



Crédit photo : Anouk Desury

Edito

La fin de l'année 2021 a été difficile pour la vente de produits Bio en France (-3,1% en grande surface tous produits bio confondus) mais le décrochage est plus important pour les farines, le lait ou les œufs. Cela s'est traduit bien-sûr par une baisse des prix pour les producteurs car le label bio ne garantit pas une juste rémunération des producteurs.

Parallèlement, les consommateurs ont compris que leur solidarité aux agriculteurs était mieux assurée avec les circuits courts et les produits locaux. C'est une excellente chose car cela montre qu'une part significative des consommateurs est prête à payer plus cher pour des produits de qualité, si cela rémunère correctement les producteurs. C'est une tendance de solidarité « active » qu'il est essentiel de développer car l'avenir qui s'annonce « ne sera pas un long fleuve tranquille », comme disait un ancien roubaisien.

En effet, la publication en début d'année, du dernier rapport du GIEC pointe les effets à moyen et long terme du réchauffement de notre planète et la nécessité d'anticiper les efforts de solidarité que nous devons mener pour limiter et compenser ces effets. Simultanément à cette publication, l'invasion de l'Ukraine par les troupes russes matérialise le regain des tensions entre blocs rivaux et l'intérêt, pour certain, de mettre la main sur des ressources afin de pouvoir, demain, utiliser les ressources alimentaires comme armes stratégiques.

Tous les « printemps arabes » ont commencé par des révoltes de la faim et c'est un des premiers effets du changement climatique - Pour l'instant, l'augmentation des prix du pétrole et du gaz fragilise toute l'économie et notamment l'agriculture conventionnelle, accro aux énergies fossiles, avec, comme corolaire, une inflation qui redémarre et des difficultés à « finir le mois » pour un nombre croissant de nos concitoyens.

A travers ces deux exemples, nous pouvons comprendre que le choix de la solidarité n'est pas une simple option mais un vrai choix de société pour l'humanité. Chez El' Cagette, la solidarité fait partie de notre ADN comme la lutte contre le changement climatique et nous devons poursuivre dans cette voie à la fois parce que c'est ce qui nous différencie de nos concurrents mais également parce qu'elle est porteuse d'un monde plus juste, pacifié et, nous l'espérons, encore vivable.

Vincent CAHOUR

Dans ce numéro :

p 2 : Ils remplissent la Cagette

Véronique Bourfe-Rivière

p 3 : Paroles de producteurs

Antoine Jean, éleveur

p 4-5 : Ils portent la Cagette

Portraits de bénévoles

Annie

Bertrand

Claudie et Jeanne

Paroles d'enfants :

Anouk, Nelson, Victor

p 6 : Ca cogite

Commission Vie du Magasin

p 7 : Ca s'agit

Atelier Soupes fraîches

Atelier Couture Tricot

Une bière El' Cagette ?

Rassemblement festif cet été

Partenaire du réemploi

La Rue aux Enfants

p 8 : Ca mijote

Atelier d'Ana

Recette : Galettes steak végétal

ILS REMPLISSENT LA CAGETTE : PAROLES

Bio ou pas bio, est-ce vraiment la question ?

El'Cagette propose à ses adhérents des produits de qualité, généralement locaux ou régionaux et souvent « bios » - mais tous ne le sont pas.

Est-ce que ceux qui ne le sont pas sont des « mauvais » produits ?

A contrario, les labels bio sont-ils forcément gages de qualité ?

Pour mieux le comprendre, nous avons posé ces questions à Véronique Bourfe-Rivière, membre d'El'Cagette et spécialiste depuis vingt ans de l'agriculture biologique.

Peux-tu d'abord te présenter et nous dire comment tu t'es intéressée à ces sujets ?

Journaliste dans la presse quotidienne régionale, avec des horaires compliqués, j'avais peu le temps de m'intéresser à ce que je mangeais. C'est après la naissance de mes enfants que j'ai commencé à m'y intéresser et j'ai proposé de travailler comme pigiste pour Culturesbio, le magazine distribué dans les magasins Biocoop. Depuis 2005, j'anime aussi des ateliers cuisine et je participe régulièrement au Salon de l'Agriculture sur le stand de l'Agence Bio.

Alors "bio", ça veut dire quoi ?

En résumé, c'est essayer de maintenir un équilibre pour que la terre reste vivante, mais les gens attribuent souvent au mot « bio » un sens qui n'est pas le sien.

Ils pensent que cela veut dire pur, parfait. Il faut déjà faire la différence entre « la bio » et « le bio ».

La bio, c'était la philosophie des pionniers de l'agriculture biologique.

Le bio, c'est ce que font les industriels.

Bref, il y a une bio à deux vitesses. Ceux qui viennent du conventionnel et travaillent sur de très grandes surfaces font le minimum pour avoir droit à l'appellation « bio », mais il y a

des producteurs qui font beaucoup plus que ce que le cahier des charges impose.

Depuis quand emploie-t-on l'expression "bio" ?

Il faut remonter aux années 1920 quand Rudolf Steiner a créé la biodynamie, en lien avec sa vision du monde et du cosmos.

Mais c'est surtout après la seconde guerre mondiale que l'agriculture a commencé à utiliser beaucoup d'intrants, lorsqu'on a recyclé en engrais le nitrate des bombes, puis avec les nouveaux modes de consommation ☐ réfrigérateurs, supermarchés, etc.

La bio, c'est un peu le mouvement de résistance. En 1964 un premier cahier des charges est rédigé par l'association « Nature et

- Progrès » puis dans les années 80 apparait le logo AB et en 1999
- c'est le premier règlement bio européen.
- Il est difficile de faire un cahier des charges global qui convienne à
- tous les pays, de la Norvège à l'Italie du sud.
- Le nouveau règlement qui vient d'entrer en vigueur tire d'ailleurs un
- peu vers le bas les producteurs☐

Mais alors, peut-on ou non se fier aux labels "bio" ?

- Cela dépend lesquels !
- Il faut vérifier que les logos sur les produits correspondent à de

vraies certifications. Une dizaine de bureaux de contrôle en France effectuent chaque année chez les producteurs labellisés bio un contrôle sur rendez-vous et un deuxième contrôle inopiné.

Ils viennent sur place, vérifient les comptes, les factures, vont dans les champs, regardent s'il y a des adventices (mauvaises herbes), des coccinelles, ils peuvent faire des prélèvements.

Chaque année, il y a environ 10% de produits qui sont déclassés. Idéalement, il faudrait savoir comment travaillent les producteurs de tout ce qu'on mange, comme on ne le peut pas, on le délègue aux certificateurs.



Et "l'agriculture raisonnée" alors, c'est quoi ?

- L'agriculture raisonnée, ou la « nouvelle agriculture », c'est un
- discours que tiennent certains producteurs, mais sans aucun cadre,
- chacun fait ce qu'il veut.

- En fait, l'idéal en tant que consommateur, c'est de connaître les
- producteurs et de savoir comment ils travaillent.

- C'est ce que je trouve intéressant dans la Cagette : les produits
- sont référencés par des gens de l'association.

- Donc il y a des produits qui ne sont pas bio mais dont on connaît les
- conditions de production.

- On s'assure que les producteurs ne font pas n'importe quoi.

DE PRODUCTEURS



Acheter des produits bio mais qui viennent de loin, est-ce bien raisonnable ?

Cela dépend quel type de produits.

S'ils sont produits de manière éthique et transportés le plus proprement possible, ce n'est pas si mal. D'ailleurs, pour que les gens vivent dans ces pays lointains, il faut bien qu'ici en Europe on

- achète leurs produits bios car sur place, ils n'ont pas de marché.
- L'important c'est de connaître le contexte, comment les produits sont faits, par qui dans le commerce équitable, il y a un engagement.
- Bien sûr ce qu'on peut produire ici, il vaut mieux l'acheter localement, par exemple choisir une farine de bonne qualité produite à quelques dizaines de kilomètres, c'est top, car on évite de polluer par le transport, mais on ne peut pas tout produire en France, ça n'a pas de sens.

Est-ce que le bio doit forcément être plus cher ?

- L'agriculture bio demande du temps, du savoir-faire, ses rendements ne sont pas garantis, il est donc normal que les prix soient un peu plus élevés.
- Si, en grande surface, on trouve du bio très peu cher, il faut se poser la question : si ce n'est pas toi qui paye le prix, c'est que quelqu'un d'autre le paye, en l'occurrence le producteur ou les gens qui travaillent pour lui.
- A El'cagette on peut proposer des tarifs accessibles sur les produits bio tout en garantissant des revenus corrects à nos producteurs parce qu'il n'y a pas d'intermédiaires

“ On n'est pas (encore ?) bio mais on fait des produits de qualité ”

Antoine Jean est éleveur à Nomain. C'est un de nos fournisseurs de crèmerie, avec notamment ses savoureux camemberts au lait cru. Membre de la Confédération paysanne, il en a été longtemps le porte-parole pour le Nord. Il nous explique pourquoi sa ferme n'est pas labellisée bio :

“ C'est une ferme familiale créée à la fin des années 70 par mes parents qui n'étaient pas issus du milieu agricole. Mon père à l'époque a eu du mal à trouver quelques hectares. ”

Aujourd'hui nous en avons 35 en culture dont seulement 1,5 ha à côté de la ferme, ce qui ne nous permet de nourrir nos vaches en autonomie. Mais on essaie de bâtir un système très économe et qui tend vers la bio. On cultive du maïs qu'on complète par du soja (sans OGM) mais on essaie de plus en plus de le remplacer par des légumineuses, de la luzerne, etc. qu'on fait pousser nous-mêmes.

N'étant pas labellisés bio, on peut utiliser des engrais azotés et des pesticides mais on le fait avec parcimonie. Et on donne le moins de médicaments possible à nos 50 vaches, on s'est pour cela formés à l'homéopathie et à l'acupuncture. Les antibiotiques, c'est vraiment en dernier recours.

On n'est pas bio mais on revendique des produits de qualité, en se focalisant sur la qualité du lait et de sa transformation. On sélectionne nos vaches non pas sur la quantité de lait qu'elles produisent mais sur sa richesse qui nous permet de faire des fromages au lait cru. Pour ces produits, on a un panel de clients



- différents, de la Cagette à Métro, en passant par des petits magasins, cela nous permet de sécuriser nos ventes et de vivre correctement. On est à 5 emplois sur notre ferme.
- Le passage en bio, c'est une sacrée révolution, du jour au lendemain c'est plus technique et on est plus soumis aux aléas du climat, il faut accepter d'avoir des ratés. Ce qu'il faudrait c'est que les aides à la conversion soient plus importantes et durent plus longtemps, au-delà de 5 ans. Nous on hésite à passer en bio car si on le fait, on va baisser la moitié de notre production et on va devoir augmenter les prix. Or, il me semble normal que les bons produits soient accessibles à tous et pas réservés à une élite.
- *“ Il y a de plus en plus de consommateurs militants mais il reste le problème du pouvoir d'achat. ”*

ILS PORTENT LA CAGETTE : PORTRAITS DE

Annie

« Donner son temps n'est pas le perdre »
« C'est ma fille qui m'a emmenée pour la première fois à El'Cagette, il y a un peu plus de 3 ans. »



Contrairement à une grande partie des retraités qui fuient la ville pour s'installer à la campagne, j'ai quitté mon village de bord de mer pour m'installer en ville, d'abord pour me rapprocher de ma fille et mes petits-enfants mais aussi pour pouvoir m'investir dans diverses associations

Et j'avoue que j'ai été immédiatement séduite par El'Cagette qui propose de se nourrir sainement, de consommer responsable, ce qui me permet aujourd'hui de ne pratiquement plus aller dans les grandes surfaces, ces temples de la consommation, de l'abondance, du gaspillage

El'Cagette est un lieu riche de belles rencontres, de moments de partage et d'échanges. Ici créer du lien fait partir de l'aventure. J'ai une immense chance de faire partie de cette chaîne de solidarité et je suis heureuse d'y apporter ma petite contribution

*Seul, on va plus vite.
Ensemble, on va plus loin.*

Proverbe africain

Bertrand

La gestion des flux, d'Auchan à la Cagette

Bertrand Dubrulle (rien à voir avec Philippe, présenté dans le n°2) est arrivé avec sa famille à Croix, en 2017 après avoir vécu en Normandie puis à Paris et à Londres.

Peu de temps après leur arrivée, Delphine et lui participent à « des ateliers de tours à patates » :

« On y a rencontré des personnes très sympa qui nous ont parlé de la Cagette. On est venus voir. J'aime bien l'esprit, je suis rassuré des produits que j'offre à mes enfants. Faire régulièrement ces courses ici évite de consommer trop de produits préparés. »

Le plus cocasse, c'est que Bertrand travaille pour la grande distribution, à la gestion des flux logistiques pour Auchan.



En tant que bénévole à El'Cagette, il met ses compétences d'ingénieur au service de nos bons de commandes.

Grâce à lui, toutes les données des Google Forms que nous remplissons le week-end se retrouvent dans des tableaux Excel qui permettent de savoir quelle quantité commander à nos fournisseurs et d'imprimer nos petites listes de courses.

Régulièrement, il apporte des améliorations au système, mais les petites actions qu'il effectue chaque semaine, même en vacances, depuis son téléphone, pourraient être déléguées.

Avis aux amateurs.

Il suffit juste d'être un peu familier d'Excel

BÉNÉVOLES

Claudie et Jeanne

Duo chic et choc

On a toujours été très actives dans le milieu associatif, et on cherchait à s'investir bénévolement. On a connu El Cagette par Brigitte. Sur le coup, on se disait «ca doit être un peu bobo.» et ben non !

Petit à petit on a découvert l'équipe, le fonctionnement, plein de mains tendues, de beaux projets ouverts à tous. On aime bien le slogan « nourrir l'humain, tisser des liens »

On vient surtout le mercredi chercher le pain, servir, peser, et on papote avec tout le monde, et c'est le plus important. A force les gens nous connaissent. On a l'impression de rendre service d'être utiles. El Cagette c'est un lieu de rencontres aussi.

On aime: le lieu, les rencontres, voir arriver ces beaux légumes le mercredi matin, mais surtout les gens, c'est très variés

on n'aime pas : quand les gens qui viennent faire leur courses n'ont pas saisi l'esprit, coopératif, ne réalisent pas le travail qu'il y a derrière, ralentissent parce qu'un produit sans conservateur a des dates courtes. mais ils restent peu nombreux !

la suite : On aimerait s'investir plus dans les autres projets et les débats



Paroles d'enfants

Anouk, aider avec ma maman

J'ai 5 ans et demi. Je suis venue à la cagette faire les courses avec ma maman et j'ai vu que c'était trop bien !



Moi aussi j'aide à préparer les commandes des autres. On suit la liste. Je pèse les oignons, les pommes de terre et les carottes et je les mets dans les cagettes.

J'aime bien parce que je peux travailler avec les autres. Je n'aime pas quand quelqu'un fait la mission à ma place parce que je suis petite. J'aime bien manger les œufs d'El Cagette et le fromage à l'ail et aux fines herbes comme mon papa. Je suis contente de venir à la cagette et de faire des choses avec ma maman. ■

Victor, aider les agriculteurs à vendre

J'ai 9 ans. Je suis venu avec mon père un jour où j'avais pas



école. Il m'a emmené avec lui pour faire une visite de stage pour son travail.

- Pendant ce temps là, en l'attendant, j'ai aidé et j'ai bien aimé : peser, mettre dans la réserve, mettre en rayon.
- Alors comme c'est les vacances j'ai demandé à revenir un jour. Ici on aide les agriculteurs à vendre et c'est ça qui me plaît.
- J'aime bien faire ce qu'il faut faire, être avec les gens ici, travailler. Je suis curieux et j'aime bien découvrir. ■

Nelson, ici on est solidaire

- J'ai 12 ans. J'ai commencé à venir déjà du temps de la rue des arts pour ranger les cagettes, puis au fur et à mesure j'ai fait autre chose. Ça s'est développé, on a déménagé ici et je viens presque tous les samedis quand j'ai pas de matches.
- Quand je suis puni je n'ai pas le droit de venir.
- J'aime parce qu'il y a une bonne ambiance. On est solidaire. J'aime bien aider les autres : j'aime tout faire ici, et surtout des blagues !. Même j'aide à faire la cuisine, et surtout je goûte ! Je suis un bon vendeur, j'aime bien servir. J'aimerais bien tenir la caisse mais il faut encore attendre un peu. ■



ÇA COGITE À EL' CAGETTE

Commission

Vie du magasin

**Un lieu de partage,
de régulation
et de création d'outils
au service du collectif.**

Cette commission est née après l'emménagement dans notre atelier actuel, afin de réfléchir sur l'agencement du local. Puis le nouveau lieu et l'augmentation des adhérents ont fait croître le nombre de commandes et de produits

Ce qui a nécessité plus de bénévoles, plus de tâches, plus de journées d'ouverture, l'embauche de Anne et de Aurore. Se sont alors posées de nouvelles questions autour de l'organisation des tâches, de l'étiquetage, de la transmission des informations entre bénévoles successifs, de l'hygiène, du rangement du matériel ...

Toutes ces questions essentielles à la vie du magasin avaient besoin d'un lieu pour être partagées, discutées, et traitées entre bénévoles avec Aurore. Le but étant de pouvoir construire ensemble des process de fonctionnement et des outils collectifs.

C'est donc à partir de nos questions et de notre expérience de bénévoles ou de salariée que nous avons mis en place certaines organisations et certains outils : par exemples :

- la brigade du ménage de la bonne humeur le mardi matin,
- l'étiquetage des légumes,
- le guide du bénévole au service LIEN à insérer pour accéder au document,
- l'utilisation des codes barres en caisse ...

Actuellement nous travaillons à la rédaction d'« une charte de l'adhérent qui fait ses courses. » afin de mieux rendre visible tout ce qui est rendu possible lorsqu'on est adhérent à El Cagette, mais aussi ce à quoi on s'engage.

Nous réfléchissons aussi à améliorer l'information entre bénévoles. Nous entamons une réflexion sur le rôle important de l'accueil les jours d'ouverture.

Nous avons aussi en projet de rédiger un guide autour de l'hygiène.

Vous êtes les bienvenu-e-s pour nous rejoindre pour avancer dans ces chantiers !

Christine 06 41 88 18 58

Les photos dans le word ne sont récupérables

Atelier

Soupes fraîches

Chaque jeudi l'atelier soupe de la Marmite fabrique des soupes à emporter avec des légumes frais, bio, et des recettes maison de chacun.

Chacune a un nom :

el'poireaute, el'potirote, el'pourpiotte, et une jolie étiquette. Du coup, la cuisine se refait une beauté pour s'adapter à cette nouvelle activité.

Vous voulez participer ?

Contactez Anne au 06 03 44 78 11



Une pierre El' Cagette

Née de la coopération entre El'cagette et la micro brasserie HUB depuis nos débuts respectifs, bientôt une nouvelle bière made in Roubaix. Elle racontera aussi nos liens entre la Sicile et d'autres Groupements d'Achats Solidaires.



La Rue aux enfants

Avec le printemps et l'accord de la mairie de quartier, El'cagette redonne la rue aux enfants le 2^e mardi de chaque mois de 14h à 18h. Sous la

tonnelle, vous pourrez également trouver un petit marché aux jouets avec des ventes à thème de l'entreprise d'insertion ARI, et un atelier autour du jeu avec la maison des familles. Vous avez envie de venir jouer avec eux ? On recherche des bénévoles.



ÇA S'AGITE À EL' CAGETTE

Après l'AG statutaire, un rassemblement festif cet été

Malgré la crainte du COVID, l'assemblée générale d'el cagette s'est tenue en présentiel, fenêtres ouvertes, et a rassemblé pas mal de monde !

Plus de 80 personnes étaient réunies dans la salle du secours catholique rue d'Isly et, 75 s'étaient faites représentées. 2H c'est court pour présenter le rapport moral, le rapport d'activités, les comptes, les orientations pour l'année à venir et donner la parole à chacun.

Pour pouvoir davantage échanger entre nous, faire connaissance, avoir le temps de débattre et de construire ensemble l'avenir, nous avons donc décidé d'organiser une fête avec de la musique et des temps d'échange cet été ou à la rentrée ! on vous donne la date très vite .. on cherche un lieu. ■



El' Cagette, partenaire du réemploi

Pres de 200 kilos de jouets ont été récupérés à el'cagette ces derniers mois. Les salariés d'Association Roubaissienne d'Insertion, de l'Atelier du Jouet, les ont triés, nettoyés, refaits une beauté pour les revendre à bas prix. C'est bon pour l'économie locale, c'est bon pour la planète, ça permet aux enfants de jouer à petits prix et aux salariés accompagnés d'avancer dans un parcours professionnel. Apportez vos jouets inutilisés ou usagers dans le bac à jouets à l'entrée d'el'cagette. ■



Atelier Couture-Tricot c'est reparti !

Donner une 2^e vie à ses vêtements, réparer plutôt que de racheter du neuf, coudre ensemble ou s'initier aux bases de la couture, ou bien juste passer du temps ensemble. L'atelier couture remet en route ses machines et vous attend le jeudi de 14h à 16h à el'cagette dans l'ancien « bureau » devenu salle de rencontres pour les ateliers.

Ca vous tente ? Il faut s'inscrire.

Contactez Isabelle au [XXXXXXXXXX](tel:XXXXXXXXXX). ■



ÇA MIJOTE À EL'GAGETTE

Les ateliers d'Ana

Depuis déjà quelques temps, Ana Merle du Bourg, diététicienne, anime des ateliers cuisine à El'Gagette chaque premier mardi du mois de 14h30 à 16h30.

Le but : cuisiner des plats complets, simples et rapides à faire ! C'est l'occasion de se retrouver et de se former pour réaliser des plats complets, simples et rapides à faire !

Après un premier temps de conseils et de partage d'idées, Ana cuisine en expliquant ce qu'elle fait.

Elle précise chaque étape de la recette, la provenance des produits, les alternatives s'il manquerait un ingrédient, et laisse une fiche avec la recette.

Une fois la préparation terminée, place à la dégustation sans oublier la vaisselle en fin d'atelier.

Sur inscription 06 03 44 78 11 - Léonie



Où nous trouver ?

Au 15 rue de la Providence, à Roubaix.

Quand venir nous voir ?

Mercredi : 14h - 20h

Jedi : 10h30 - 13h30 / 16h - 19h

Vendredi : 9h30 - 12h30

Samedi : 9h30 - 12h30

Comment nous joindre ?

Par téléphone : 06 03 44 78 11

Par mail : elcagette.roubaix@gmail.com

Comment avoir plus d'infos et nous suivre ?

Sur Facebook : El'Gagette Roubaix

Sur notre site web : <http://elcagette-roubaix.org>

Quel est notre statut

Association commerciale à but non lucratif

La recette d'Ana :

galettes steak végétal

Pleines de valeurs nutritionnelles et parfaites pour rivaliser aux plats de viande.. en faisant le plein de légumineuses !

Ingrédients (pour environ 8 galettes) :

-> 200g de petits pois (surgelés), ou autres légumes au choix

-> 50 à 200g de lentilles cuites

-> 2 cuillères à soupe de farine (environ 50g), possible aussi farine de sarrasin ou petit épeautre

-> 4 œufs

-> 2 cuillères à café ou plus de graines au choix (courges, tournesol, chia, sésame, lin, pavot..)

-> Épices selon goût : curcuma, herbes de Provence, cumin..

Dans un saladier, mélanger petits pois, lentilles, farine, graines et les épices puis ajouter les œufs battus à la fin ; obtenir une masse liée.

Avec une cuillère à soupe, prélever une quantité de cette pâte et faire cuire les galettes dans une poêle huilée environ 3min de chaque côté.

Servez-les avec une belle salade verte et une sauce à la base de yaourt (moutarde, curry, citron).

Vinaigrette : pour 250ml- 150ml d'huile d'olive, 75ml de vinaigre au choix, 1 bonne cuillère à café de moutarde, poivre. Bien mélanger dans un bocal

Aromatiser avec échalotte, ail, oignon..

Bonne dégustation !

El'Gazette

Journal publié par l'association El'Gagette.

Siège social : 15 rue de la Providence - 59100 Roubaix

N° SIRET : 842 503 948 000 23

Directeur de la publication : Vincent Cahour

Ont participé à ce numéro : Françoise Colonge, Jérôme

Lebrun, Anne Macou-Lescieux

El'Gagette est soutenue par :

