



Le parc
dans nos
Assiettes

Plan Alimentaire Territorial

SYNTHÈSE

2021-2026

Mieux produire, mieux manger, moins gaspiller

Le périmètre du PAT



Plan Alimentaire Territorial

118 COMMUNES

DU PARC

ET 3 VILLES-PORTES

(MAZAMET, REVEL, CASTRES)

4 350 KM

COURS D'EAU RECENSÉS

APPARENTS ET SOUTERRAINS

SUPERFICIE

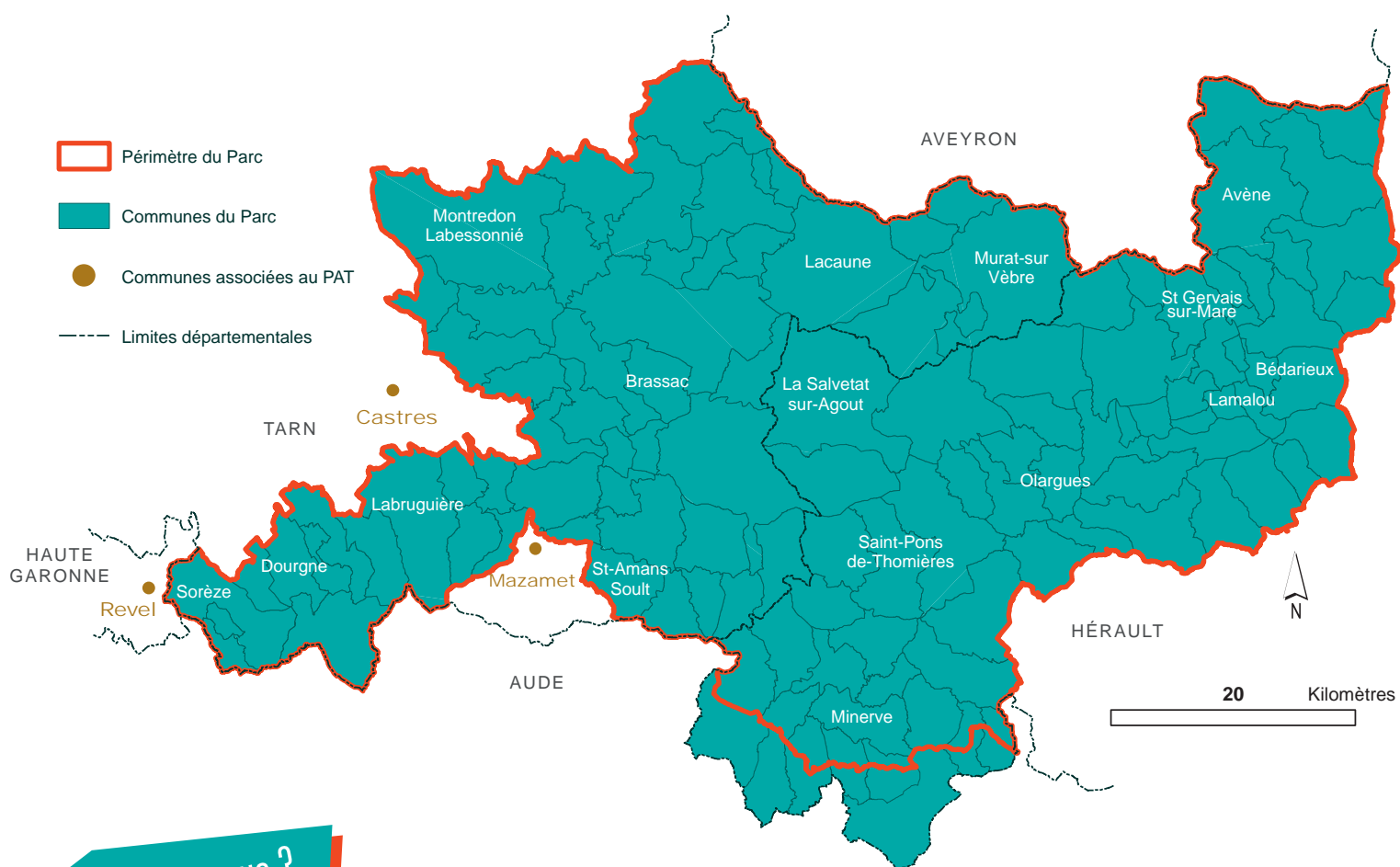
+ DE **315 000 HA**

(AVEC VILLES-PORTES)

151 509

HABITANTS

(AVEC VILLES-PORTES)



Le saviez-vous ?

De nombreux milieux naturels sont présents sur le territoire : sites Natura 2000, ZNIEFF et espaces d'intérêt écologique.

Ces espaces comportent de nombreux atouts (zones tampons face aux inondations, filtration naturelle, préservation des prairies et tourbières) et sont **captatrices de carbone**.



Des productions variées

La présence de 3 climats (océanique, montagnard et méditerranéen) associée à une géographie variée (moyenne montagne entourée de zones de plaines avec de la forêt, des lacs et des rivières) offre une grande variété de productions agricoles.

"Sur le territoire, il est possible de manger de l'entrée au dessert en passant par les boissons qu'avec des produits locaux".

En 2019, l'élevage représentait **51%** des exploitations tous types d'animaux confondus (bovins, ovins, caprins), suivi de la **viticulture à 20%**. Les **céréales et le maraichage représentent chacun 4%** des exploitations et les **fruits 3%**.

(Source : ODR de l'INRAE et de la MSA)

Le saviez-vous ?

Le territoire regorge de **variétés et races locales** (blé barbu de Lacaune, pommes, oignon de Tarassac, navet de Pardailhan, brebis de la Montagne Noire, ...) qu'il convient de préserver pour le côté patrimonial mais aussi pour leur adaptation au territoire facilitant la résistance aux maladies ou à la sécheresse.



© PNRHL - M.-J. Parayre - Farine de blé barbu

AGRICULTURE
25% DU TERRITOIRE
77 900 ha

1 832

EXPLOITATIONS
MAJORITAIREMENT DE PETITES
ET MOYENNES TAILLES

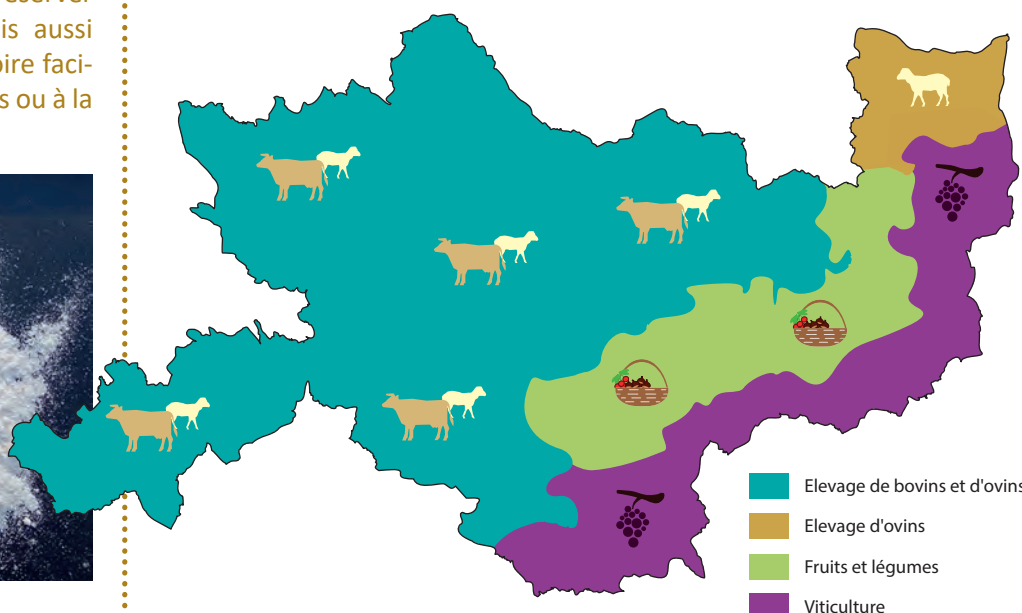
60% | 40%
TARN | HÉRAULT

1/3 DES PRODUCTEURS
ÂGÉS DE + DE 55 ANS
ET LA MOITIÉ PARTIRA
À LA RETRAITE
D'ICI 10 ANS

227 EXPLOITATIONS
LABELLISÉES AB

21 EXPLOITATIONS
VITICOLES CERTIFIÉES HVE

(Chiffres 2010 RGA)



L'alimentation dans le Parc

Depuis 50 ans, les pratiques alimentaires françaises se sont diversifiées en corrélation avec la **multiplication des temps sociaux** (seul, en famille, entre amis, entre collègues, pour fêter un événement ou une occasion rituelle), **des régimes** (flexitarien, végétarien, végan, sans gluten, etc.) **et des lieux** (chez soi, à l'extérieur).

**BUDGET
ALIMENTATION
= 3 600 €
PAR PERSONNE / AN
(17% DU BUDGET GLOBAL)**

(Source : INSEE 2019)



• Les types de produits consommés

80% des dépenses concerne l'achat de produits transformés (c'est-à-dire non bruts) et 51% des habitants consomment couramment des produits ultra-transformés (produits fabriqués en plusieurs étapes, emballés et qui contiennent une longue liste d'ingrédients dont certains non naturels (additifs, arômes, conservateurs). Le choix des produits se fait en priorité selon la composition du produit (40%) et sa provenance géographique (35%).

• Les lieux d'achats

Le territoire en grande partie rural, contraint 62% des enquêtés à se déplacer spécifiquement pour s'approvisionner en produits alimentaires.

Et, 53% des habitants proches des pôles urbains fréquentent plusieurs fois par semaine les grandes surfaces.

• Les difficultés d'approvisionnement

Avec un taux de pauvreté variant de 11,6% à 27% selon les communes, une partie de la population rencontre des difficultés pour s'alimenter et pour acheter des produits de qualité.

En France, ce sont 10% de la population qui bénéficient d'une aide alimentaire.

Focus

LES PRODUITS LOCAUX

Caractéristiques attendues d'un produit local

DE SAISON

**PRODUIT
À PROXIMITÉ
DU LIEU DE VIE**

**PRODUCTION
ARTISANALE**

**BIOLOGIQUE
CONNAISSANCE**

Pour 71% des habitants du Parc, l'achat de produits locaux est un moyen pour soutenir économiquement les producteurs locaux tout en ayant de la qualité.

Plusieurs freins sont identifiés tels que le **prix trop élevé** (41%), le **manque de diversité** des produits (29%), la **distance géographique** (21%) et/ou la **méconnaissance** pour les trouver (18%).

Focus sur la restauration collective

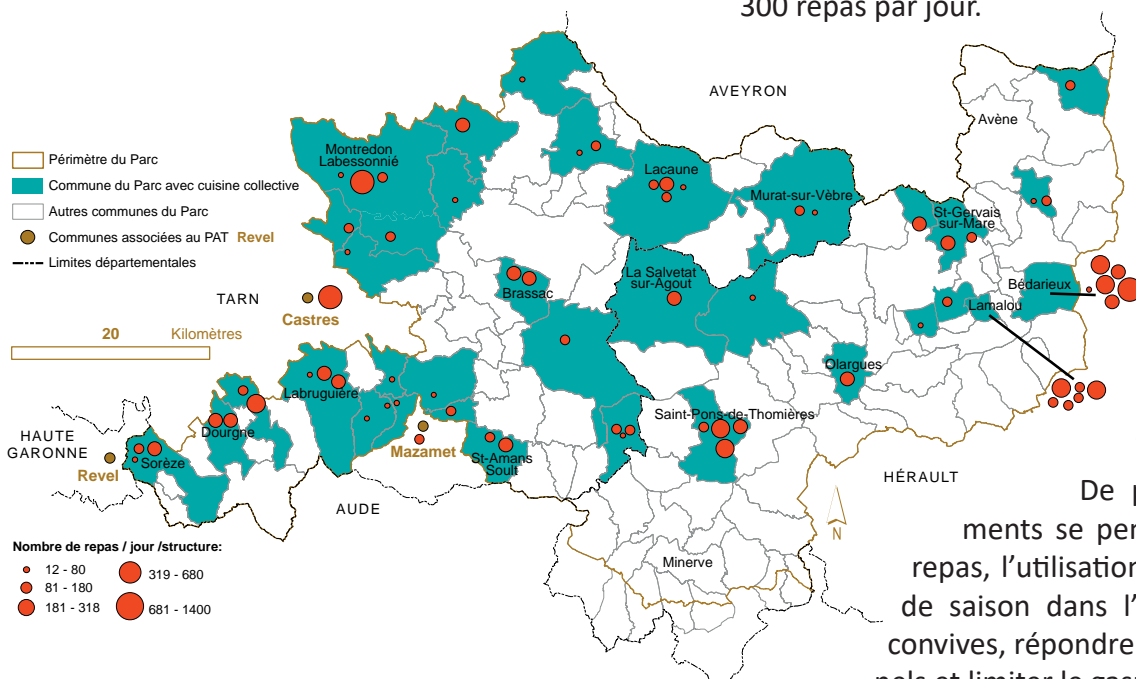
Touchant un large panel de personnes à une fréquence régulière, la restauration collective est identifiée comme un lieu facilitateur pour changer les habitudes alimentaires. Ainsi, des objectifs sont donnés notamment en matière de produits de qualité, d'utilisation du plastique et de lutte contre le gaspillage alimentaire.



© PNRHL - D. Douarche

83 CUISINES
DONT **68% TARNAISES**
16 000 REPAS / JOUR

Sur le territoire, les cuisines sont majoritairement petites (82%), diversifiées et géographiquement éclatées. Elles gèrent des volumes de production majoritairement peu élevés. En moyenne, les cuisines servent **179 repas par jour**. Ainsi, 69 cuisines fabriquent moins de 300 repas par jour.



Ce volume de production peu élevé permet de garder la main complète sur la fabrication des repas (nombre d'employés, type et origine des produits achetés) d'autant plus que les cuisines du Parc sont majoritairement en gestion directe (84%).

De plus en plus d'établissements se penchent sur la qualité des repas, l'utilisation de produits bio, locaux, de saison dans l'objectif de satisfaire les convives, répondre à leurs besoins nutritionnels et limiter le gaspillage alimentaire.

Focus

LE BUDGET, FREIN PRINCIPAL D'ACCÈS AU BIO ET LOCAL EN RESTO CO ?

Quatre leviers sont identifiés pour maîtriser le budget des cantines :

- Lutter contre le gaspillage alimentaire
- Proposer des menus végétariens (63% des collectivités)
- Utiliser des produits de saison
- Former les cuisiniers de la restauration collective

Dans ce sens, plus les restaurants proposent des menus végétariens réguliers :

- plus le coût de la matière première diminue
- plus la part de bio augmente et notamment la viande bio locale

Et plus les collectivités s'engagent dans la qualité et le bio, plus elles s'approvisionnent en circuits de proximité.



Faire évoluer notre alimentation

Avoir un système alimentaire plus résilient est un des enjeux des prochaines années pour le territoire et plus largement au niveau national et mondial. Il s'agit ainsi de garantir la sécurité alimentaire dans le temps et malgré d'éventuels bouleversements (ex. changements climatiques, crises sanitaires etc.). Des ajustements sont nécessaires à chaque étape de la chaîne alimentaire afin de fournir une nourriture plus saine à une population croissante (+ 2 milliards de personnes d'ici 2050) et réduire son impact environnemental.

Constat



Les productions sont diversifiées avec une forte majorité d'élevage et de vignes



Limites

La diminution du nombre d'agriculteurs et des surfaces cultivées entraînent des quantités de produits locaux insuffisantes pour nourrir tous les habitants



Les pratiques agricoles dépendent des ressources non renouvelables (pétrole)



L'épuisement des ressources naturelles et les pertes de biodiversité sont intensifiés par le changement climatique déjà observé (+1,5°C en 50 ans). D'ici 2030, les besoins en eau vont aussi augmenter avec une hausse prévue de +0,8°C à +1,4°C.



Plan Alimentaire Territorial



© DR



© DR

5 axes



16 objectifs



70 actions
(exemple d'actions)

UNE REPRISE AGRICOLE

1. Être plus performant sur l'accueil de nouveaux agriculteurs
2. Protéger les terres cultivables agricoles et faciliter l'accès au foncier
3. Valoriser le métier d'agriculteur
4. Développer des solutions logistiques

Rechercher des terres maraichères pour faciliter l'installation

UNE AGRICULTURE NOURRICIÈRE ET DURABLE

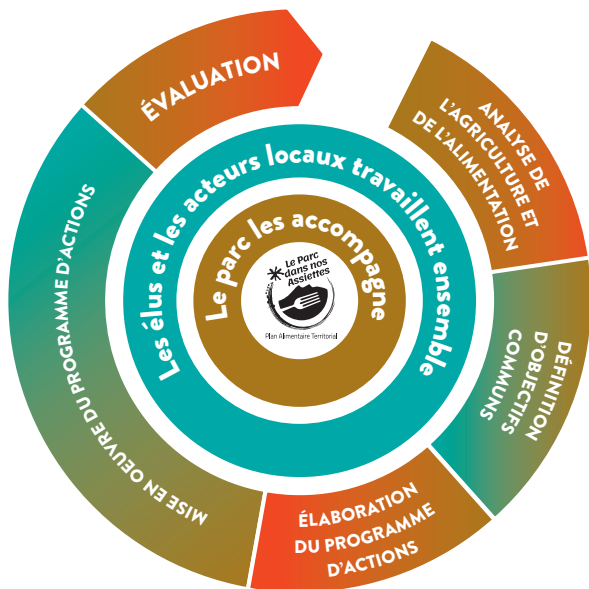
1. Protéger et mieux gérer les ressources
2. Encourager les exploitations vers une démarche agroécologique
3. Favoriser la diversification des productions
4. Encourager l'autoproduction des habitants

Sensibiliser à des pratiques respectueuses de l'environnement et peu consommatrices d'eau (agroécologie, permaculture, etc.)

LE PAT, QU'EST CE QUE C'EST ?

Le Parc naturel régional du Haut-Languedoc est à l'initiative du Plan Alimentaire Territorial "Le Parc dans mon assiette". Il favorise la rencontre de tous les acteurs impliqués (élus, producteurs, consommateurs et commerçants, cuisiniers, etc.) pour lever les barrières, confronter les points de vue et définir ensemble les actions nécessaires afin de produire et manger différemment. Des orientations partagées et un programme d'actions pour les 5 prochaines années ont été définis pour le territoire.

Plus d'informations sur : bit.ly/PNRHL



La nourriture est trop riche en sucre, graisse, sel, protéines animales



Les maladies chroniques et l'obésité (17% des adultes) ont fortement augmenté tandis que 10% des habitants ont des difficultés à s'approvisionner en produits alimentaires et de qualité et que 1/6 souffre de malnutrition.



UNE CONSOMMATION DE QUALITÉ, LOCALE ET DURABLE POUR TOUS

1. Rétablir le lien entre le champ et l'assiette
2. Mieux manger pour une meilleure santé
3. Faciliter l'accès aux produits locaux

Développer les jardins pédagogiques dans les écoles



Les cuisines collectives sont majoritairement autonomes et doivent intégrer 50% de produits de qualité dont 20% de bio d'ici 2022



Si le prix est un frein important pour l'approvisionnement de qualité, l'offre sur le territoire est insuffisante et/ou nécessite une logistique complexe.



UNE RESTAURATION COLLECTIVE DURABLE ET DE QUALITÉ

1. Augmenter la part de produits locaux et de qualité dans les menus
2. Positionner la restauration collective comme levier pour l'installation d'agriculteurs

Mettre en relation les producteurs et la restauration collective



L'alimentation représente 24% de nos émissions de gaz à effet de serre



150 kg / pers. / an de gaspillage alimentaire = 1/5 de la production française



UNE ÉCONOMIE CIRCULAIRE ET VERTUEUSE

1. Limiter les déchets alimentaires
2. Valoriser les produits abîmés et les surproductions
3. Favoriser le zéro déchet

Identifier les volumes de gaspillage alimentaire par restaurant collectif pour mettre en place des solutions adaptées (améliorer la qualité gustative, installer un compost, etc.)



Comment agir au quotidien ?

AUGMENTER

- Les fruits et les légumes
- L'activité physique
- Le fait maison
- Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Les fruits à coque

ALLER VERS

BIO
Les aliments bio

- Une consommation de poisson gras et maigres en alternance
- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- L'huile de colza, de noix et d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

RÉDUIRE

- La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)
- Les produits sucrés et les boissons sucrées
- La charcuterie
- L'alcool
- Les produits avec un Nutri-Score D et E
- Les produits salés
- Le temps passé assis

Source : Santé publique France 2021



Parc naturel régional du Haut-Languedoc

☎ 04 67 97 38 22 / alimentation@parc-haut-languedoc.fr

PNRHL - 2021 / Rédaction et coordination : H. Noyer
Graphisme : G. Asensio / Cartographie : D. Azaïs, S. Emont
Impression Maraval - Encres végétales sur papier issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.

