

MANGEONS LOCAL

GRAND CALAIS,
UN VIVIER D'INITIATIVES
PÉPITES

SIX IDÉES REÇUES
SUR LA REPRISE
DU SPORT
EN HIVER

LES
SAVEURS
D'ICI

LA RECETTE
ANTIGASPI





LE REGARD DE...

Delphine LEDOUX

Déléguee au bien-être à la ville de Calais

Comment le territoire s'engage-t-il concrètement pour favoriser le bien-être des habitants ?

En tant que déléguée au bien-être, j'ai notamment en charge le Projet Alimentaire Territorial (PAT) de l'agglomération Grand Calais Terres & Mer. Ce projet a pour but de mener un diagnostic territorial afin de mieux comprendre les enjeux liés à l'alimentation, et d'élaborer un plan d'actions pour y répondre efficacement.

Ce qui tient particulièrement à cœur à Natacha Bouchart, présidente de Grand Calais Terres & Mer, ainsi qu'aux maires des différentes communes, c'est que chaque habitant puisse avoir accès à une alimentation saine, de qualité et abordable. Nous souhaitons permettre à chacun de « mieux manger » en leur proposant de bons produits, en soutenant les producteurs locaux, et en multipliant les actions qui encouragent une alimentation équilibrée et responsable. Tout cela a commencé en 2020 avec les Assises du Bien Manger, où nous avons réuni différents acteurs pour échanger sur les enjeux et solutions pour améliorer l'accès à une bonne alimentation sur le territoire. Il est important de souligner que la précarité alimentaire est un sujet majeur dans le Calaisis.

En tant qu'ancienne gymnaste de haut niveau et maintenant kinésithérapeute, quel lien faites-vous entre le sport, la santé et l'alimentation ?

Une bonne hygiène alimentaire est essentielle pour favoriser le bien-être et maintenir une bonne santé. Lorsque l'on pratique une activité physique régulière, même sans faire des heures de sport intensif, mais simplement 30 minutes trois fois par semaine, et que l'on adopte une alimentation équilibrée, cela a un impact direct sur notre forme, notre sommeil et notre santé en général. Une bonne alimentation est également cruciale pour avoir un sommeil récupérateur, et tout est intimement lié : le bien-être dépend de la combinaison de ces trois éléments ! ■

GRAND CALAIS, UN VIVIER D'INITIATIVES

GOURMET BAG DURABLE* : MANGEZ, EMPORTEZ

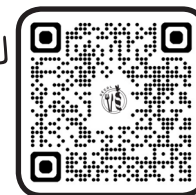


Combien de fois avez-vous été rassasié au restaurant, laissant des restes dans l'assiette avec un sentiment de gêne vis-à-vis du restaurateur ? Grâce au Gourmet Bag, ce problème appartient désormais au passé ! En achetant ce contenant dans un restaurant partenaire, vous avez la possibilité **d'emporter facilement vos restes chez vous**.

Le Gourmet Bag se distingue par sa durabilité, étant conçu en verre et **produit localement par ARC, à Arques**. Ce choix de matériau en fait un contenant de grande qualité : meilleure prise en main, excellente conservation des aliments, et aucun transfert de nanoparticules de plastique. De plus, le verre est un matériau neutre qui supporte parfaitement le micro-ondes, le four, et le lave-vaisselle, sans jamais se décolorer, ni se tâcher, quel que soit le type d'aliment.

« La démarche du SYMPAC (Syndicat Mixte du Pays du Calaisais) et du SEVADEC (Syndicat d'Élimination et de Valorisation des Déchets du Calaisais) vise à agir sur plusieurs cibles pour garantir une action pérenne et porteuse de sens : **sensibiliser les restaurateurs, leurs clients, et relier la lutte contre le gaspillage alimentaire à une autre de nos priorités, la réduction des emballages à usage unique** » conclut Isabelle Treutenaere, animatrice du RÉGAL : Réseau pour Éviter le Gaspillage ALimentaire du Pays du Calaisais. Avant de rajouter, « Il y a aujourd'hui une prise de conscience majeure : les consommateurs privilégient les restaurateurs qui partagent leurs valeurs en matière de consommation. À qualité et carte égales, ils choisiront toujours un **restaurant engagé dans une démarche durable**. » ■

Découvrez les
restaurants
partenaires ici !



EMPORTEZ VOS RESTES, RÉDUISEZ VOTRE ADDITION !

« J'ai entendu parler du Gourmet Bag et j'ai demandé à Isabelle, comment l'intégrer au restaurant du Breeze Hôtel. Nos plats sont délicieux, je suis heureux de pouvoir proposer à nos clients **un contenant durable pour emporter leurs restes** » nous explique Maxime Giaya, responsable du Breeze Hotel, qui en plus de cela, a à cœur de proposer exclusivement **des produits locaux** dans son restaurant.

Comment fonctionne le Gourmet Bag ?

Le Gourmet Bag est proposé au prix de **3€**. Dès son achat, une carte de fidélité vous est remise. À chaque fois que vous ramenez votre Gourmet Bag et présentez la carte, vous bénéficiez d'une **réduction de 20 centimes sur votre addition**. Après **15 repas**, votre investissement est entièrement **rentabilisé** ! Vous pourrez aussi utiliser le gourmet bag durable chez vous.



Vous êtes restaurateur et vous souhaitez rejoindre l'aventure du gourmet bag ?

Contactez Isabelle
regal@pays-du-calais.fr ■

* Le « Gourmet bag » est une marque du service public.

PÉPITES !

IL N'Y A PAS DE PAIN À PERDRE !

Le saviez-vous ? Chaque année en France, **10 % de la production totale de pain est gaspillée**, soit environ 9 **baguettes jetées par habitant**. Mais une solution existe pour lutter contre ce gaspillage : le Crumbler.

Le réseau REGAL du Pays du Calais, engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, propose aux boulangers de la région une machine innovante : le Crumbler. Cet appareil **transforme le pain invendu en chapelure**, offrant une nouvelle vie à un produit qui serait autrement perdu. Sébastien Bailleul, boulanger à Audruicq, a eu l'opportunité de



tester cette machine pendant cinq mois dans le cadre d'un projet pilote. Résultat ? Il a su intégrer la chapelure à de nouvelles recettes, apportant une véritable plus-value à ses créations en biscuiterie et pâtisserie. Actuellement, le Crumbler est également utilisé au lycée professionnel du Détroit. L'objectif ? Former les futurs boulangers à ces nouvelles méthodes et leur montrer comment ils peuvent **valoriser les invendus** de manière concrète et efficace.

«Le pain a une durée de vie limitée. Cependant, une fois transformé en chapelure déshydratée, il peut se conserver pendant 2 à 3 mois. Ce procédé permet **une gestion plus durable des ressources et réduit significativement le gaspillage alimentaire**. Le processus de transformation est simple et peut même être reproduit à la maison » nous explique Isabelle Treutenaere. ■



DES ASTUCES SIMPLES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS LE CALAISIS !

Le Syndicat d'Élimination et de Valorisation des Déchets du Calais (SEVADEC) vous donne des **astuces concrètes pour lutter contre le gaspillage alimentaire**. Grâce à des initiatives comme le «Kit anti-gaspi à la maison», le SEVADEC accompagne les habitants dans une consommation plus responsable. Ce kit pratique propose des menus hebdomadaires, des listes de courses réutilisables, ainsi qu'un calendrier des fruits et légumes de saison. En valorisant les biodéchets et en sensibilisant à la réduction des déchets, le SEVADEC s'engage activement pour un **Calais plus durable**.

Retrouvez ces astuces sur www.sevadec.fr ■

LA CUISINE SOLIDAIRE : NOURRIR, PARTAGER, TRANSFORMER

La cuisine solidaire est une **initiative** portée par les Ateliers de la Citoyenneté (ADLC), une association d'insertion sur Calais visant à élaborer des plats cuisinés de qualité pour les **bénéficiaires de l'aide alimentaire**. Elle transforme des **dons alimentaires** issus du magasin Métro, dans le cadre de la lutte contre le gaspillage, ainsi que des produits locaux et biologiques, favorisant les circuits courts et la qualité gustative et nutritionnelle des plats. Depuis 2021, la **Cuisine Solidaire Territoriale emploie sept personnes et produit chaque année 35 000 repas** pour l'Association d'Entraide du Calais. ■

BIEN MANGER À PETIT PRIX

Chaque année, l'Agglomération Grand Calais Terres & Mers organise, dans le cadre du Forum de l'Alimentation, un **concours culinaire en partenariat avec les centres sociaux du territoire, inspiré du célèbre concept de «Top Chef»**. Ce défi gourmand, qui change de thématique à chaque édition (comme la lutte contre le gaspillage alimentaire ou la saisonnalité des produits), est avant tout un moment de partage, de transmission, et de sensibilisation à l'importance d'une cuisine de qualité. Cette année, le défi lancé aux équipes était de «bien manger à petits prix». Pour les aider à relever ce challenge, elles ont été accompagnées et coachées par Alain Moitel, chef des Grandes Tables du Channel. Une belle occasion de découvrir que la créativité culinaire et le plaisir de bien manger ne sont pas réservés aux gros budgets ! ■

ZOOM

LES SAVEURS D'ICI

EN QUÊTE DE BONNES ADRESSES

POUR CONSOMMER LOCAL ? DÉCOUVREZ NOTRE

SÉLECTION DE PRODUCTEURS LOCAUX.

PROMIS, IL Y A DE QUOI VOUS RÉGALER !

1 LA FROMAGERIE EN HERBES

Fromages et produits laitiers

WISSANT

Fromages et produits laitiers fabriqués à partir d'un bon lait bio, 100% herbe (0 aliment fermenté).



WISSANT

2 VERGER DE BEUSSINGUE

PEUPLINGUES

Cueillette des pommes, poires et légumes.



PEUPLINGUES

3 RUCHER DE PAJO

Apicultrice

CALAIS

Miels et différents produits de la ruche située en plein cœur de Calais.



CALAIS

COULOGNE

4 MARION DUCLOY

Fromagerie Maréchal Huchin

COULOGNE



BALINGHEM

LOUCHES

9

AU JARDIN DE BERTHEM

Maraîchage

LOUCHES

Des fruits et légumes certifiés bio depuis 2017.



6

SAFRAN DES HAUTS-DE-FRANCE

Production de safran

MARCK

Safran des Hauts-de-France, producteur récoltant de l'épice de safran, pistils, sirop, confitures...



MARCK





7 HUILERIE DU PAYS DE LANGLE

Huile de Colza

SAINT FOLQUIN

Transforme le colza en huile vierge 1^{ère} pression à froid, produit en culture raisonnée. Épicerie salée et plats préparés.

SAINT-FOLQUIN



5 LA FERME MUYS

Maraîchage

COULOGNE

Producteur de fruits et légumes avec un grand respect des saisonnalités. Ils transforment leurs fruits et légumes en soupes, confitures ou chutney.

8 LE JARDIN DES NOIRES TERRES

Maraîchage

BALINGHEM

Vente directe de légumes de saison bio sur paillage de fibres végétales.



MENTQUE-NORTBECOURT

10 FERME DU NORTBERT

Huile de colza et de tournesol vierge

MENTQUE-NORTBECOURT

Production d'huile de colza et de tournesol avec une première pression à froid.



SOUTENEZ L'AGRICULTURE LOCALE !

Vous êtes maraîchère à l'AMAP du Calais, qu'est-ce que cela change pour vous ?

L'AMAP est une association loi 1901 constituée par mes clients fidèles, souhaitant s'engager davantage dans mon activité et **soutenir l'agriculture locale**. En **préfinançant mes récoltes**, les adhérents m'offrent une sécurité et je peux **planifier mes cultures plus précisément**, limitant ainsi le **gaspillage alimentaire**.



Estelle MARCILLAUD,

Maraîchère BIO Au Jardin de Berthem et de l'AMAP

Chaque semaine, je prépare des paniers de fruits et légumes de saison pour environ soixante familles, entre Calais et Louches. C'est un échange : les adhérents comprennent mieux les contraintes de mon métier, et je ressens leur soutien. Cela crée une belle dynamique qui donne du sens à mon travail. L'AMAP, c'est bien plus qu'une distribution : c'est **une démarche solidaire qui crée un lien direct entre les consommateurs et moi**, sans intermédiaire financier, ce qui rend tout plus humain et transparent.

Comment vous engagez-vous dans la lutte contre le gaspillage alimentaire ?

Chaque semaine, les adhérents partagent des recettes et conseils, et ils acceptent volontiers des légumes non calibrés, contribuant à réduire le gaspillage. Par exemple, les tomates pas assez mûres deviennent des confitures de tomates, et nos produits bio permettent d'utiliser toutes les parties des légumes, même les épluchures, sans crainte. **Cela maximise les récoltes et évite le gaspillage**. En connaissant à l'avance le nombre de familles à nourrir, je planifie précisément mes cultures et j'ai même pu embaucher !

Comment adhérer à l'AMAP ?

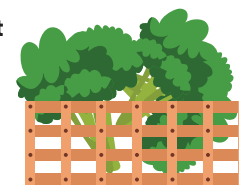
Pour rejoindre l'AMAP, il suffit de nous contacter. Une adhésion annuelle de 10 € est requise, ainsi qu'un contrat d'engagement avec le producteur.

Le budget est fixe pour l'année, et je fournis chaque semaine la récolte de saison. En été, certains légumes peuvent être plus coûteux, mais pour les adhérents, le prix reste identique tout au long de l'année, assurant une transparence totale et un équilibre des coûts.

Les formules d'abonnement

Abonnement complet :

48 paniers sur l'année, au prix de 8 € par semaine pour le petit panier ou 16 € pour le grand panier.



Abonnement liberté :

32 paniers à choisir selon vos disponibilités, idéal si vous êtes souvent en déplacement ou en vacances. Dans ce cas, le petit panier coûte 9,50 €, et le grand panier 19 €.

Cette initiative permet de **soutenir l'agriculture locale tout en garantissant aux consommateurs des produits frais, de saison, et issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement**. En rejoignant l'AMAP, vous participez à un modèle vertueux, qui favorise le lien social, la réduction du gaspillage, et une alimentation de qualité. ■

MANGER LOCAL : UNE QUALITÉ ACCESSIBLE À TOUS !

INDICE DU PRIX POUR 28 FRUITS ET LÉGUMES

CIRCUITS COURTS

GRANDES SURFACES ALIMENTAIRES

CONVENTIONNEL

104€

+6%

CONVENTIONNEL

110€

BIO

127€

+13%

BIO

144€

Source : panel réalisé fin 2023 UFC-Que Choisir

SIX IDÉES REÇUES SUR LA REPRISE DU SPORT EN HIVER

LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, SURTOUT EN HIVER, EST SOUVENT FREINÉE

PAR DES IDÉES REÇUES. HEUREUSEMENT, DES SOLUTIONS EXISTENT SUR LE CALAISIS

TELLES QUE LES MAISONS SPORT SANTÉ POUR ACCOMPAGNER CHACUN, PEU IMPORTE LE NIVEAU.

DÉCRYPTAGE AVEC JÉRÔME LÉGER, DIRECTEUR DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP DU PAS-DE CALAIS.



1 «REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, ÇA COÛTE CHER.» FAUX

Dans le cadre de leur accompagnement, les Maisons Sport Santé ajustent les tarifs en fonction des revenus, rendant l'activité physique accessible à tous. Inutile de payer cher pour retrouver la forme.

2 «BOUGER RÉGULIÈREMENT, MÊME UN PEU, C'EST DÉJÀ MIEUX QUE RIEN.»

VRAI

Faire quelques pas régulièrement, se lever fréquemment, ce sont des actions simples qui contribuent à remettre le corps en mouvement. Chaque petit geste a un impact pour être moins sédentaire.



3 «JE NE PEUX PAS FAIRE DE SPORT À CAUSE DE MES PROBLÈMES DE SANTÉ.» FAUX

Des professionnels de santé peuvent vous orienter vers des activités adaptées à vos pathologies. Il est possible de rester actif malgré des problèmes de santé.

4 «JE N'AI PAS LE TEMPS POUR FAIRE DU SPORT.» FAUX

Même avec un emploi du temps chargé, intégrer de petits gestes au quotidien (monter les escaliers, marcher plus) aide à lutter contre la sédentarité. Chaque effort compte. La sédentarité est un problème courant, surtout avec des journées de travail passées assis trop longtemps. Pourtant, il est possible de la contrer avec des gestes simples : se lever toutes les 30 minutes, marcher quelques pas, ou boire un verre d'eau. Ces petites actions réveillent le corps et permettent de «remettre la machine en marche». Cumulées tout au long de la journée, elles ont un impact positif sur la santé et contribuent à réduire les effets de la sédentarité.



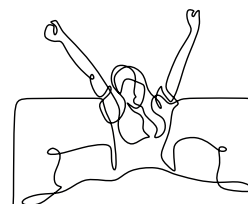
5 «LE SPORT, CE N'EST PAS POUR MOI.» FAUX

Peu importe le niveau de départ, tout le monde peut se remettre au sport grâce à un accompagnement adapté et progressif. Les activités ludiques et accessibles sont au cœur des dispositifs proposés par la Maison Sport Santé de Calais.



6 «FAIRE DU SPORT PERMET DE SE SENTIR MIEUX MENTALEMENT.» VRAI

L'activité physique améliore le sommeil, réduit le stress et favorise le bien-être grâce aux endorphines. Le sport, c'est aussi une question de santé mentale. Plus vous pratiquez du sport et plus vous serez en bonne santé.



“ La qualité de nos repas a un impact direct sur notre forme physique, notre sommeil, notre santé et le bon fonctionnement de notre organisme. Une alimentation équilibrée, riche en micronutriments dont le corps a besoin, contribue à une meilleure performance physique et une meilleure récupération, que ce soit dans le cadre d'une activité sportive ou dans la vie quotidienne. Un corps bien nourri fonctionne de manière optimale avant, pendant et après l'effort. ”

Delphine Ledoux,
ancienne gymnaste de haut niveau.



POUR VOUS AIDER ...

MÉDICASPORT : TOUS LES SPORTS À MON RYTHME !

Médicasport est une solution non-médicamenteuse pour vous permettre de (re) commencer une activité physique encadrée par un.e professionnel.le en Activité Physique Adaptée (APA).



Découvrez ici !

LA RECETTE ANTIGASPI !

DU CHEF ALAIN MOITEL, CHEF DES GRANDES TABLES DU CHANNEL

LE CÉLERISOTTO

une alternative originale au risotto

INGRÉDIENTS :

- 1 boule de céleri rave • 2 échalotes • Beurre
- Jus de citron • Bouillon d'épluchures de légumes • 1 cuillère de crème.

INSTRUCTIONS :

- Préparez le céleri.
- Épluchez le céleri rave et mixez le jus jusqu'à obtenir une texture de «grains de riz».

CUISON :

- Faites revenir les échalotes hachées dans du beurre.
- Ajoutez les grains de céleri et arrosez avec le jus de citron.
- Versez **le bouillon de légumes** jusqu'à couvrir le céleri et laissez cuire jusqu'à ce que le céleri soit légèrement croquant.

FINITION :

- Ajoutez une cuillère de crème en fin de cuisson.

SERVIR :

- Le célerisotto peut être servi en entrée ou en accompagnement d'un poisson ou d'une viande.

4€

(pour une recette pour 6/8 pers.)

COMME PRÉPARER LE BOUILLON D'ÉPLUCHURE DE LÉGUMES ?

INGRÉDIENTS :

- Épluchures de carottes, poireaux, persil (queues), oignons, échalotes • 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier

INSTRUCTIONS :

- Préparation des épluchures.
- Assurez-vous que toutes les épluchures soient bien propres.

CUISON DU BOUILLON

- Mettez les épluchures dans une casserole avec le thym et le laurier.
- Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 15 minutes.
- Retirez du feu et laissez infuser pendant 30 minutes.

UTILISATION

- Filtrez le bouillon pour récupérer le jus. Utilisez-le immédiatement pour cuisiner ou conservez-le.

CONSERVATION :

- Le bouillon se conserve jusqu'à 6 jours au réfrigérateur ou peut être congelé pour une utilisation future.



Vous semblez accorder une grande importance à vos producteurs. Comment les choisissez-vous ?

Mon approche repose sur la **mise en avant des producteurs locaux**. Sur la première page du menu de mon restaurant, ce ne sont pas mes plats qui sont en vedette, mais la liste de mes producteurs et fournisseurs. Chaque client peut découvrir d'où viennent les produits qu'il consomme.

Le critère principal est la **proximité** : ils doivent pouvoir me livrer **plusieurs fois par semaine en petites quantités, plutôt qu'une fois en grande quantité**. Cela permet d'ajuster les stocks et de garantir la fraîcheur. La qualité de leurs produits est essentielle, et **je privilégie les producteurs ayant une approche la plus naturelle possible**.

Depuis le mois de septembre, nous organisons deux fois par mois un marché avec sept fournisseurs du Channel, le 2^{ème} et 4^{ème} samedi du mois. Lors de ces marchés, je fais des démonstrations culinaires avec leurs produits directement sur leurs étals, et nous proposons des dégustations. C'est une manière de **rapprocher les clients des producteurs, du champ à l'assiette**.

Comment gérez-vous le gaspillage dans votre restaurant ?

En recevant de petites quantités plusieurs fois par semaine, nous ajustons les plats en fonction des arrivages et des produits disponibles. Cela garantit aussi la fraîcheur, et nous ne sommes jamais contraints de jeter de la marchandise. La lutte contre le gaspillage est une priorité quotidienne. Nous faisons du tri sélectif et veillons à utiliser chaque produit de manière optimale. En plus, notre carte est courte, ce qui nous permet de **gérer efficacement les stocks**. Par exemple, au bistro, nous avons une ardoise où les plats changent en fonction des légumes disponibles et des conditions météorologiques. **Nous nous adaptons au produit, pas l'inverse.** ■

À TOI DE JOUER



1. Selon toi, un français gaspille en moyenne par an :

- ☐ A 8 kilos de nourriture
- ☐ B 25 kilos de nourriture
- ☐ C 40 kilos de nourritures

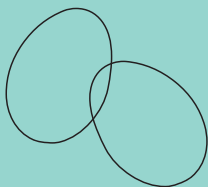
2. À l'année, le gaspillage alimentaire moyen pour un français représente :

- ☐ A 3 jours de courses inutiles
- ☐ B 18 jours de courses inutiles
- ☐ C 30 jours de courses inutiles



3. Un œuf frais se conserve environ...

- ☐ A 1 mois
- ☐ B 2 mois
- ☐ C 3 mois



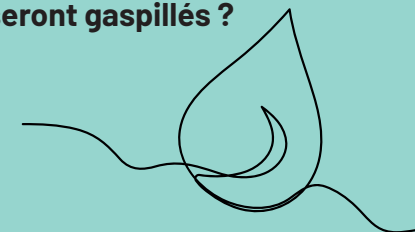
4. Quand a lieu la journée mondiale de lutte contre le gaspillage alimentaire ?

- ☐ A Le 16 octobre
- ☐ B Le 22 février
- ☐ C 17 mars



5. Selon une étude WWF 2024, quel pourcentage d'eau douce est utilisé chaque année pour produire des aliments qui seront gaspillés ?

- ☐ A 8%
- ☐ B 14 %
- ☐ C 25 %



6. Selon une source FAO 2023, combien de personnes n'ont pas accès à une alimentation adéquate et nutritive ?

- ☐ A 1,8 milliards
- ☐ B 2, 4 milliards
- ☐ C 4,2 milliards



Réponses : 1. B / 2. B / 3. A / 4. A / 5. C / 6. B

DIS-MOI ICI
COMMENT
TU CONSOMMES...

