

L'Audyssées des Micro Fermes

Compte rendu de «L'Audyssées des micro-fermes»





Le 20 septembre 2024, salle municipale de Bouriège

La coopérative Audyssées est sortie de ses murs d'Espéraza vendredi 20 septembre pour organiser la soirée thématique consacrée à Stéphane Sommet, dans la commune de Bouriège : c'est là qu'il porte le projet de micro-ferme pour lequel il a intégré le dispositif de RTE.

Après une visite de son installation, au-dessus de la Corneilla, sur un sol limoneux, où de nombreux légumes poussent déjà en harmonie, il a complété sa présentation dans la salle municipale, où il a développé tous les intérêts de cette notion de micro-ferme : elle retrouve les complémentarités d'activités présentes autrefois dans les villages, avec une approche agricole inspirée des nouvelles pratiques, et leurs effets en termes de liens sociaux et de diversification des revenus. Il l'inscrit dans une démarche de cohérence avec les autres initiatives locales.

Parmi elles : Ioana a présenté son travail dans l'association d'éducation à l'environnement "l'Ortie", fondée en 1998 et présente en Haute Vallée de l'Aude depuis 17 ans ! Sybille Stammberger nous a fait découvrir son entreprise "la graine libre", présente à Sougraigne et plus récemment à Rennes le Château, qui propose plus de 1000 variétés de semences ! Aurélien Culat a pris le relais en présentant La Grainothèque, une initiative qui rend possible l'échange libre et gratuit de semences ! Nicolas nous a présenté son projet "Les cabanes du Carla", une exploitation en micro ferme de production de plantes médicinales et aromatiques. Enfin, Atmo de l'épicerie associative l'Amaranthe, est venu présenter cette petite boutique de la place d'Espéraza, en quête de bénévoles et de volontaires pour reprendre le flambeau ! La soirée s'est poursuivie autour d'un repas préparé par Élodie de «Enzyme et Vitamines». Ce moment très convivial a favorisé les échanges entre les participants, donnant lieu à des idées coopératives et des perspectives nouvelles pour le territoire. La présence de Monsieur André Calvet, maire de Bouriège a accompagné de façon très encourageante cette rencontre.

Ce document met en lumière les interventions de chaque acteur, dans le but de valoriser les initiatives locales de la Haute Vallée de l'Aude, à travers la démarche de la coopérative Audyssées.

SOMMAIRE



Stéphanne Sommet, la micro ferme de Bouriège p.4



Aurélien Culat, la grainothèque p.16



Ioana, l'association l'Ortie p.8



Nicolas Taurine, les cabanes du carla p.20



Sybille Stammberger, la graine libre p.12



Atmo, l'association l'Amaranthe p.24

Le revenu de transtion écologique, par Raphaël Soulier p.28



STÉPHANE SOMMET

La micro ferme de
Bouriège

06 75 96 07 38
sandrine.garcia@asterae.org

Compte rendu de l'intervention de Stéphane :

La micro-ferme est un modèle popularisé par Jean-Martin Fortier, qui s'étend généralement sur 1 500 m² à 1,5 hectare. Ce modèle est intéressant car il ne nécessite pas un gros investissement de départ. Il n'y a pas beaucoup d'équipements requis, donc la motorisation n'est pas indispensable. Personnellement, j'ai un motoculteur, un broyeur et une débroussailleuse. C'est à peu près tout ce que j'utilise comme matériel motorisé, et cela suffit largement.

Le modèle se base souvent sur le maraîchage et la diversification. Bien sûr, il s'agit d'une collaboration avec les écosystèmes, ce qu'on appelle aussi la permaculture, même si le terme peut être utilisé de manière différente selon les contextes.



L'un des points forts de la micro-ferme est la quête de sens, en refusant les standards d'une agriculture moderne qui pousse à l'agrandissement, à la monoculture et à la spécialisation. Il faut aussi avoir le goût de la diversification, car on réalise des tâches variées toute l'année : s'occuper d'un petit élevage, des arbres fruitiers, du maraîchage, et bien d'autres activités.

Cependant, en ce qui concerne la rentabilité, il y a encore peu d'exemples contemporains en France qui permettent de dire si une micro-ferme est viable ou non. Je ne vais pas entrer dans le détail des revenus, mais bien sûr, mon objectif est de dégager au moins un SMIC d'ici deux ou trois ans. C'est une activité chronophage car il y a toujours quelque chose à faire tout au long de l'année, avec de nombreuses cultures à gérer.

Concernant les méthodes de culture, on peut opter pour la permaculture, le maraîchage sol vivant (qui consiste à faire tourner des planches de légumes en ajoutant du compost), ou encore la biodynamie. L'idée est d'encourager la production de masse végétale, en créant des espaces ombragés et denses.

L'investissement initial que j'ai fait est d'environ 5 000 €, mais cela dépend du matériel acheté. Il est essentiel de disposer d'outils manuels de qualité, car un matériel bas de gamme ne tiendra pas longtemps.

En ce qui concerne la motorisation, un motoculteur est utile pour une première installation, et un broyeur est indispensable pour obtenir du paillage. Une débroussailluse est également très pratique pour l'entretien régulier.

Pour la diversification, il est recommandé de commencer avec des petits fruits, comme les framboises et les groseilles, car ils produisent rapidement. Vous pouvez également cultiver des herbes aromatiques, des champignons, et même envisager un petit élevage. Il est aussi possible de produire des tisanes, des confitures, des sirops, et d'autres produits transformés. Si vous avez des compétences en boulangerie ou pâtisserie, vous pouvez élargir votre activité en proposant du pain ou des gâteaux.

Le but d'une micro-ferme est aussi de créer un espace de services pour le village : vendre des œufs, des légumes, des fruits, et pourquoi pas du pain. Cela permet de fidéliser la clientèle et de contribuer à la vie locale. Vous pouvez également offrir d'autres services, comme le débroussaillage ou la vannerie, et pourquoi pas vous spécialiser dans le compostage.

Il y a beaucoup de possibilités avec une micro-ferme. Après quelques années d'expérience, vous pouvez devenir designer en permaculture et proposer vos services pour installer des jardins ou des systèmes d'irrigation. Les poules sont une bonne option pour commencer un élevage, car elles produisent des œufs, de la fumure et, éventuellement, de

Objectifs du projet :

Environnement :

Adaptation au changement climatique des pratiques agricoles : en utilisant les principes de syntropie, d'agroforesterie et de paillage

Protection du vivant : utilisation de méthodes écologiques pour contrôler les nuisibles, mise en œuvre d'un inventaire de la biodiversité présente.

Optimisation des pratiques de culture et d'arrosage dans un souci d'amélioration des productions et de lutte contre le gaspillage d'eau.

Social :

Renforcement des compétences : partage des données, des résultats et des diagnostics de ce modèle d'agriculture à travers un support de partage.

Conflit d'usage : Création d'espace de communication et d'écoute pour une meilleure gestion des conflits d'usage avec le voisinage

Économique :

Création d'un marché local avec d'autres producteurs de la vallée dans l'objectif de mutualiser et augmenter la dynamique locale.

la viande.

En ce qui concerne la vente, je vends actuellement à un réseau d'amis dans le village et aux alentours, sous forme de paniers. Je vais bientôt commencer à participer à un marché hebdomadaire à Espéraza et à d'autres marchés exceptionnellement, comme les marchés de Noël ou les foires bio. J'ai aussi trouvé une boutique bio pour déposer mes produits.

En résumé, une micro-ferme permet de créer un espace écologique et vertueux, tout en offrant des services locaux et en créant de la convivialité. Aujourd'hui, les fermes dans les villages se font de plus en plus rares. Concernant le développement de plusieurs micro-fermes dans un même village, cela dépend du nombre d'habitants, mais il n'y a généralement pas de concurrence directe.

Au contraire, on peut imaginer la création d'un réseau de micro-fermes qui s'entraident, partagent des achats ou prêtent du matériel.

Mon objectif est de poursuivre dans cette voie, avec un focus sur le maraîchage, la production de fruits, d'œufs, et peut-être du pain sans gluten. J'ai également un projet de pépinière, notamment pour bouturer des variétés de framboisiers et mûriers. Enfin, je continue à transformer des produits comme des confitures, sirops et tisanes.







IOANA

L'association l'Ortie

06 99 53 71 24
ioana@lortie.asso.fr

Compte rendu de l'intervention de Ioana :

Je suis venue vous parler de l'association L'Ortie, une structure d'éducation à l'environnement que certains d'entre vous connaissent déjà, notamment grâce à Moutsie. J'ai d'ailleurs reconnu quelques visages dans l'assemblée, certains ayant déjà participé à nos stages. Nous sommes situés dans la vallée voisine, à Saint Jean de Paracol. Je vais vous faire une petite présentation rapide de l'association.

L'Ortie a été fondée il y a 25 ans, en 1998, à Bordeaux, avant d'être déplacée dans la Haute Vallée de l'Aude. C'est ici que l'association a réellement pris racine. Nos statuts définissent nos buts et objectifs : favoriser la connaissance du monde végétal et du vivant dans son ensemble. Cela englobe toute la biodiversité. Un autre objectif, tout aussi important, est de proposer au grand public des alternatives aux pesticides, un sujet qui nous tient particulièrement à cœur.

Notre objectif principal consiste à aider les gens à devenir plus autonomes dans leur vie quotidienne grâce à l'utilisation des plantes sauvages. Voici une rapide présentation de notre équipe. Moutsie est ethnobotaniste, également autrice. Elle a écrit de nombreux ouvrages et crée et anime des formations depuis la création de l'association. Suzanne fait plutôt un travail de l'ombre ; elle est responsable de toute la partie administrative et comptable de l'association. Quant à moi (Ioana), je suis arrivée il y a deux ans pour rejoindre l'équipe, et je

prends peu à peu la relève dans l'animation et les formations, car certains membres préparent leur retraite.

Nous organisons tout au long de l'année des sorties botaniques, pour permettre aux participants d'identifier avec certitude les plantes sauvages sur le terrain, sans confusion possible.

Nous proposons également des formations d'un ou plusieurs jours, notamment en partenariat avec la Maison Paysanne de l'Aude, certaines étant spécifiquement destinées aux agriculteurs. Ces formations peuvent être financées par VIVEA pour les exploitants agricoles. Nous travaillons par exemple sur le sujet des plantes bio-indicatrices, une méthode développée par Gérard Ducerf, qui est un précurseur en France dans ce domaine. Notre objectif est de transmettre cette méthode au plus grand nombre, et bien sûr aux agriculteurs, afin qu'ils puissent limiter l'utilisation d'intrants chimiques sur leurs parcelles, en observant les plantes qui poussent sur leur sol. En parallèle, nous proposons des ateliers de transformation de produits à base de plantes, toujours dans une optique d'autonomie au quotidien.

Nous avons aussi créé une exposition "Jardins de trottoirs, la biodiversité dans la ville" il y a quelques années pour sensibiliser à l'utilisation des pesticides. Elle a été conçue à l'époque où l'association était encore basée à



Objectifs du projet :

Favoriser la connaissance du monde végétal et du vivant dans son ensemble.

Proposer des alternatives aux pesticides au plus grand nombre.

Organisation de sorties botaniques

Création de formations pour les agriculteurs

Création de l'exposition «Jardins trottoirs, la biodiversité dans la ville»

Bordeaux, car la fondatrice de L'Ortie ne supportait plus de voir les agents municipaux traiter sans cesse les rues avec des produits chimiques.

Cette exposition existe en 3 versions et a voyagé à travers la France pour divers événements. Bien que l'utilisation des pesticides en ville soit désormais plus restreinte, il reste des lieux comme les stades et les cimetières où ces produits sont encore autorisés, ce qui justifie la poursuite de notre sensibilisation.

Nous organisons également des conférences sur des thématiques variées, telles que l'autonomie, l'eau, et les plantes.

Nos partenaires incluent la communauté de communes des Pyrénées Audoises, et le Fonds de Développement de la Vie Associative, qui nous permettent cette année de proposer des sorties botaniques gratuites dans la vallée du Faby et à Granès, ainsi que des ateliers de transformation gratuits. Nous collaborons avec le Réseau des Initiatives de la Haute Vallée de l'Aude pour l'organisation de la Fête des Plantes Sauvages, un événement que L'Ortie a initié lors de son 20e anniversaire.

Depuis, c'est l'association RIHVA qui porte cet événement, mais nous continuons à y participer activement.

Nous travaillons également avec Gée Aude le groupe d'éducation à l'environnement de l'Aude, par exemple dans le cadre des sorties ENS (découvrons les Espaces Naturels Sensibles) et aussi avec d'autres associations locales.

Enfin, quelques photos montrent nos sorties botaniques, et les différentes étapes de nos stages, de l'identification des plantes sauvages à leur cueillette et leur utilisation, jusqu'au moment de la dégustation. Nous nous déplaçons dans toute la vallée et ponctuellement dans les départements voisins pour des animations et des prestations.





SIBYLLE STAMMBERGER

La Graine Libre

09 50 40 90 40
fee.padma@gmail.com

Compte rendu de l'intervention de Sybille :

Je suis ici pour vous parler de notre projet autour des semences. Avec mon mari Thierry, nous avons créé une entreprise de semences artisanales. Il y a dix ans, je me suis lancée dans l'agriculture, et j'ai eu l'opportunité de travailler avec Jean-Luc, à Graines Del Païs, près de Bellegarde du Razès. Il m'a ouvert les portes et m'a encouragée à essayer de produire des semences. C'était une chance formidable.

Je viens d'Allemagne, et j'ai eu la chance de travailler dans divers jardins en Australie et en Nouvelle-Zélande, donc j'avais déjà une bonne connaissance des plantes. C'est en m'installant près de Limoux, que j'ai décidé de me lancer sérieusement dans la production de semences. Avec le soutien de Thierry, nous avons démarré avec 60 variétés. Jean-Luc nous a encouragés à remplacer certaines graines



importées d'Allemagne par nos propres productions.

Il y a 3 ans, nous avons décidé de voler de nos propres ailes et de fonder La Graine Libre. Aujourd'hui, nous cultivons sur une surface de 5 000 m², répartie en parcelles à Sougraigne. Nous produisons 300 variétés de légumes, d'aromates et de fleurs, pour certaines variétés nous sommes aidés par d'autres producteurs, mais la majorité de la production vient directement de notre jardin.

Notre approche est basée sur un équilibre entre structuration et nature sauvage. Nous associons plusieurs cultures sur une même parcelle pour optimiser l'espace et la biodiversité, par exemple en cultivant du maïs, des haricots et des courges ensemble. Cette méthode permet de limiter les croisements non désirés et de conserver la qualité de nos variétés.

Notre démarche vise à préserver et valoriser un savoir-faire traditionnel en matière de semences. Pendant des siècles, les agriculteurs ont sélectionné des variétés adaptées à leur environnement. Malheureusement, aujourd'hui, les grandes multinationales ont pris le contrôle du marché, avec des monocultures qui rendent le système agricole plus fragile. À travers notre travail, nous voulons reconnecter les gens avec les semences, leur montrer que ce processus est naturel et accessible à tous.



Objectifs du projet :

Production et vente de semences produites localement

Préserver et valoriser un savoir-faire traditionnel

Aménagement d'un jardin pédagogique

Formation et sensibilisation sur le métier de semenciers

Nous participons à des marchés locaux en Occitanie et des foires bio, où nous vendons nos graines et discutons avec les visiteurs. Ce contact direct est essentiel pour nous, car il permet d'échanger des conseils et des connaissances. Récemment, nous avons ouvert une boutique à Rennes-le-Château, où nous proposons nos variétés de graines et quelques produits locaux, comme du miel.

Nous avons également pour projet d'aménager un jardin pédagogique de 3 000 m² à Rennes-le-chateau. Ce jardin permettra d'accueillir le public et de partager notre savoir-faire sur les semences. C'est un projet qui nous tient à cœur, car nous voulons créer un lieu d'échanges et de transmission autour des variétés locales et de la biodiversité.

Enfin, il est important de souligner la différence entre un semencier professionnel et quelqu'un qui reproduit des semences pour son propre usage. En tant que semenciers, nous respectons un cahier des charges strict et réalisons des tests de germination sur chaque lot. Nous avons même construit notre propre machine pour trier les graines avec précision, ce qui nous permet de garantir leur qualité.

Notre ambition avec La Graine Libre est de montrer qu'il est possible, même sur une petite surface, de produire des semences de qualité, tout en respectant la nature et en valorisant les savoir-faire traditionnels. Nous espérons que notre projet inspirera d'autres personnes à se lancer et à reconnecter avec cette pratique essentielle de l'agriculture.





AURÉLIEN CULAT

La Grainothèque

06 75 96 07 38
portailhva@gmail.com

Compte rendu de l'intervention d'Aurélien :

Je vais vous présenter notre projet, La Grainothèque, qui n'est pas une simple boîte de semences, mais une véritable arme artisanale. L'idée derrière ce projet est de créer une arme de défense contre l'industrialisation et l'homogénéisation du vivant, et en particulier contre la disparition de la biodiversité cultivée.

Au cours du dernier siècle, nous avons perdu environ trois quarts des variétés comestibles dans le monde. Prenons l'exemple des fruitiers : au début du XXe siècle, il existait près de 7 000 ou 8 000 variétés de pommiers. Aujourd'hui, le marché se concentre sur une dizaine de variétés, principalement la Golden et ses dérivés. Nous mangeons tous la même chose, ce qui pose de graves problèmes, non seulement en termes de biodiversité, mais aussi en termes de santé, d'économie paysanne et de diversité alimentaire.

P.16



Autrefois, la semence était un bien commun, géré par les communautés paysannes. Elle se transmettait entre producteurs et même entre particuliers, souvent avec des variétés spécifiques à un terroir ou à des recettes locales. Cette co-évolution entre les paysans et les graines a été balayée par l'industrialisation, et aujourd'hui, ce sont des consortiums chimiques comme Bayer qui contrôlent le marché. La France est particulièrement touchée, étant le premier producteur européen avec un chiffre d'affaires de 4 milliards d'euros par an.

Heureusement, il existe encore des petits producteurs qui luttent pour la diversité des semences, comme la Graine Libre, ou les autres petits semenciers comme Graines del Pais, Germinance ou Kokopelli. Cependant, ils peinent à rivaliser face aux géants de l'industrie. C'est pourquoi nous pensons qu'il est essentiel que les citoyens se réapproprient ce savoir-faire, afin de préserver et améliorer la biodiversité cultivée.

La semence paysanne a l'avantage d'être adaptée à son terroir, et lorsque les plantes sont cultivées sur plusieurs années au même endroit, elles gardent cette mémoire du sol et du climat. Nous devons encourager l'amélioration de ces semences en apprenant à les sélectionner et en transmettant ces connaissances de génération en génération.

Je me suis formé en 2015 à la reproduction



de semences à la ferme de Sainte-Marthe, dans le cadre du programme «Graines de Vie». J'ai ensuite décidé de partager ce savoir en formant d'autres personnes. Avec quelques producteurs locaux, nous avons monté un petit réseau de partage de graines entre jardiniers. L'idée est simple : nous nous retrouvons régulièrement pour échanger des graines, trier les variétés les plus intéressantes, et diffuser ces semences de qualité au plus grand nombre.

Nous avons créé des boîtes de semences en accès libre, que nous avons placées dans une dizaine de lieux publics du territoire (médiathèques, ludothèques, cafés). Les gens peuvent ainsi prendre des graines et, s'ils le souhaitent, apporter les leurs. Nous vérifions la qualité des graines, pour éviter les croisements non désirés, et nous aidons à diffuser ce savoir-faire. Nos moyens de communication sont une page Facebook ("Ceux qui sèment- Grainothèque de la Haute-Vallée de l'Aude") et une mailing list.

Grâce à notre participation au budget participatif du département en 2020, nous avons pu équiper la médiathèque de la vallée d'Aude avec des boîtes de semences et du matériel pour la conservation et la diffusion des graines. Nous participons aussi à des événements comme la Fête des Plantes, où nous partageons nos connaissances sur la biodiversité cultivée.

Un exemple concret de notre travail est la redécouverte d'une variété locale de tomate. J'ai identifié une tomate, transmise à ma belle-mère par un monsieur de Brenac, Monsieur Roche, aujourd'hui disparu. C'est une variété extraordinaire, dense et d'une qualité gustative remarquable. Nous l'avons appelées «M. Roche» en sa mémoire. Avec Sybille, qui a découvert une variété similaire appelée «tomate de Monsieur Albert» à Sougraigne, nous avons constaté que ces tomates partagent des caractéristiques identiques.

Nous pensons qu'elles proviennent probablement de la même souche, ayant sans doute été cultivées et échangées localement depuis des générations.

Ce travail de réappropriation et de diffusion des variétés locales est au cœur de notre projet. Il s'agit de préserver et d'améliorer l'ingénierie paysanne pour la transmettre aux générations futures.

Objectifs du projet :

Transmission et partage de semences locales

Permettre au citoyen de se réapproprier le savoir-faire de semenciers

Préserver et améliorer la biodiversité cultivée

Redécouverte de variété locale

Préserver et améliorer l'ingénierie paysanne pour une transmission aux générations futures

Grainothèque
Semences à Partager
Prenez, déposez, libérez
les graines qui vous plaisent

ASSALIT-JEAN
www.par.assalit-jean.fr

Code couleur des sachets de graines
Cachemiroirs, remplacements, Mulchages, paillis et « dévifs »
Pour information, les sachets de graines sont classés par couleur :
A BARRER EN BANQUE
A semer et à conserver
A semer et à déposer

Feuille
A semer et à déposer
A semer et à conserver
A semer et à déposer

Cucurbitacées
Cucumis Melo
Citrullus Lanatus

Tomate
Solanum Lycopersicon
Lycopersicon Lycopersicon
Lycopersicon Lycopersicon

Racine
Solanum Lycopersicon Lycopersicon
Lycopersicon Lycopersicon Lycopersicon

FLEURS

Brassicacées
Brassicacées

FABACÉES
Phaseolus
Phaseolus
Phaseolus





NICOLAS ET CAROLINE TAURINE

Les cabanes du carla

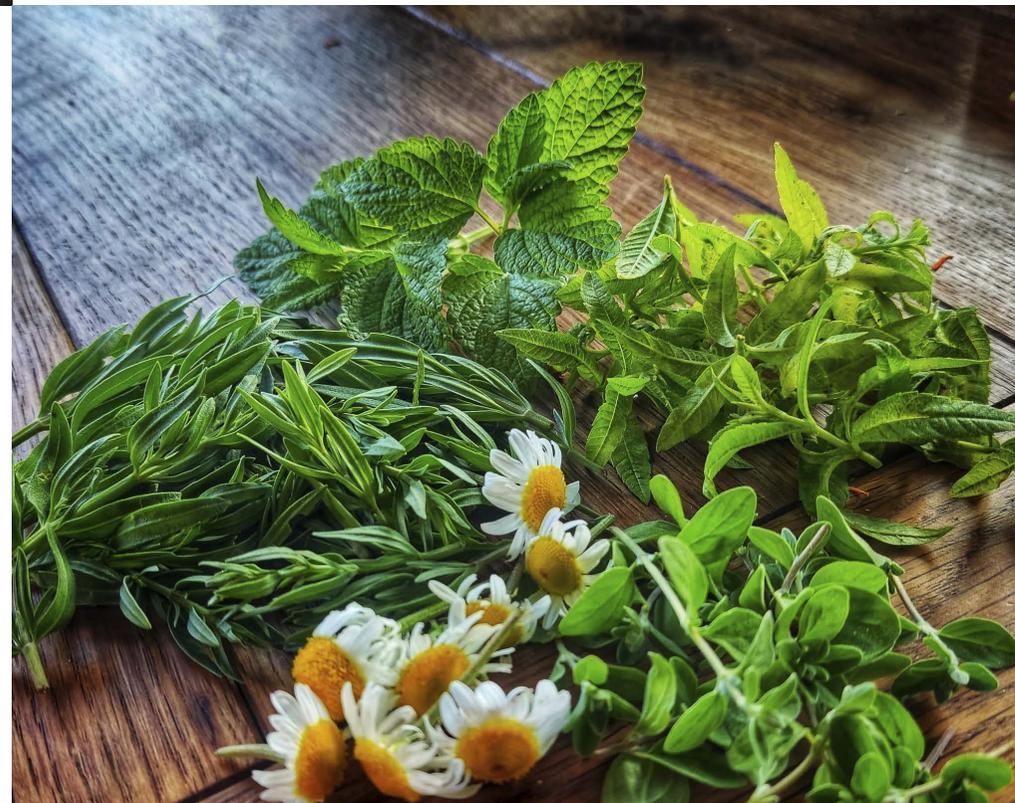
06 51 08 06 73
lescabaneducarla@gmail.com

Compte rendu de l'intervention de Nicolas :

Bonjour à tous, pour ceux qui ne me connaissent pas encore, je m'appelle Nicolas, et voici mon épouse Caroline. Nous travaillons sur deux projets différents, mais complémentaires, réunis sous le nom **Les Cabanes du Carla**. Stéphane vous a présenté tout à l'heure notre petite cabane entre deux arbres, c'est là où nous habitons. Notre projet a pris forme il y a quelques années, mais avant tout, laissez-moi clarifier : je plaisante souvent en disant que je suis le concurrent direct de Stéphane, mais en réalité, nous travaillons dans des domaines différents, voire complémentaires.

Nous avons une micro-ferme, spécialisée dans la production de **plantes aromatiques et médicinales**. L'idée nous est venue il y a quelques années, alors que nous découvrons que notre jardin regorgeait de plantes que l'on piétinait ou arrachait, alors qu'en

P.20



réalité, la majorité de ces plantes étaient comestibles, médicinales, ou les deux. C'est ainsi qu'est né notre projet en 2020. Nous avons acquis un terrain d'un hectare et demi, qui était une ancienne vigne arrachée, sans arbres ni protection contre le vent. Face à ce constat, nous avons décidé de profiter du programme subventionné **d'Arbres & Paysage**, une association qui travaille avec le département qui finance à hauteur de 50 % la plantation de haies et son suivi. Nous avons ainsi planté 170 mètres linéaires de haies, avec pour objectif principal de créer des **coupe-vent** et, à terme, de bénéficier de la biomasse produite par les tailles des arbres.

Avec l'aide d'Arbres & Paysage, nous avons l'assurance que les plants seront suivis pendant deux ans, et ceux qui ne prennent pas seront remplacés. C'est un véritable soutien, car en plus de financer les plants d'arbres et arbustes, ils apportent leur expertise pour nous aider à déterminer les meilleurs emplacements des haies, en fonction des contraintes environnementales, comme le vent.

Aujourd'hui, notre projet est encore en développement, car nous avons commencé nos premières plantations il y a un an et demi. Notre objectif est de cultiver environ 25 plantes aromatiques et médicinales différentes, ainsi que des fleurs comestibles. Nous produirons **sirops, gelées et tisanes** en sachets. À plus long terme, nous envisageons d'ouvrir une **pépinière** où nous vendrons



Objectifs du projet :

Micro ferme spécialisée dans la production de plantes aromatiques et médicinales

Ouverture d'une pépinière spécialisée en plantes aromatiques

Productions d'huiles médicinales et produits cosmétiques

nos propres plantes aromatiques. Ce projet s'inscrit dans la même dynamique que celui de Stéphane, mais avec une spécialisation différente. Alors que lui se concentre sur une production de fruits et légumes, nous sommes axés sur les plantes aromatiques.

Actuellement, nous proposons déjà une douzaine de plantes séchées en sachet, et nous travaillons à la multiplication de certaines variétés rares. Par exemple, cet été nous avons cultivé du Tulsi, et de l'Agastache, des plantes médicinales, dont nous allons récolter les graines très prochainement pour augmenter notre production dès l'an prochain.

Pour l'avenir, notre projet se développera également autour des plantes utilisées dans les **soins cosmétiques**. Caroline, qui est coiffeuse et esthéticienne, a trouvé paradoxal d'acheter des produits cosmétiques industriels alors que nous cultivons nos propres plantes. À plus long terme, nous espérons pouvoir produire des huiles à base de plantes médicinales pour ses soins.

En résumé, **Les Cabanes du Carla** réunit nos deux activités autour des plantes aromatiques, médicinales et des soins cosmétiques, dans une démarche respectueuse de l'environnement. Nous espérons à terme offrir un éventail complet de produits naturels et sains, issus de notre micro-ferme, tout en contribuant à la biodiversité locale.





ATMO

L'épicerie associative L'Amaranthe

07 83 95 23 28
lamaranthe11@orange.fr

Compte rendu de l'intervention d'Atmo :

Je me présente, je suis Atmo, je représente l'association L'Amaranthe, qui a fondé le magasin bio situé sur la place du Marché Vert. L'association a été créée il y a quatorze ou quinze ans et fonctionne depuis avec beaucoup de passion. Une question que je voudrais poser ici : qui n'a jamais franchi la porte de ce magasin ? Eh bien, il est temps de découvrir ce que nous y faisons, si ce n'est pas déjà fait !

Pour vous parler de nos projets récents, l'une de nos nouveautés est de renforcer notre collaboration avec les petits producteurs locaux. Nous avons rencontré un problème récurrent : lorsque nous commandons des légumes à notre fournisseur principal, ils arrivent toujours en cageots de dix kilos, ce qui n'est pas toujours adapté à nos besoins. Nous avons donc décidé de nous tourner davantage vers les petits producteurs de la région, qui peuvent nous fournir des

P.24



quantités plus modestes, mais plus adaptées à nos demandes.

Cela nous permet non seulement de travailler avec des produits frais et locaux, mais aussi de tisser des liens plus forts avec les producteurs. Ce réseau de proximité facilite la gestion des petites quantités de fruits et légumes, tout en soutenant les agriculteurs de notre région.

Un autre axe de développement pour nous est la communication et la visibilité de l'association. Heureusement, nous pouvons compter sur le soutien de Marc-Antoine et son organisation, qui aide les associations, y compris la nôtre, à se structurer numériquement. C'est un domaine que nous voulons vraiment développer.

Nous participons aussi à des initiatives pour créer de petits marchés de producteurs dans les vallées, comme celui qu'Élodie, qui a préparé le repas de ce soir, organise. Cela permet de favoriser les circuits courts et d'offrir aux habitants l'accès à des produits locaux. Nous envisageons même de proposer un marché de producteurs le mardi soir, un peu comme celui de Fa, qui se tient le mercredi soir. L'idée est de créer un lieu de rencontre en début de soirée, où les gens peuvent venir acheter et échanger autour de produits locaux, tout en créant du lien avec les vignerons et autres producteurs.

En tant qu'association, nous souhaitons



Objectifs du projet :

Épicerie Associative
de produits bio et
locaux

Favoriser les
circuits courts et
les produits locaux

(re) développer le
marché du mardi à
Espéraza

Rendre accessible
une alimentation
saine au plus grand
nombre

également raviver certaines traditions locales. Je me souviens qu'il y avait un marché le mardi quand je suis arrivé ici, en plus de celui du dimanche. Nous aimerions relancer cette tradition pour retrouver cette dynamique, car nous pensons que c'est bénéfique pour la communauté.

Pour rappel, notre magasin bio est ouvert le mardi matin de 9h30 à 12h, le jeudi matin de 9h à 12h30, et le dimanche de 9h à 13h30 (ou même plus tard, tant qu'il y a du monde). Nous restons ouverts pour accueillir les personnes et continuer à créer du lien avec les habitants.

Pour finir, notre association manque cruellement de bénévoles et de volontaires pour faire vivre cette petite boutique de la Haute Vallée, nous sommes ouverts à toute l'aide possible !

EPICERIE associative

BIO ET LOCALE

L'AMARANTHE

Epicerie Associative

Produits BIO et LOCALIX

coin boissons chaudes
espace enfants
bibliothèque
cybercafé



L'Amarante

Alimentation Générale

Produits Locaux

de Saison et Bio

ÉPICERIE ASSOCIATIVE L'AMARANTHE

PROMO du mois

LIGUILENAISSELLE	3,13
EN VRAC	
KOMBUCHA LOCAL	6,95
BIO CHOCOLAT NOIR 85%	2,52

Notice

Carte

Publicité

...



Raphaël Soulier

Directeur Général Audyssées

Comme précisé plus haut, cette soirée s'inscrit dans le cadre du dispositif de Revenu de Transition Écologique animé par la SCIC Audyssées.

Ce dispositif est un soutien et une reconnaissance de l'engagement de porteurs de projets répondant aux enjeux économiques, sociaux et environnementaux. C'est un levier pour prendre soin de soi, des autres et de l'environnement en général dans une dynamique coopérative à l'échelle du territoire. Ce soutien est conditionné à un engagement à répondre à des enjeux territoriaux par la participation au dispositif et au respect du cadre proposé par Audyssées avec notamment un plan d'action répondant aux critères d'évaluations d'impacts.

Le soutien est sur trois niveaux:

- accompagnement individualisé avec des audit et cadrage du projet
- Une dynamique coopérative par l'intégration à la gouvernance par le sociétariat et une insertion au maillage d'acteurs locaux avec création d'événements et mobilisation d'un comité de pilotage constitué d'acteurs locaux.
- un soutien financier





L'ensemble des porteurs de projet s'engage à respecter les critères d'éligibilité du Revenu de Transition Écologique (RTE), ce qui signifie qu'ils apportent des bénéfices tangibles et objectivables au territoire tout en contribuant concrètement à la transition écologique.

Nous avons constaté que les défis liés à la transition écologique nécessitent non seulement des solutions innovantes, mais aussi un accompagnement adapté et personnalisé pour chaque acteur impliqué.

Audyssées joue un rôle clé dans ce soutien : elle catalyse les initiatives locales et les renforce pour créer des solutions pérennes pour la Haute Vallée de l'Aude. Cette mission d'accompagnement s'inscrit dans un contexte où les collectivités locales cherchent de plus en plus à développer des politiques publiques répondant aux enjeux de la transition écologique.

Notre objectif : devenir un interlocuteur innovant, capable d'aider les collectivités à se mettre en mouvement en cohérence avec l'évolution du contexte écologique, social et économique.

Par la participation au dispositif RTE le porteur de projet entre dans une dynamique d'économie de la fonctionnalité et de la coopération ainsi que dans une approche par les communs. Le développement du projet dans ce cadre est plus

efficace que s'il était porté de manière isolée aussi bien par la dynamique coopérative entre les acteurs du territoire que par le soutien aux collectivités qu'il constitue.

L'objectivation d'impacts par l'engagement à un plan d'actions avec le suivi de la coopérative Audyssées et le comité de pilotage est une garantie de la réalité d'une réponse originale aux objectifs dans ce domaine d'action.





Coopérative de Transition Écologique Audyssées

4 Av. Charles de Gaulle, 11260 Espéraza

www.audyssees.fr

