



## Forme et équilibre alimentaire à la ferme

Face aux modifications des comportements alimentaires des Français, des agriculteurs pratiquant l'accueil à la ferme ont décidé d'agir. Ils proposent des séjours à la ferme au cours desquels le visiteur peut consommer des repas équilibrés, découvrir ou redécouvrir la variété des productions agricoles, apprendre sur l'alimentation et se dépenser. Depuis deux ans, ils développent ce concept qu'ils ont appelé « **Forme en Ferme** ».



De nombreux consommateurs ont perdu la notion de saisonnalité des fruits et légumes

L'idée est née à Trame au début des années 2000 dans le cadre d'un groupe de travail comprenant agriculteurs, ingénieurs de Trame et représentants d'institutions telles que le ministère de l'Agriculture. Travaillant sur les nouveaux services qui pouvaient être proposés sur les exploitations, les membres du groupe ont imaginé un nouveau type d'accueil à la ferme, partant pour cela de plusieurs constats sur l'alimentation.

### Une consommation alimentaire en perte de repères

Le premier de ces constats est que, bien qu'attaché à la notion de sécurité alimentaire ou à celle de « bonne forme physique », le consommateur accorde peu d'importance à la qualité nutritive des aliments. Il néglige également la

répercussion de son mode d'alimentation sur sa condition physique et son état de santé. Or il est aujourd'hui parfaitement établi que l'alimentation et l'état nutritionnel participent de façon essentielle au développement des maladies qui sont actuellement les plus répandues en France, comme dans l'ensemble des pays industrialisés : maladies cardio-vasculaires, cancers, obésité...

Par ailleurs, le peu de demande et de consommation de certains fruits et légumes a amené progressivement l'abandon de certaines variétés par les producteurs. L'offre s'est peu à peu réduite sur les étals des supermarchés et reste sensiblement la même tout au long de l'année. Le con-

**DES SÉJOURS ALLIANT HÉBERGEMENT, REPAS ÉQUILIBRÉS ET ACTIVITÉS EN LIEN AVEC L'ALIMENTATION ET LA FORME PHYSIQUE**

### Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Lancé en 2001 sous l'égide du ministère de la Santé, le PNNS a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition. Il vise à :

- une meilleure adéquation entre les apports et les dépenses énergétiques ;
- un meilleur équilibre concernant la contribution dans les apports énergétiques des glucides, lipides et protéines ;
- un meilleur équilibre entre les acides gras saturés et les acides gras insaturés, entre les glucides simples et les glucides complexes, entre les protéines animales et les protéines végétales ;
- une meilleure couverture des besoins en vitamines et minéraux.

Des guides destinés au grand public et aux professionnels de la Santé ont été conçus pour donner des repères de consommation alimentaire.

■ Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)



Les agricultrices ont présenté le concept « Forme en Ferme » lors du Festival des groupes de développement agricole en Avignon en décembre 2004

sommateur n'a ainsi plus aucune notion des saisons, de la diversité réelle de choix de fruits et légumes, de la valeur nutritive et des bienfaits de chacun des produits alimentaires sur sa santé.

Le recours de plus en plus important aux plats préparés sous vide ou surgelés amène aussi une perte de savoir-faire dans la préparation des repas. Des a priori sur les contraintes de la cuisine des aliments frais s'installent progressivement dans l'esprit des consommateurs et les conduisent à se reporter systématiquement sur les mêmes menus.

#### Un groupe d'agriculteurs sensibilisés

A partir de ces constats, le groupe de travail de Trame a tracé les grandes lignes d'un accueil à la ferme d'un type nouveau, basé sur le lien entre agriculture, alimentation et santé. Un appel à candidature a alors été lancé pour trouver des agriculteurs souhaitant expérimenter ce concept.

Un groupe d'une dizaine d'agriculteurs composé majoritairement d'agricultrices - ce sont souvent elles qui s'occupent de la partie accueil sur les exploitations - s'est constitué en 2003. Les candidats devaient déjà pratiquer l'accueil à la ferme et avoir une activité d'hébergement et de restauration.

Ces agriculteurs et agricultrices volontaires et motivés se retrouvent complètement dans ce nouveau concept d'accueil à la ferme. Leurs constats sur les comportements alimentaires des

citoyens français étaient les mêmes que ceux du groupe de travail initial de Trame.

La pratique d'une activité de table d'hôtes les a en effet conduits à s'intéresser à l'alimentation. « Lorsqu'on pratique l'hébergement à la ferme (gîtes ou chambres d'hôtes), nombreux sont les clients qui nous réclament une activité de table d'hôtes » expliquent les membres du groupe. « Cela représente une lourde charge de travail mais surtout, comme nous partageons les repas avec nos invités, nous mangeons beaucoup tous les soirs » d'où l'intérêt des agriculteurs pour l'alimentation et la nutrition et leur volonté de proposer autre chose à leurs clients que les repas accumulant tous les plats traditionnels régionaux.

La seconde motivation des agriculteurs du groupe était de proposer des activités nouvelles sur leur exploitation afin d'allonger la saison touristique.

#### Des séjours sur le thème « alimentation et santé »

L'objectif est de faire redécouvrir le plaisir de manger sain et équilibré aux hôtes qui séjourneront dans les fermes « Forme en Ferme » et de les encourager à pratiquer des activités physiques. Les premiers séjours ont été lancés durant l'été 2005.

Les clients sont hébergés pendant deux ou trois jours en gîtes ou chambres d'hôtes de qualité et prennent leurs repas à la table d'hôtes ou en ferme-auberge. Ces repas sont équilibrés et

servent de cadre à un échange convivial sur les produits agricoles, leurs valeurs nutritives, l'équilibre alimentaire, la saisonnalité des fruits et légumes. Les agriculteurs proposent également des activités en lien avec l'alimentation - visite et cueillette dans le jardin potager, cours de cuisine - et dispensent les recommandations de consommation du Programme National Nutrition Santé (cf. encadré). Les clients peuvent également pratiquer des activités physiques (marche à pied, baignade, VTT...) sur place ou à proximité.

### L'Association « Forme en Ferme »

Suite à la parution d'articles dans la presse, et notamment à la présentation du projet au Festival des groupes de développement agricole organisé par Trame et la FNGeda en décembre 2004 en Avignon, les 10 agriculteurs du groupe initial ont été rejoints par d'autres. En mars 2005, une association loi 1901 a été créée pour développer le concept. L'Association « Forme en Ferme » compte aujourd'hui 16 adhérents. Ils se sont engagés à respecter un cahier des charges pour l'activité « Forme en Ferme » et à suivre chaque année des formations sur le thème de la nutrition et du lien entre alimentation et santé.

L'initiative « Forme en Ferme » a reçu un appui du Programme National Nutrition Santé en 2002 dans le cadre d'un appel à projets. Elle est soutenue par le ministère de l'Agriculture (Direction générale de la forêt et des affaires rurales, Direction générale de l'alimentation).

L'association a déposé la marque « Forme en Ferme », s'est dotée d'un logo, d'une plaquette et travaille actuellement à la construction de son site Internet ([www.formeenferme.com](http://www.formeenferme.com)), qui sera mis en service en septembre 2005. L'objectif premier de ces outils de communication est de faire la promotion des séjours « Forme en Ferme » auprès du grand public qui trouvera sur le site les prestations proposées, les adresses, le mode de réservation... Mais il s'agit aussi de présenter l'association et la démarche poursuivie pour trouver de nouveaux adhérents. Le réseau « Forme en Ferme » vise en effet à être étendu afin que demain chacun puisse, le temps d'un week-end, retrouver l'équilibre alimentaire - et élémentaire - à la ferme. ●

**Agnès Lazuttes,**

*animatrice de l'Association « Forme en Ferme » - Trame -  
formeenferme@trame.org*

## Direction générale de l'alimentation

### « Le concept « Forme en Ferme » a de nombreux atouts »

**Depuis 2003, la Direction générale de l'alimentation (DGAL) du ministère de l'Agriculture et de la Pêche accompagne, comme la Direction générale de la forêt et des affaires rurales (DGFAR,) le projet « Forme en Ferme ».**

#### En quoi le projet « Forme en Ferme » se raccroche-t-il aux missions de la DGAL ?

Les missions de la DGAL (cf. encadré page 40) s'exercent depuis le stade de la production jusqu'à celui de la remise au consommateur en passant par toutes les étapes de l'élaboration des denrées alimentaires. Ce concept, que nous qualifions « du champ à l'assiette », permet d'embrasser tous les aspects de la sécurité alimentaire jusqu'à l'information du consommateur.

Dans ce cadre, l'intérêt du projet « Forme en Ferme » s'inscrit à deux niveaux : d'une part, l'intégration de la qualité nutritionnelle des produits dès l'amont par l'agriculteur, c'est-à-dire « le champ », et d'autre part, l'information des consommateurs pour l'adoption de comportements alimentaires appropriés, au niveau de « l'assiette ».

#### Selon la DGAL, quels sont les atouts du concept « Forme en Ferme » ?

Il y en a de nombreux, mais l'atout central dont peut-être dérivent les autres, c'est que les agriculteurs se réapproprient le

fait alimentaire et engagent un contact direct, tissent de nouveaux liens avec les consommateurs : cela signifie qu'ils ont conscience de produire pour nourrir les consommateurs et de l'importance de cette fonction, notamment en termes de bien-être et de santé : la rencontre avec le consommateur sur l'exploitation agricole est l'occasion de lui faire découvrir son métier, son environnement, ce qu'est un produit agricole et un aliment, et toutes les dimensions du patrimoine rural local (paysage, traditions...). Cette démarche permet d'intégrer à la fois la dimension nutrition dès l'amont et de communiquer aux consommateurs des éléments essentiels pour une alimentation variée, équilibrée, qui tient compte de la saisonnalité, qui a du goût, qui fait plaisir.

#### En quoi les agriculteurs ont-ils un rôle à jouer dans la diffusion de bonnes pratiques alimentaires auprès des consommateurs ?

Cette relation entre producteur et consommateur sur l'exploitation même est importante dans un contexte où le lien entre la





### Les grandes missions de la DGAL

La Direction générale de l'alimentation a pour objectif global de donner aux consommateurs accès à une production alimentaire saine, sûre et qualitativement optimale tant des points de vue organoleptique que nutritionnel. Elle assure donc la sécurité sanitaire des aliments pour le ministère chargé de l'Agriculture, en collaboration avec les autres ministères concernés, en charge de la Santé et de la Consommation.

production agricole et la consommation s'est distendue et où il y a une perte des repères alimentaires chez le consommateur avec des conséquences plus ou moins directes en termes de santé publique. Les agricultrices (et agriculteurs !) de « Forme en Ferme » ont compris ce lien entre alimentation et santé et ont souhaité se former aux bases de l'équilibre nutritionnel pour partager une alimentation variée, équilibrée et qui a du goût avec leurs hôtes, ainsi que pour leur transmettre des repères alimentaires et nutritionnels, notamment par la diffusion des guides du Programme National Nutrition Santé.

De manière générale, les agriculteurs peuvent aider les consommateurs à recréer un lien avec leur alimentation et le secteur de la production agri-

cole, en leur faisant découvrir toutes les étapes de la production et de la préparation d'un aliment. Ceci va de pair avec de meilleurs comportements alimentaires.

#### Quelles sont les autres actions qui sont ou pourraient être menées dans ce domaine par les agriculteurs ?

Toutes les actions qui sont de nature à rapprocher les consommateurs et les agriculteurs contribuent à recréer un lien et à (re)donner des repères alimentaires : depuis la vente directe jusqu'aux différentes formes d'accueil à la ferme... L'accueil des enfants sur l'exploitation est particulièrement intéressant parce que les enfants sont les plus affectés par le manque de repères alimentaires et qu'ils sont de plus très sensibles à la découverte des

aliments et du monde agricole. Dans le domaine de la qualité nutritionnelle des aliments, diverses pratiques peuvent être développées pour améliorer la composition nutritionnelle des produits. Par exemple, certains agriculteurs ont constaté que l'alimentation des vaches lorsqu'elle est proche de la composition nutritionnelle de l'herbe de printemps, donne au lait et à la viande une meilleure composition nutritionnelle, tout en contribuant davantage à la bonne santé de la vache. Il y a sûrement de nombreuses autres pratiques alternatives qui peuvent contribuer à fournir des produits agricoles naturellement plus riches en vitamines et minéraux ou d'autres nutriments intéressants du point de vue de la santé, ou à réduire des teneurs en nutriments à consommer en moindre quantité. ●

### Association « Forme en Ferme »

## « Réapprendre des bases simples sur l'alimentation »

Isabelle Annonier, gérante d'une ferme-auberge à Cheffois en Vendée, est la présidente de l'Association « Forme en Ferme ». Elle propose durant l'été 2005 des séjours « Forme en Ferme » avec une agricultrice voisine qui assure la partie hébergement.

#### Travaux-et-Innovations : Pourquoi vous êtes-vous lancée dans le projet « Forme en Ferme » ?

**Isabelle Annonier :** Je sentais qu'il était nécessaire que je change la conception des menus de ma ferme-auberge et que j'aille vers plus d'équilibre pour mieux répondre aux attentes de la clientèle. En effet, les jeunes ne mangent plus

autant que la génération qui a aujourd'hui 50-60 ans. Afin de pérenniser ma structure, je souhaite repenser ma façon de cuisiner. Je voudrais proposer des menus élaborés à partir des mêmes produits mais qui seront plus équilibrés. C'est la première raison pour laquelle j'ai porté beaucoup d'intérêt au projet « Forme en Ferme ». La deuxième est l'idée de pé-

dagogique et de transmission des savoirs qui s'exprime à travers ce projet. Il faut réapprendre aux gens des bases simples sur l'alimentation.

#### T.I. : D'où vient votre intérêt pour les thèmes de l'alimentation et la nutrition ?

**I. A. :** L'alimentation est un élément incontournable de la vie. C'est aussi une source de

convivialité, de plaisir, de culture. Même si on y passe moins de temps, l'alimentation et les repas restent un sujet important dans les familles. Une alimentation équilibrée constitue aussi une source de bien-être. Des problèmes liés à une mauvaise alimentation tels que l'anémie, l'obésité peuvent provoquer une grande souffrance.

**T.I. : A titre d'illustration, qu'allez-vous proposer sur votre exploitation dans le cadre de « Forme en Ferme » ?**

**I. A. :** J'assurerai la partie restauration des séjours « Forme en Ferme ». Suzanne, une voisine agricultrice qui a des chambres d'hôtes, prendra en charge la partie hébergement. Je vais proposer un menu particulier plus équilibré sur ma carte. J'ai notamment remplacé les pommes de terre rissolées en accompagnement par des légumes. Je vais également inciter les gens qui passeront dans ma ferme-auberge à pratiquer des activités physiques. J'ai investi dans toute une collection de guides de randonnées autour de la ferme ! Au mois d'août, je projette d'installer une exposition sur l'alimentation dans une grange que nous avons sur l'exploitation. Nous donnerons aux visiteurs des informations sur l'équilibre alimentaire, nous diffuserons les guides du Programme National Nutrition Santé. Nous proposerons aussi de visiter notre jardin-potager.



Avec les séjours « Forme en Ferme », redécouvrez le plaisir de manger sain et équilibré

**T.I. : Comment les membres du groupe ont-ils évalué la demande pour ce type d'accueil à la ferme ?**

**I. A. :** Beaucoup de clients me disent « *Isabelle, c'est délicieux mais nous ne pourrions pas manger tous les jours chez vous car c'est trop lourd et trop copieux* ». Je vais prendre en compte ces remarques et donc proposer ce nouveau type de séjour. La demande est pour ma part difficile à évaluer car je ne propose pour l'instant rien de ce type. Les gens qui viennent chez moi ne sont donc pas là pour ce type de séjours. Par contre, d'autres agricultrices de l'Association « Forme en Ferme » confectionnent déjà des menus spéciaux, des plats à base de légumes rares ou oubliés et ces initiatives sont très bien accueillies par le public.

**T.I. : Quels sont les messages que les agriculteurs « Forme en Ferme » souhaitent faire passer à leurs hôtes ?**

**I. A. :** Nous, agriculteurs, nous nous situons au début de la chaîne alimentaire. Nous souhaitons que les hôtes comprennent les qualités du produit dans sa première phase de production (les conditions de culture ou d'élevage) et qu'ils puissent ensuite choisir en meilleure connaissance les produits non transformés qu'ils achètent. Nous voulons recréer le lien producteur-consommateur. Nous aimerions aussi que les hôtes repartent avec des idées de plats, de recettes et qu'ils prennent conscience que tout ceci est reproductible chez eux. ●

**Propos recueillis par Agnès Lazuttes,**

*animatrice de l'Association « Forme en Ferme » - Trame*