



Paul Guilhem, un chef qui saura donner de bons conseils pour vos repas de fête. PHOTO CH

Noël, avec des menus composés et des recettes à base de produits divers (bio, locaux parfois sans viande) enfin, des dégustations sont bien entendu au programme. Nous mettrons bien entendu en avant nos producteurs installés sur le marché de Limoux. Des idées cadeaux sur du

« fait maison » ou dématérialisés, des astuces pour économiser le papier cadeau ou la réalisation de déco de Noël plus écoresponsables seront glissées aux visiteurs.

Propos recueillis par Cathy Mercier  
Site : www.eco-citoyennes.fr.

# Articles de Presse

12

## ► QUILLAN - H<sup>TE</sup> - VALLÉE - LIMOUXIN

L'INDEPENDANT  
SAMEDI  
15 AVRIL 2023

### EN DEUX MOTS

#### ● RANDONNÉE

Ce samedi 15 avril, le comité des fêtes Roger-Salengro organise la randonnée Robert-Saurat, une randonnée facile d'environ 2 h 30, montée au pic de Bitrage sur les pistes et petits sentiers. Rendez-vous sur la place Salengro à 8 h 30 pour le départ à 9 heures, retour vers 12 heures pour le repas. Participation 5 € pour la

marche et 15 € pour la marche et le repas. Inscription : 07 80 09 91 24.

#### ● PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL DE LA HYA

L'association Écocitoyenneté et ses partenaires associatifs et agricoles mènent une action de sensibilisation à l'alimentation saine et durable sur les marchés et autres événements. Cette année, ils

seront présents sur le marché de Quillan chaque 3<sup>e</sup> samedi de chaque mois. Ce samedi 15 avril, l'association abordera le thème du gaspillage alimentaire et donnera les astuces pour éviter de jeter la nourriture.

#### ● PÉTANQUE

Ce samedi 15 avril, l'Union Bouliste Quillanaise organise le championnat départemental

de pétanque triplettes masculin zone 4, Carcassonne, Alzonne, Castelnaudary, Limoux Quillan, début des parties à 9 heures.

#### ● TOMBOLA DU FCQ

Organisée par le Football Club Quillanais, une tombola dotée de nombreux lots de qualité est à la vente, les mercredis et les week-ends au club house du stade Jean-Bourrel. 2 € le ticket.

## Quillan

### L'ail des ours en vedette du marché

Éco-citoyenneté et Herba-viva, deux associations pour découvrir la cuisine aux plantes sauvages présentaient cette plante locale sur le marché.

Le marché réserve toujours des surprises. Samedi dernier, acheteurs et badauds mélangés, il y avait du monde. Un stand en particulier attirait les curieux, celui de Mylène Bégon. L'association Écocitoyenneté qu'elle représente organise des animations sur les marchés. Le thème du jour est l'alimentation saine et durable. Un thème qui concerne tout le monde, des crudivores aux gastronomes, des personnes soucieuses de leur santé aux amateurs de saveurs nouvelles.

Mylène propose d'apprendre à préparer l'ail des ours. La récompense c'est le petit pot de pesto que chacun rapportera à la maison. Avec la complicité de Laurie, Mylène offre à la dégustation des amuse-bouches inattendus : pesto d'ail des ours sur feuille de Nardil de Vénus, garni de violettes et pâquerettes.

Chaque samedi Écocitoyenneté invite un ou une experte à partager son stand. Samedi, Laurie



Un gourmand en plein travail sous les yeux de Mylène.

Beaufils, botaniste, montrait une douzaine de plantes sauvages comestibles présentes dans la nature en ce moment.

#### Des fleurs sauvages à la mode

Premier conseil : prélever loin des gaz d'échappement, loin des cultures traitées, dans des endroits protégés. Il faut s'équiper d'un canif et d'un panier. Dans la mesure du possible, couper les fleurs vertes sans arracher les racines. Commencer par ce qui est facile à reconnaître : le fenouil, le pissenlit, les asperges sauvages, le plantain et le fameux ail des ours. Laurie présentait aussi d'autres plantes moins connues. La campanule

raiponce, dont on peut manger les feuilles et la racine crues ou cuites, était autrefois cultivée dans les potagers. Le mouron blanc (ou stellaire) apporte vitamine C, B, PP et de nombreux oligo-éléments, ce qui est le cas de pratiquement toutes les plantes sauvages. La porcelle enracinée, la cousteline (reichardia microides) ou salade des anciens devraient revenir à la mode. Mylène Bégon aussi reviendra dorénavant tous les derniers samedis du mois sur le marché de Quillan. Elle parlera d'alimentation saine, locale et de saison, bref, de tout ce que l'on vient justement chercher sur un marché... la convivialité

en prime.

#### Pesto local

Recette du pesto d'ail des ours : 50 grammes de feuilles, 500 ml d'huile d'olive, un peu de sel. Hacher menu les feuilles à la main, mélanger avec l'huile et le sel.

On peut ajouter amandes ou pignons pilés, olives ciselées, parmesan. S'utilise sur toasts, accompagne pâtes et légumes.

► Pour aller plus loin : Mylène Bégon organise des stages de découverte et sorties botaniques. contact@ecocitoyennes.fr ; Laurie Beaufils, association Herba-Venti ; beaufils.laurie@gmail.com

E.V.V.

## L'opération « Les pieds dans l'plat » continue

Menée par l'association Écocitoyenneté, cette action a pour objectif d'aider les consommateurs à mieux se nourrir tout en réalisant des économies et en aidant

la planète. Devant le succès de son intervention sur les plantes sauvages comestibles du 18 mars dernier, Mylène Bégon sera de retour sur le marché ce samedi

15 avril. Il s'agira cette fois, avec le concours de l'association Le goût de la transition, de donner des astuces et des recettes pour éviter le gaspillage alimentaire.

C'est gratuit, c'est bon pour le porte-monnaie, bon pour la santé et bon pour la planète, pourquoi s'en priver ? D'autant que sur place on peut déguster.

## ► QUILLAN - H<sup>TE</sup> - VALLÉE - LIMOUXIN

L'INDEPENDANT  
VENDREDI  
15 DÉCEMBRE 2023

## Faire la fête sans défaire la planète

Samedi 16 décembre, sur le marché, l'association Civam racine (association de paysans et paysanne accueillant du public sur leur ferme) et Écocitoyenneté proposeront de préparer les divers repas de fêtes de fin d'année sans faire surchauffer la planète. Elles donneront des idées de menus et de recettes avec des produits locaux de saison et aussi des idées de cadeaux en cohérence avec l'environnement.

Et pour passer un bon moment, les passants pourront jouer à un Trivial Pursuit de l'alimentation et gagner un panier garni local et de saison.



Un stand plein de bonnes choses qui font plaisir aux humains, au porte-monnaie et à la planète. PHOTO : MYLÈNE BÉGON

À partir de 10 heures, le stand accueillera un chef de cuisine,

Cédric Patullacci qui cuisinera sur place un potimarron farci

et offrira à la dégustation un dessert en trompe-l'œil, le saucisson au chocolat. L'objectif du stand est d'imaginer les fêtes de fin d'année en ayant moins d'impact sur la planète.

E.V.V.

► Pour tout renseignement complémentaire : Mylène Bégon au 06 24 73 73 71 ou par mail à marches.apprenants@ecocitoyennes.fr. Et pour connaître en détail le projet qui a commencé en 2022, rendez-vous sur la page marchés apprenants du site de l'association www.ecocitoyennes.fr/sensibiliser/projet-marchés-apprenants.

## Quillan

### Découvrir ou redécouvrir la lacto-fermentation

Ce samedi 18 novembre, comme tous les 3<sup>e</sup> samedi du mois, l'association Les pieds dans l'plat sera présente sur le marché. Mylène Bégon donnera des conseils pratiques et fera des démonstrations pour manger mieux sans se ruiner. Après les coulis de tomates et les pommes, Mylène viendra faire découvrir la conservation des aliments par lacto-fermentation, exemple : la choucroute. Avec la complicité de Laurie Beaufils de l'association Herba Venti,



Mylène Bégon sur son stand. M.B.

pour tout savoir sur les conserves de carottes, de choux ou de betteraves. Apporter un petit pot.

# Dernière action 2023

Pour bien finir le projet

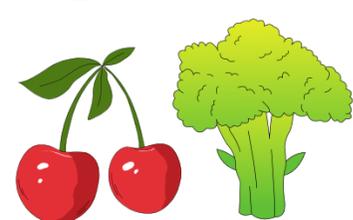
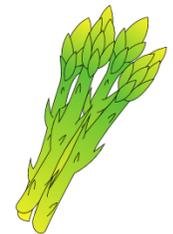
je vous propose un temps pour construire ensemble  
les dernières actions



**Au Parchemin**

Samedi 2 décembre

Atout Fruit



**Avec l'EVS**

Mercredi 13 Décembre

Nature et Progrès

**A Quillan**

Samedi 16 Décembre

Racine CIVAM

# Vos avis

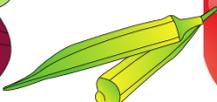
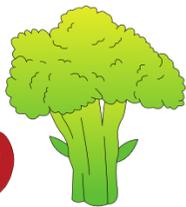
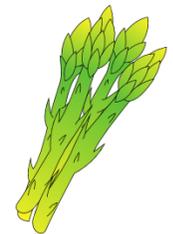
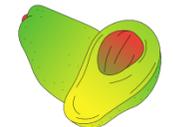
Les points positifs

A garder

Les points négatifs

A améliorer/ modifier

Et si on imaginait une version 2024/2025



# Vos avis

## les points +

- Variété du public et des lieux d'action
- Travail en équipe, réunions collectives
- Animation en binôme
- Super coordinatrice
- Diversité des sujets à porter lors des stands
- Jour de l'action garder le week-end
- Expérimentation de différents lieux et formes d'animation
- Redirection du projet en cours de route pour l'améliorer

## les points -

- Améliorer la communication, avant- pendant-après
- Comment être attractif et ne pas faire peur au public ?
- Difficile d'évaluer les objectifs du projet
- Thématiques plus offensives: réfléchir collectivement à des slogan/ des questions qui accrochent et qui questionnent
- Attention à notre posture en ayant une attitudes "bonnes et mauvaises pratiques"
- Idée : transmission d'idées, proposer des petits pas sur "comment faire autrement", discuter de leurs freins, faire l'action avec eux.

# Amélioration

- **Stand plus spectaculaire au niveau du décor, plus théâtralisé**
- **Camion itinérant avec exposition, cuisine, jeux, etc.**
- **Trouver les bons lieux et varier les sujets**
- **Équipe favorable à une nouvelle édition**
- **Proposer plus de dégustation et faire venir plus de producteurs**
- **Améliorer la communication pour inviter les gens à venir en amont du stand**
- **Continuer sur le modèle 2023 : en ne réalisant les actions pas que sur le marché**
- **Donner aux gens un kit pour faire chez soi facilement (ex : kit lactofermentation / kit confiture) pour ancrer ce qu'on vient de faire ensemble dans les habitudes à la maison**



# Visite du site internet



## Action du Projet Alimentaire Territorial de la Haute Vallée : Marchés Apprenants

Nous entrons dans une crise climatique majeure. Notre alimentation y contribue à raison de 25% de nos émissions de gaz à effet de serre. Si la prise de conscience de cette situation s'est grandement accrue récemment, un travail important de capacitation et d'accompagnement reste à...

Eco-citoyennetés

