



Fanch GALIVEL

AMAP : panier gagnant

CONSOM'ACTEURS

Fruits, légumes, pain, fromage, œufs, miel ou viande : les Amap* évoluent avec une offre plus diversifiée et plus souple, mais toujours en garantissant des produits locaux, de qualité et de saison. Une proposition gagnante pour les adhérents comme pour les producteurs. Reportage.

À Hennebont, l'été, le marché de l'AMAP a lieu à l'extérieur près du quai Saint-Caradec.

On y accède en longeant le Blavet ou en serpentant par les ruelles fleuries et étroites du quartier : l'Amap d'Hennebont s'est trouvé un local privilégié sur les bords du fleuve canalisé, près du quai Saint-Caradec. Depuis la terrasse de la Maison de quartier qui accueille la distribution hebdomadaire, on s'offre une vue imprenable sur l'eau, les fortifications, les terrasses des cafés et les bateaux qui naviguent paresseusement. Une ambiance estivale et ensoleillée où les parfums de basilic accompagnent les couleurs des tomates anciennes, evergreen et noire de Crimée, les gros pains ronds et blonds, les fromages de chèvre frais. Ici, tout le monde se connaît, se salue, se fait la bise. Chaque jeudi à partir de 18h c'est le même scénario : l'été, on sort les tables pour y installer les cagettes de légumes, les œufs frais, les fromages, le pain, la volaille, les yaourts... Des pro-

duits locaux vendus par les producteurs aux adhérents de l'Amap d'Hennebont.

Les Amap sont nées dans les années 2000 en France. Elles se fondent sur un contrat qui lie les adhérents – ou amapiens – et les producteurs : les consommateurs paient à l'avance la totalité de leur consommation, sur une durée définie et à un prix équitable pour les deux parties. Ce contrat, qui sous-entend un lien de confiance et de responsabilité, participe aux circuits courts de distribution. À Hennebont, l'Amap a vu le jour en 2009, à partir d'un collectif d'habitants qui a eu « *envie de s'y mettre sur des valeurs durables, de solidarité et citoyennes* », précise Jean-Luc Henry, président de l'association. Celle-ci compte plus de 50 adhérents qui s'engagent pour des durées variables de 3 à 6 mois selon les produits. « *On propose un système de panier pour le maraîchage et plus à la carte pour*

les autres produits comme le pain, le fromage, la viande, et même des huîtres. »

Un contrat de confiance entre producteurs et adhérents

Car si les Amap ont débuté avec des lots de produits choisis et imposés par les producteurs, les usages ont évolué pour mieux répondre aux attentes des adhérents. Elles contribuent aussi à l'intérêt général du territoire en participant au projet alimentaire territorial du Pays de Lorient, qui vise l'éducation alimentaire et l'augmentation de l'approvisionnement des habitants en produits locaux justement rémunérés. « C'est en train de changer, le fonctionnement est plus souple : les amapiens réservent leurs produits par Internet, ils font leurs choix pour la période d'abonnement. » Ainsi, les fromages de chèvre : « Pour 10 euros, on choisit 3 fromages parmi tous ceux de la gamme, chèvres frais, crottins, lingots, tommes... Et la livraison a lieu tous les 15 jours », précise Nathalie Noé, productrice à Languidic. « Plutôt que d'avoir toujours la même chose à chaque livraison, ou de devoir prendre un produit qu'on aime moins, on a la liberté de choisir et de varier », complète Jean-Luc Henry. Pour les légumes, la productrice garde la main sur ce qui compose le panier, car elle suit les saisons et les récoltes. « Mais il existe un panier d'échanges : si on n'aime pas la betterave, on peut l'échanger avec un autre légume du panier. Et je transmets la composition du panier la veille du marché, pour ceux qui voudraient compléter. »

Une relation durable et profitable

Ce jour-là, deux amapiennes aident à la distribution des légumes : tomates, courgettes rondes et longues, pommes de terre, concombres, salades, radis et échalotes dans les paniers de la semaine. Les enfants courent autour de leurs mères, aident à peser les légumes et à rendre la monnaie. Tandis

❖ Frouezh, legumaj, bara, keuz, uioù, mel pe kig : emañ ar c'hKDLP (Kevredigezhioù evit derc'hel ul labour-douar gant peizanted) é cheñch hag é kinnig boued liesseurtoc'h ha gant fesoniou souploc'h, met en ur vastiñ bepred d'an dud boued a-feson ag ar vro hag ag ar c'houlz. Ur c'hinnig ma vez gounid gant an izili kerkoulz ha gant ar broduerion. Er blezadoù 2000, e Frañs, e oa bet krouet ar c'hKDLP. Diazzet int àr ur gevrat hag a liamm an izili - pe koumananterion - hag ar broduerion : paeet e vez en a-raok gant an izili kement tra a vez debret pe evet gante, e-pad ur mare termenet ha laket e vezont da baeñ ar boued en ur priz reizh evit an div gevrenn. Ar gevrat-se, a zo ul liamm a fiziañs hag a atebegzh etre an dud, a sikour da ziorren an amredadoù berr a vez broudet ha skoazellet gant karta al labour-douar hag ar boued, kaset en-dro gant an Oriant Tolpad-kerioù.

que Linda, productrice de produits laitiers, brûle ses crèmes au chalumeau, Valérie, adhérente depuis 2010, vient récupérer sa commande de pain, fromage et légumes. « Ce qui me plaît, c'est de faire travailler des producteurs locaux, mais surtout les liens humains. On s'attache aux producteurs ! » Fidèle de l'Amap, Valérie a tout de suite été convaincue par « la qualité et le goût des produits. Et puis, on limite le gaspillage : les producteurs savent à l'avance quelles quantités produire. » Entre deux salutations, elle rapporte du café d'en face un large plateau chargé de boissons fraîches destinées aux producteurs. « Les adhérents sont contents et plutôt fidèles, se félicite Jean-Luc Henry. Ils participent

« Ce qui me plaît, c'est surtout les liens humains. On s'attache aux producteurs ! »

à tour de rôle à la distribution, viennent donner un coup de main dans les exploitations pour désherber ou arracher les carottes. »

Ce qui a changé en presque 10 ans d'Amap ? « Surtout le comportement des adhérents : on ressent un changement de mentalité dans la façon de consommer, les gens se sentent plus concernés. On a beaucoup de familles, des couples avec de jeunes enfants qui ont le souci de ce qu'ils mangent... Et les enfants s'y connaissent : ils peuvent citer chaque type de courge... C'est gagné pour les générations futures ! » ■

*Association pour le maintien d'une agriculture paysanne et/ou de proximité



+ DE VIDÉOS
lorient-agglo.bzh
en partenariat
avec Tébésud

Les bonnes pratiques

On compte déjà une douzaine d'Amap ou d'associations similaires dans le Pays de Lorient. En plus des légumes et des œufs ou des produits laitiers, on y trouve, selon les Amap : de la viande (porc, bœuf, veau, volailles), des huîtres, du miel, du cidre, du jus de pommes, des fruits, des champignons, des glaces, des tisanes, du poisson... Tous les produits sont locaux et parfois bio, issus d'une agriculture paysanne.

Pour trouver une Amap près de chez vous ou pour en savoir + :
amaps-pays-de-lorient.org

Marion décharge avec entrain les cagettes remplies de légumes de son camion. Elle connaît chaque adhérent, chaque panier commandé, chaque préférence de ses clients. Marion est maraîchère depuis quatre ans, par « envie de revenir à la terre après six ans dans la restauration ». Elle s'est installée dans sa nouvelle vie et dans le rythme des quatre Amap auxquelles elle participe. « Le principe est parfait : ça donne une visibilité sur six mois pour la culture. On vend avant d'avoir semé ! Il n'y a pas de gaspillage et, en cas d'excédent, on vend à la Biocoop... » Les Amap et leurs 170 paniers représentent plus de 80 % de son chiffre d'affaires. « Au lieu d'être sur les marchés pendant six heures, on donne une heure trente de notre temps à chaque distribution. Et j'adore ces moments, les gens nous aident pour les distributions et parfois pour du désherbage ou la récolte des patates. Après, on fait un grand pique-nique tous ensemble. » ■

www.facebook.com/delaterrettdeshommes



Fanch GALIVEL

« J'avais envie de revenir à la terre »

Marion Ghelamia, maraîchère, GAEC de la Terre et des hommes, distribuée sur les Amap d'Hennebont, Larmor-Plage, Lanester et Lorient Brizeux



Fanch GALIVEL

« Le pain est le produit de base de notre alimentation »

« On cultive nos céréales sur notre ferme, on fait notre farine que l'on transforme en pain, explique la jeune femme de 35 ans, ancienne graphiste. On avait envie de donner davantage de sens à nos métiers et de nous rapprocher de la terre. » Sur son étal, des pains de seigle, des boules dorées, des fougasses aux olives, des tartes au sucre... « Le pain, c'est le produit de base, trop souvent maltraité... Pourtant, avec de l'eau et de la farine, on peut faire des choses très différentes ! » Amélie préfère la levure fraîche, « très vivante mais plus difficile à travailler, qui donne un pain plus nutritif au goût prononcé, plein d'énergie ». Les deux jeunes artisans sélectionnent un blé avec moins de gluten et plus de goût, pour un pain au levain « bio et de qualité, pour le prix d'une baguette tradition ». Pour Amélie, l'Amap c'est 20 à 30 paniers chaque semaine et zéro gaspillage. « C'est une bonne façon de rapprocher consommateurs et producteurs, de prendre de nouvelles habitudes alimentaires. » ■

www.lafermedelarochebleue.com

Amélie Pekle et son mari Julian, paysans boulangers bio, exploitation La Ferme de la Roche Bleue, distribution Amap de La Source (Lorient, Bois du Château)

Marie-Lise Coëffic, adhérente Amap de la Source, Lorient Bois du Château

« C'est un changement de vie et un plaisir »

Marie-Lise est amapienne depuis la création de l'Amap il y a sept ans. « *Je pensais déjà à comment me nourrir différemment, avec des producteurs locaux et de saison, des circuits courts.* » C'est vrai qu'on trouve tout cela au marché hebdomadaire, « *mais on n'est pas toujours disponible, et la facilité, c'est vite le supermarché!* » Avec l'Amap, Marie-Lise vient chaque vendredi soir récupérer son panier de légumes, ses 6 œufs, son poulet, ses 6 yaourts et ses 3 fromages. « *C'est souple : on peut reporter pendant les vacances, choisir certains produits.* » Et pour compléter, elle va ponctuellement au marché bio, aux halles de Merville, à la boulangerie... Devenir amapien(ne), c'est aussi changer ses habitudes : « *Je cuisine autrement, mes menus sont composés selon les paniers, avec uniquement des produits de saison. Je découvre des légumes : fenouil, panais, tomates anciennes. Et le goût est différent : on sent le soleil et l'amour du maraîcher ou de la boulangère...* » ■



Franck GALIVEL



Franck GALIVEL

À 35 ans, jeune maman, Émilie affirme son virage « *militant écologiste et zéro déchet* ». Comme souvent, c'est la naissance des enfants qui a fait réfléchir le couple à sa consommation, son mode de vie. « *On a commencé par adhérer à l'Amap et à faire du compost.* » Rapidement, la famille a souhaité aller plus loin : « *Notre objectif maintenant est de ne plus aller en supermarché. On n'achète que du vrac, on est passé aux couches lavables, on fabrique nos produits d'entretien...* » Émilie est entrée au bureau de l'Amap il y a deux ans, « *pour multiplier l'offre de produits locaux et attirer plus d'adhérents* ». Aujourd'hui, 35 amapiens viennent s'y approvisionner en produits frais selon des règles assez flexibles : « *Très peu de paniers imposés et beaucoup de choix.* » Émilie est même allée plus loin ; elle a abandonné son métier d'assistante de direction pour se lancer dans la fabrication de savons naturels. « *Une saponification à froid, des huiles végétales, des huiles essentielles, des plantes et des argiles pour la couleur...* » Savons qu'elle vendra aussi grâce à l'Amap de Languidic ! ■

« Quand on voit l'impact de notre consommation, on a envie d'agir »

Émilie Mahé, adhérente à l'Amap de Languidic, secrétaire de l'association, productrice de savons naturels



Stéphane OUISSET

Les bons tuyaux

ASSAINISSEMENT

Afin de s'assurer du bon fonctionnement des réseaux d'eaux usées et d'eaux pluviales, Lorient Agglomération procède à un diagnostic systématique du réseau domestique lors de la vente d'une maison.

Les agents de Lorient Agglomération contrôlent sur place que eaux usées et eaux pluviales sont raccordées aux bons réseaux.

« Les gens ne se rendent pas toujours compte, mais c'est très important de séparer la collecte des eaux pluviales et des eaux usées. Quand il pleut fort, on arrive à des débits extrêmement importants en très peu de temps et si l'eau de pluie se déverse dans le réseau d'eaux usées, ça peut très vite déborder. » Sur le terrain tous les jours de la semaine, Yann Le Mestre fait preuve en permanence de pédagogie lorsqu'il vérifie les branchements des particuliers ou des entreprises. « Nous sommes là pour contrôler, c'est vrai, poursuit-il. Mais nous essayons aussi de conseiller sur les travaux à réaliser en cas de défaut. Moi, dans mon métier, je suis là pour rendre service. » Avec sa collègue Ophélie Hervio, Yann Le Mestre

passé en revue 5 à 6 maisons ou entreprises par jour afin de s'assurer que les eaux issues de la cuisine ou de la salle de bains s'écoulent bien dans le réseau d'eaux usées avant d'être « envoyées » vers l'une des stations d'épuration du territoire. Idem pour les eaux pluviales qui sont collectées dans un réseau séparé et rejetées dans le milieu naturel, fossé, ruisseau ou rivière. Depuis 2014, le règlement d'assainissement voté par Lorient Agglomération rend en effet obligatoire ce type de diagnostic lors de la vente d'une maison (lire encadré).

Un colorant pour tracer l'eau

Sur place, Yann et Ophélie font le tour du propriétaire. Tandis que le premier fait couler l'un après

EN CHIFFRES

1 300

contrôles par an

15%

de non-conformité

134,64

euros le diagnostic

l'autre chaque robinet de la maison, sa collègue vérifie dans un regard situé à l'extérieur que l'eau prend le bon chemin, celui des eaux usées. « *S'il y a un doute, on utilise de la fluorescéine*, explique Ophélie. *C'est un colorant qui permet de tracer l'eau. On utilise aussi une machine à fumée, par exemple pour l'évacuation du lave-linge. Si la fumée ressort au bon endroit, c'est ok.* »



Stéphane CUISSET

Le même travail de limier est mené pour les eaux pluviales. Ophélie verse quelques seaux d'eau au pied du chêneau de la maison. Quelques minutes plus tard, cette même eau s'écoule par un tuyau qui débouche sur le trottoir avant de finir sa route dans une rigole creusée dans la chaussée. « *Aujourd'hui, c'est assez simple*, confie Yann. *Mais la semaine dernière, nous avons effectué un contrôle dans un fast-food, ça nous a pris une demi-journée. Nous réalisons aussi les diagnostics sur les maisons neuves. C'est le même principe.* »

Une obligation au moment de la vente

Depuis février 2014, les propriétaires de maisons individuelles ont l'obligation de vérifier la conformité de leurs branchements eaux usées (toilettes, salle de bains, cuisine...) et eaux pluviales (toit, terrasse) lorsqu'ils veulent vendre leur bien*. Le but est de s'assurer que les eaux des particuliers qui se déversent dans les réseaux publics, qui courent sous les rues, ne se mélangent pas. « *Les eaux usées doivent bien sûr être traitées dans nos stations d'épuration*, souligne Roger Thomazo, vice-président à Lorient Agglomération. *En revanche, les eaux pluviales sont de bonne qualité. Les collecter ne sert à rien. Elles sollicitent les installations inutilement* ». Lorsqu'il pleut beaucoup, la surcharge d'eaux pluviales peut en effet conduire à un débordement des eaux usées dans le milieu naturel ou à une saturation des installations et à un traitement moins efficace de la pollution.

Cette obligation prend la forme d'un diagnostic mené par les équipes (16 agents) de Lorient Agglomération, sur le même mode que le diagnostic énergie, plomb ou amiante. Les contrôles effectués au domicile des particuliers débouchent sur un rapport et une attestation de conformité ou de non-conformité. S'il s'avère que les eaux pluviales se déversent dans les conduits d'eaux usées, le propriétaire devra réaliser les travaux dans les cinq mois, un délai réduit à un mois si une pollution est constatée. À la suite de ce délai, les services de Lorient Agglomération effectuent une contre-visite afin de vérifier la bonne réalisation des travaux. Attention : le seul contrôle valide est celui effectué par Lorient Agglomération ou par un prestataire désigné par Lorient Agglomération.

* *Les entreprises et les immeubles, lorsqu'ils sont vendus en entier, sont également concernés par ces contrôles.*

Si le diagnostic eaux usées/eaux pluviales est systématique lors de la vente d'une maison, il arrive aussi que Lorient Agglomération procède à des contrôles lorsqu'une pollution est signalée, signe que des eaux sales se déversent dans le milieu naturel. « *Nous sommes intervenus à Locmiquélic car des eaux usées atterrissaient directement dans le Blavet. On a quadrillé le secteur et on a contrôlé une vingtaine de maisons pour déterminer quel réseau était défaillant. Notre travail sert aussi à cela : protéger l'environnement.* » ■

Renseignements au 0 800 100 601 (numéro vert) ou sur www.lorient-agglo.bzh, rubrique Vos services, Eau et assainissement.

A woman with reddish-brown hair, wearing a black dress with a vibrant floral pattern, stands in an art studio. She is smiling and looking towards the camera. To her right, there are several easels with paintings. One painting shows a white sailboat on a dark sea. Another painting shows a white swan. In the foreground, there is a palette with various colors of paint. The background shows a window with a view of a building and trees.

Virginie Le Namouric

Sa vie d'après

RENAISSANCE

Lors du départ à Lorient d'une étape de la Volvo Ocean Race, en juin 2015, Virginie Le Namouric est victime d'un grave accident. Depuis, elle vit une seconde vie, remplie de projets tournés vers la peinture, les jeunes sauveteurs de la SNSM et le pôle mer et santé de l'hôpital.

Virginie Le Namouric a perdu sa jambe gauche durant la Volvo Ocean Race, le 16 juin 2015. Avec sa fille, elle accompagne alors son mari, bénévole sécurité, sur un pneumatique à moteur à l'occasion du départ des bateaux de Lorient. À la Pointe du Talud, un multicoque de course, venu pour assister au départ, entre en collision avec son embarcation.

Le safran heurte violemment les deux jambes de Virginie qui tombe à l'eau. C'est sa fille, Lolita, qui la sauve en sautant à l'eau à son tour et en lui maintenant la tête hors de l'eau... « *J'ai eu beaucoup de chance, car un semi-rigide avec à son bord trois médecins se trouvait tout près. Je perdais beaucoup de sang mais leurs soins m'ont permis d'arriver à temps à l'hôpital du Scorff en hélicoptère.* » De l'accident, Virginie n'a aucun souvenir. « *Ma seconde vie, car j'étais à deux doigts d'y passer, a démarré après l'hôpital. À Kerpape, grâce au soutien sans faille de mon entourage, j'ai fait beaucoup de progrès* ».

« La peinture est pour moi un très bon exutoire »

Virginie alterne fauteuil et marche à pied sur de petites distances. Mais elle est autonome dans ses déplacements et peut même conduire. Sa rééducation, aujourd'hui à domicile, lui prend deux demi-journées par semaine et l'accompagnera désormais toute sa vie. « *Retravailler dans l'entreprise de mon mari serait trop fatigant pour moi. J'ai maintenant besoin de me concentrer sur mon bien-être.* » Artiste autodidacte, Virginie peint des toiles abstraites. Elle a pu s'installer dans son atelier à Lomener début août. « *La peinture est pour moi un très bon exutoire* », sourit-elle. Écrire un livre, Virginie y songe aussi de plus en plus. « *Je prends*

du plaisir à tenir ma page Facebook, Le Boudoir de Virginie. De nombreuses personnes m'ont encouragée à publier. »

Virginie est aussi marraine de la promo 2018 des jeunes sauveteurs SNSM (Société nationale de sauvetage en mer) du centre de formation de Lorient. La SNSM nationale l'a également solli-

« Si mon accident peut servir à en prévenir d'autres... »

citée pour des appels aux dons. « *Je n'ai pas voulu couper avec le milieu maritime, au contraire. Si mon accident peut servir à en prévenir d'autres, je me sentirais vraiment utile.* » Jean-Marc Le Gac, le médecin urgentiste et ami qui lui a prodigué les premiers secours, vient de créer le pôle mer et santé intégré au sein du GHBS (groupe hospitalier de Bretagne Sud). Il a naturellement proposé à Virginie d'en être aussi la marraine. « *Ce pôle va permettre de fédérer le milieu des marins avec celui des secours en terre et en mer, l'hôpital et diverses associations.* »

Virginie nous raccompagne. Devant la maison, trône toujours sur sa remorque le bateau pneumatique sur lequel elle a eu son accident... « *Les gens s'étonnent de le voir là. Moi ça ne me fait rien. On a eu tellement de choses à gérer depuis !* » Virginie ne fuit pas non plus la mer. Elle aime se baigner à l'anse du Stole à Plœmeur, une plage accessible aux personnes à mobilité réduite. Elle est même retournée naviguer sur un bateau depuis Lorient La Base et a accepté l'invitation de la Volvo Ocean Race 2018 pour assister, avec son mari, au départ en Suède en juin dernier ! « *J'avoue que j'ai hésité, mais je ne regrette pas !* » ■

Page Facebook : Le Boudoir de Virginie

1967
Naissance

16 juin 2015
Accident lors du départ de la Volvo Ocean Race de Lorient

Jusqu'à fin novembre 2016
Hôpital du Scorff puis séjour au centre de rééducation de Kerpape à Plœmeur

2018
Marraine de la promo des jeunes sauveteurs SNSM du CFI de Lorient

2018-2019
Marraine du pôle mer et santé du GHBS

août 2018
Installation dans son atelier de peinture à Lomener