

## **Diplôme Universitaire de Gardien de Refuge**

Note de synthèse

### ***Les aliments issus de l'agriculture biologique en refuge***



Présentée par :  
Bénédicte Rocher

Sous la direction de :  
Guillaume Bailly

Année 2015 /2016



*Note de synthèse*

***Les aliments issus de l'agriculture  
biologique en refuge***

## **Remerciements**

Merci à mes maitres de stages :

Nicolas et Marion Vernon -Gardiens du refuge du Col du Palet-  
Alexandra Buisson et Sébastien Notter -Gardiens du refuge d'Avérole.

Merci pour votre accueil et votre partage d'expériences, pour votre confiance lors des différentes tâches à réaliser dans vos refuges respectifs et votre attention pour répondre à mes interrogations.

Merci aux gardiens qui ont pris de leur temps de répondre à mes questions et donc enrichir ma réflexion autour de cette thématique des produits biologiques en refuge : les gardiens de La Valette, La Martin, du Fond d'Aussois, de Vallonpierre, La Leisse, la Vanoise, Plaisance, Les freynès, Col du Palet et Avérole.

Merci à Guillaume Bailly et aux différents intervenants, pour leur temps et leurs patiences lors de la formation.

Merci aux autres stagiaires de formation, qui ont rendu cette période, riche d'échanges et de réflexions de nouveaux projets.

# Sommaire

Introduction	5
1 <sup>ère</sup> partie :	
Contexte des produits issus de l'agriculture biologique et leur place dans un refuge.	6
1.1. L'agriculture biologique	6
1.2. Les aliments issus de l'agriculture biologique	7
1.3. L'évolution des consommations des aliments biologiques	7
1.4. Les raisons du prix des produits biologiques	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
1.5. Le lien entre refuges et produits issus de l'agriculture biologiques	7
2 <sup>ème</sup> partie :	
Les produits biologiques en refuge utopie ou réalité ?	9
2.1. L'éthique des produits biologiques est compatible avec le refuge	9
2.2. Les produits biologiques demandent une organisation pour le gardien	10
a. L'approvisionnement	10
b. La conservation des produits biologiques	11
c. L'utilisation des aliments biologiques	11
d. Le résultat dans l'assiette	11
e. La satisfaction du gardien	12
2.3. Le coût des produits biologiques.	12
3 <sup>ème</sup> partie :	
Les produits biologiques sur le terrain, le résultat !	13
3.1. Présentation des lieux d'observations	13
3.2. Les produits biologiques les plus utilisés par les gardiens	13
3.3. Les idées des gardiens pour s'adapter aux produits biologiques	14
a. L'approvisionnement	14
b. La conservation des produits biologiques	15
c. L'utilisation des aliments biologiques	15
d. Le résultat dans l'assiette	16
e. La satisfaction du gardien	16
3.4. Le coût des produits biologiques	16
Conclusion	18
Webographie	19
Annexe	20

# Introduction

Tout a commencé au cinéma après avoir visionné le film « Demain », une question m'est venue en tête : « Nous, en temps que gardien, que faisons-nous pour la planète ? » Le sujet est large, plusieurs réflexions auraient été possibles : le tri des déchets, le compostage, notre gestion des énergies et bien d'autres encore.

J'ai choisi d'aborder la problématique de l'alimentation biologique au sein d'un refuge. En effet, plusieurs sortes d'aliments peuvent être utilisées en refuge : des denrées issues de l'agriculture conventionnelle, locale ou encore biologique. Au cours de mes formations et de mon parcours professionnel, j'ai déjà été sensibilisée à la consommation de produits conventionnels et locaux. J'ai donc voulu me pencher sur la question des produits issus de l'agriculture biologique dans le cadre de ma pratique en tant que stagiaire « gardienne de refuge ».

L'alimentation est une des bases qui nous donne de l'énergie, nous permet d'avancer, de pouvoir réaliser un effort physique. Nous, gardiens de refuge, nous devons pouvoir réaliser des repas à la fois énergisants et ayant des qualités nutritionnelles. Mais avec quels produits et quelle qualité d'aliments ?

En tant que gardien de refuge, nous nous devons de réfléchir à nos achats de produits alimentaires. Ce choix doit être cohérent avec notre éthique personnelle. Il doit également être économiquement viable pour notre activité, et faisable au niveau de l'approvisionnement.

Je souhaite que cette note de synthèse soit un outil d'aide pour les gardiens qui désirent aller vers une utilisation d'aliments biologiques.

## **Mais les produits issus de l'agriculture biologique ont-ils leur place dans les refuges ?**

Pour répondre à cette question ma note de synthèse sera rédigée en trois parties.

Dans un premier temps, je présenterai les fondamentaux de l'agriculture biologique et le lien direct avec la restauration des refuges.

Ensuite, j'analyserai l'éthique des produits biologiques et des refuges, puis je présenterai les adaptations que devront prendre en compte les gardiens, quand ils utiliseront ces denrées.

Pour finir, je me baserai sur mes expériences en refuge afin de présenter des outils et des méthodes qui facilitent l'achat et l'utilisation des produits issus de l'agriculture biologique.

## 1<sup>ère</sup> partie :

### **Contexte des produits issus de l'agriculture biologique et leur place dans un refuge.**

Pour que chacun puisse comprendre ma problématique, il faut présenter quelques notions théoriques autour de la thématique des produits biologiques.

#### 1.1. **L'agriculture biologique**

L'agriculture biologique se définit comme un mode de production agricole sans utilisation de produits chimiques de synthèse ni d'OGM. C'est aussi, et surtout, un mode de production durable, respectueux des hommes et de leur environnement. Pour cela, il s'appuie sur une approche globale de l'exploitation et de son milieu, aussi bien dans ses composantes technico-économiques que sociales, environnementales ou historiques.

L'agriculture biologique est basée sur l'équilibre entre le sol, les animaux et les cultures. En favorisant les équilibres et l'activité biologique du sol, on nourrit ce dernier et on le fait vivre, et ainsi c'est la cohérence de fonctionnement du système que l'on vise.

Dans leurs pratiques, les producteurs biologiques privilégient ainsi les rotations longues et variées, l'autonomie alimentaire de leurs troupeaux (lien au sol), l'économie d'intrants, la prévention des risques tant pour la santé des animaux que pour l'état sanitaire des cultures ou la maîtrise des adventices.

L'agriculture biologique concerne à la fois l'amont et l'aval des filières agricoles : ses principes s'appliquent aux productions végétales et animales, mais aussi à la préparation et à la distribution des denrées alimentaires.

L'agriculture biologique est un des signes de qualité officielle reconnue par le ministère de l'alimentation et de l'agriculture. Elle doit respecter des règles rigoureuses, selon un cahier de charges harmonisés à toute l'Europe. L'agriculture biologique est contrôlée et certifiée par un organisme certificateur.

On l'identifie sous le logo européen suivant :



Selon le gouvernement français : « Les bénéfices que la société peut retirer de l'agriculture biologique sont multiples en termes de création d'activités et d'emplois, de préservation de la qualité des sols, de la biodiversité, de l'air et de l'eau. Ce mode de production permet d'expérimenter en vraie grandeur des pratiques innovantes respectueuses de l'environnement et qui sont susceptibles d'être développées plus largement en agriculture. Ses modes de transformation privilégient la mise en valeur des caractéristiques naturelles des produits. »

## 1.2. Les aliments issus de l'agriculture biologique

Selon l'INRA (Institut National de Recherche Agronomique), « des différences marquantes, considérées comme nutritionnellement bénéfiques, avec plus de polyphénols, moins de métaux lourds et de résidus de pesticides dans les productions « bio » : tels sont les résultats d'une revue bibliographique internationale, à laquelle a collaboré l'Inra, qui a comparé la composition des produits végétaux issus de l'AB avec ceux de l'agriculture conventionnelle. » Voir annexe 1 : La qualité nutritionnelle des produits bio à l'étude.

Les aliments issus de l'agriculture ont été prouvés comme des produits de qualité tant au niveau sanitaire (sans OGM, avec des taux plus faibles de résidu non souhaité tel que les métaux lourds, les pesticides ou les nitrates) qu'au niveau nutritionnel (plus de vitamines, d'antioxydants et d'acides gras polyinsaturés comme les omégas 3).

## 1.3. L'évolution de la consommation des aliments biologiques

Depuis quelques années, la société évolue et les consommations de produits issus de l'agriculture biologique aussi.

Selon l'analyse de l'AGENCE BIO, à travers leur baromètre de consommation et de perception des produits biologiques en France en 2015, plusieurs chiffres sont mis en évidence : 9 Français sur 10 (89%) consomment bio, au moins occasionnellement, alors qu'ils n'étaient encore que 54% en 2003. 65 % des Français en consomment plus régulièrement, contre 37 % en 2003.

En termes d'achat, des niveaux inédits sont également atteints : plus de 8 Français sur 10 (82% contre 43% en 2003) achètent des produits biologiques et 55 % le font régulièrement (contre 33% en 2003)

L'association « La bio d'ici » propose une plateforme d'achat en Pays de Savoie pour faciliter l'introduction progressive et régulière d'une alimentation biologique, saine et de proximité en restauration collective. Selon cette association, environ 78% des parents aimeraient que leurs enfants aient accès à des repas biologiques à la cantine ; et 41% des actifs aimeraient qu'on leur en propose sur leur lieu de travail.

Et pourquoi ne pas avoir aussi des repas biologiques en refuge ?

Depuis quelques années déjà, certains gardiens orientent de plus en plus leur achat vers des produits biologiques.

## 1.4. Les raisons du prix des produits biologiques

Le coût des produits biologiques peut s'expliquer notamment au niveau de la production. Les rendements sont plus faibles sur une même surface qu'en agriculture conventionnelle. Par ailleurs, le coût de main d'œuvre est plus important car certaines tâches ne peuvent pas être réalisées par des traitements chimiques mais seulement manuellement.

La labellisation « Agriculture Biologique » a un coût assez onéreux et donc augmente les charges des producteurs et ainsi le prix de vente des produits.

## 1.5. Le lien entre refuges et produits issus de l'agriculture biologiques

Selon le code civil du tourisme présentant les refuges de montagne, la partie en lien avec ma thématique est la suivante :



« Art. D. 326-2. - Le refuge offre un hébergement à caractère collectif à des personnes de passage. La capacité d'hébergement d'un refuge est limitée à 150 personnes. Les mineurs peuvent y être hébergés. »

« En complément des équipements nécessaires à l'hébergement, le refuge peut disposer des aménagements permettant de dispenser un service de restauration. »

En se plaçant du côté du gardien, la restauration est une des activités qui prend le plus de temps à organiser et à réaliser au quotidien. Pour proposer aux clients des repas sains et de qualité, la restauration doit se réfléchir à différents niveaux :

- Le choix des menus ou des recettes (pour la carte, pour les diners collectifs et les régimes alimentaires spécifiques)
- La commande : une quantité suffisante, une liste de produits plus ou moins variés
- Le choix éthique du gardien pour la qualité des aliments
- La place de stockage.

Mon analyse va donc être basée sur la restauration (préparation des différents repas) et l'utilisation des produits alimentaires issus de l'agriculture biologique.

## 2<sup>ème</sup> partie :

### *Les produits biologiques en refuge utopie ou réalité ?*

#### **2.1. L'éthique des produits biologiques est compatible avec le refuge**

L'éthique des produits biologiques se décline en trois objectifs similaires au développement durable.

Le premier objectif est écologique c'est à dire le respect des écosystèmes et l'interdiction de produits chimiques de synthèse et les OGM. Les objectifs de l'agriculture biologique sont de se rapprocher le plus possible des cycles de vie naturelle des végétaux et des animaux, et de choisir les espèces animales et végétales les plus adaptées à chaque territoire. Ceci est mené afin de respecter le paysage et les zones sauvages, de maintenir les équilibres en matière organique et ainsi de favoriser le recyclage pour préserver la biodiversité.

Le second objectif est social et humain. L'agriculture biologique souhaite privilégier les rapports de coopérations, et respecter l'équité entre chaque acteur de la filière. Ceci permet de garder un lien direct avec les consommateurs et ainsi de favoriser l'emploi agricole.

Le troisième objectif est économique. Le but est de permettre la survie des petites entreprises qui respectent des prix équitables à tous les niveaux de la commercialisation, en privilégiant les circuits courts et de proximité.

Une question émane alors si on considère le refuge respectant ces trois objectifs : pourrait-il être un lieu où l'éthique des produits biologiques serait identique à l'éthique du refuge ? Ainsi, le refuge se rapprochant le plus de cela, pourrait proposer la démarche suivante.

D'un point de vue écologique, les gardiens dépendent avant tout de la saisonnalité de la montagne, qui régule elle-même les conditions et les ouvertures des saisons. Le refuge est un lieu au cœur des montagnes, il doit limiter son impact sur l'environnement alentour, utiliser les ressources naturelles à disposition sans les appauvrir ou les modifier.

En appliquant le système de management environnemental, le refuge pourrait être écologiquement viable grâce à l'utilisation des énergies renouvelables avec le soleil et les panneaux solaire ou bien avec une microcentrale utilisant l'eau des torrents.

Les refuges peuvent réduire leur impact sur l'environnement grâce à certaines actions :

- Limiter les déchets d'eaux usées avec l'utilisation de toilettes compostables par exemple
- Utiliser des produits de nettoyage biodégradable
- Proposer des denrées alimentaires saines comme les produits issus de l'agriculture biologique
- Réaliser le tri sélectif ou limiter l'achat de denrées sur-emballées.

D'un point de vue social et humain, le refuge a un rôle social fort car il permet de mettre en lien les différents acteurs du territoire. C'est également un lieu dit ressources au cœur des montagnes où l'on peut aussi bien rencontrer et échanger avec des professionnels de la montagne, que découvrir et partager des moments de vie avec des personnes de passage. Il permet aussi de donner accès à tous à la montagne et à ces bienfaits. Enfin l'isolement pour certains refuges ne donnent pas accès aux nouvelles technologies, les gens sont alors peut être plus disponibles pour partager.

D'un point de vue économique, le refuge est un lieu dynamique pour promouvoir les produits de la région. Les gardiens peuvent acheter directement chez les producteurs et donc limitent le coût des intermédiaires. Ils peuvent ainsi participer à la richesse économique locale et permettent de créer de l'emploi sur les territoires de montagne.

Si l'on met en parallèle les approches éthiques des produits biologiques et celles des refuges, je pense qu'elles sont tout à fait compatibles et respectent toutes les deux l'idée du développement durable. Le refuge serait donc un lieu idéal pour proposer de la restauration avec des produits biologiques et de qualité.

Après avoir fait le choix éthique pour les produits biologiques, quelles sont concrètement les modalités à prendre en compte dans l'achat, l'utilisation et la vente de ces denrées issues de l'agriculture biologique au cours de la saison ?

## **2.2. Les produits biologiques demandent une organisation pour le gardien**

Les produits biologiques ont certains avantages au niveau qualitatif mais demandent quelques adaptations pour l'organisation des gardiens. Dans cette partie, je vais donc prendre en compte toutes les étapes à réaliser lors d'une saison de gardiennage et présenter les choses importantes où il faut être attentif suite au choix de travailler avec des produits biologiques.

### **a. L'approvisionnement**

L'approvisionnement est l'étape la plus complexe à réaliser avant d'ouvrir le refuge. Il faut à la fois identifier tout les produits à commander, calculer la quantité nécessaire pour la saison en misant sur une affluence hypothétique.

Le choix de se fournir en produits biologiques implique une réflexion autour de l'organisation des commandes de denrées alimentaires. En effet, il y a plusieurs façons de s'approvisionner.

En choisissant des produits achetés directement aux producteurs, il faut savoir si la quantité nécessaire pourra être fournie par ce dernier. Il faut alors prendre en compte le ou les temps de ravitaillement supplémentaires, s'il faut le réaliser par nous même.

Par ailleurs certains producteurs biologiques se sont organisés pour monter des plateformes de commandes et de livraisons. Celles-ci permettent aux professionnels de la restauration, de commander différents produits et ainsi d'être livrés directement sur le lieu d'hélicoptage.

On peut aussi faire le choix, principalement pour les denrées sèches, de passer par une plateforme ou un magasin biologique local (type « Restauration biocoop », « Brake » avec sa gamme bio, Satoriz ou La vie claire...). Une seule facture est alors à gérer et cela minimise les transports de la marchandise emballée.

Généralement, les gardiens réalisent un ou plusieurs hélicoptages au cours de la saison, exceptés pour les refuges accessibles par la route. La question du stock pour les refuges non accessibles est indispensable afin de limiter les « restes » de fin de saison, les ravitaillements à dos d'homme ce qui engendre plus de fatigue et de manutention.

Pour respecter l'éthique des produits bio, il faut aussi et avant tout promouvoir le local et l'achat groupé. Il faut alors réfléchir à une organisation pour limiter les coûts d'approvisionnement.

#### **b. La conservation des produits biologiques.**

Après avoir acheté la bonne quantité de produits biologiques frais ou secs, il faut maintenant, bien les conserver et limiter les pertes. La conservation des denrées n'est pas toujours très facile à gérer en refuge. Les produits biologiques sont des produits sans conservateur, la météo variable peut perturber la conservation, malgré toutes les normes sanitaires et les outils de contrôles des risques. De plus certains petits rongeurs peuvent rendre la tâche de la conservation difficile. Enfin, la place peut être limitée dans les espaces de stockage de certains refuges.

Différentes possibilités s'offrent pour les produits frais. Le gardien peut ravitailler en véhicule, l'achat de légumes peut être réalisé de façon hebdomadaire. Le producteur ou le magasin peut ainsi renouveler son stock et faire vivre les producteurs approvisionneurs sur toute la saison. Pour le gardien, cela peut permettre de proposer à la clientèle des produits de saison.

Si le gardien ne peut pas ravitailler toutes les semaines, le choix des produits portera sur des légumes faciles à conserver et des méthodes comme la congélation. Ceci peut être envisagé en début d'été, pour avoir des légumes biologiques toute la saison.

L'objectif des produits biologiques est aussi de limiter l'impact sur l'environnement et donc les emballages. Le conditionnement en « vrac » et en grande quantité est à favoriser. Les sacs en papier issus du conditionnement pourront être réutilisés pour allumer le poêle à bois par exemple. Plus simple à stocker, il suffira donc de trouver des récipients adaptés et réutilisables pour avoir un accès facile des denrées non loin de la cuisine.

#### **c. L'utilisation des aliments biologiques.**

Avec l'évolution des régimes alimentaires actuels (type sans gluten, sans lactose ...) les aliments biologiques permettent de trouver de nouvelles recettes pour proposer de nouveaux plats adaptés.

Les aliments biologiques n'ont pas besoin d'utilisation particulière en cuisine, ce sont juste des aliments sains, sans conservateur. Ils ne rendent que meilleurs les compositions de plats des gardiens, et peuvent faire découvrir ou redécouvrir des saveurs oubliées.

Les produits biologiques peuvent être une source d'économie non négligeable. Ils sont de meilleure qualité et ainsi permettent de limiter les pertes à la cuisson. Dans le cas de la viande par exemple, elle est moins grasse et le rapport poids cru-cuit est quasiment similaire. Ceci est notamment dû à un élevage lent et raisonné. La quantité de viande nécessaire est ainsi plus faible pour une meilleure qualité dans l'assiette sans pertes excessives.

#### **d. Le résultat dans l'assiette.**

En refuge, l'objectif des repas du soir est de proposer un plat unique pour l'ensemble de la clientèle, un plat à partager. Il faut trouver de bonnes recettes avec de bons produits et des saveurs nouvelles ou anciennes qui donneront beaucoup de satisfaction à la clientèle.

Les produits biologiques peuvent être les produits de base sans transformation, des denrées sèches (féculents, farine, sucre, légumineuse ...) ou des produits frais à transformés (légumes, viandes, œufs ...). Ils permettront au gardien de proposer des recettes variées, faites maison et « familiales ».

Chaque gardien peut faire preuve d'imagination pour créer et développer des plats nouveaux, riches gustativement et adaptés au plus grand nombre tout en s'adaptant aux conditions liées au refuge (cuisine, eau, altitude...).

#### **e. La satisfaction du gardien**

Proposer des produits biologiques est avant tout un gage de qualité des plats proposés. C'est une réelle démarche éthique.

En associant l'achat de produits biologiques et locaux, le gardien aura alors un vrai impact positif sur la vie économique du territoire. La connaissance de la provenance des matières premières permet de les valoriser et de les promouvoir.

Cette deuxième hypothèse souligne les adaptations pour l'approvisionnement et la conservation des produits biologiques. Par ailleurs, ceux-ci peuvent être valorisés par la transformation et ainsi être appréciés par la clientèle.

### **2.3. Le coût des produits biologiques**

Après avoir pris connaissance des tarifs des aliments biologiques, j'ai pu constater que les gardiens les achètent principalement non transformés. Ils ont une réduction de 10 à 20% dans les chaînes de magasins biologiques, ce qui est non négligeable.

En privilégiant les produits locaux, les circuits de vente sont courts et ainsi le prix d'achat est proche du coût de production de l'aliment.

Dans la troisième partie, je présenterai le coût de revient réel pour un repas et un petit déjeuner biologique au sein d'un refuge.

## 3<sup>ème</sup> partie :

### **Les produits biologiques sur le terrain, le résultat !**

#### **3.1. Présentation des lieux d'observations**

Les deux refuges principaux d'observation ont été :

- le refuge du Col du Palet, gardé par Nicolas et Marion Vernon depuis 10 ans, au cœur du Parc National de la Vanoise, sur la commune de Peisey-Nancroix
- le refuge d'Avérole, gardé par Alexandra Buisson et Sébastien Notaire depuis 13 ans, sur la commune de Bessans aux portes de l'Italie.

J'ai pu travailler avec eux et voir au quotidien la gamme de produits biologiques qu'ils utilisent et ainsi échanger avec eux sur leurs pratiques et leurs méthodes d'utilisation.

Pour compléter cette approche pratique, j'ai aussi réalisé un questionnaire auprès d'autres gardiens qui utilisent des produits biologiques. Ce questionnaire m'a permis d'enrichir mes observations et ainsi de prendre du recul face aux différentes pratiques.

#### **3.2. Les produits biologiques les plus utilisés par les gardiens**

Lors de mes entretiens et stages dans les refuges, j'ai pu identifier les différents produits biologiques utilisés par les gardiens.

Premièrement, on retrouve tous les produits secs : farine, féculents (pâtes, riz, semoule, ..), légumineuses, céréales du petit déjeuner. Ceux-ci sont très pratiques et économiques car ils peuvent se trouver en grand contenant de 25 kilogrammes. Ils sont aussi souvent pris en biologique car non présents au niveau local.

Deuxièmement, les jus de fruits et certains vins sont facilement produits localement, comme en Savoie. Par ailleurs le vin et les boissons chaudes (thé, café) non produits localement peuvent être choisis sur le territoire français et biologique et/ou sur un marché équitable. Le syndicat des gardiens a, par exemple, réussi à avoir des réductions avec l'entreprise « YogiTea ».

Troisièmement, la viande biologique est souvent difficile à trouver en locale et en grande quantité. Des grossistes, comme *Brake*, lancent une gamme de viande biologique de très bonne qualité. Les gardiens peuvent utiliser les œufs biologiques et bien entendu les légumes.

En ce qui concerne les légumes, il est possible de trouver des producteurs biologiques ou locaux proches du refuge. Il existe également des plates formes de producteurs biologiques qui livrent à la zone d'hélicoptage.

Quatrièmement, les produits laitiers ne sont pas forcément biologiques mais sont produits localement dans nos régions de montagne. Souvent dans ces régions, les fromages de type AOC (Appellation d'origine protégée) : type beaufort, reblochon, bleu de Bonneval, sont souvent à l'honneur. L'achat du fromage se passe alors en local à défaut du biologique. Mais il faut savoir que les produits AOP, respecte un certain cahier des charges qui permet d'être sûr de leur qualité. Certains gardiens ont réussi à trouver des coopératives fabricant du fromage biologique.

Ainsi l'achat des différentes denrées alimentaires se réalisent principalement localement, notamment en ce qui concerne les fromages et les légumes. Si le gardien souhaite favoriser les circuits courts, le plus cohérent est de trouver un producteur local labellisé en agriculture biologique. Par ailleurs, pour les denrées qui ne peuvent pas être produites localement, le gardien peut se tourner vers des produits de bonne qualité issus de l'agriculture biologique.

Tous les refuges observés ont fait le choix d'acheter certains produits biologiques. Ces gardiens sont déjà sensibilisés à ceux-ci dans leur quotidien. Certains ont commencé dans leur refuge avec quelques produits biologiques, comme les féculents et certaines boissons, et ajoutent au fur et à mesure de plus en plus de produits biologique à leur stock, la farine, les féculents, les légumineuses, les épices, les céréales pour le petit déjeuner, thé, café ....

Suite aux entretiens avec les gardiens j'ai pu analyser leurs différents choix qui les motivent à utiliser des produits issus de l'agriculture biologique.

Le premier choix est un choix éthique. Les gardiens ont fait le choix d'acheter des produits biologiques par ce qu'ils y sont sensibles. Certains ont été élevés dans cette réflexion et souhaitent faire de même au sein de leur refuge.

Ces gardiens ont aussi fait ce choix personnellement, ils ne se voient donc pas cuisiner biologique pour eux et proposer des aliments de moins bonne qualité à leurs clients.

L'éthique des produits biologiques vue dans la deuxième partie leur correspond réellement, ce sont des personnes engagées dans leur choix de consommateur.

Le deuxième choix est orienté du côté de la qualité des produits. Selon eux, les produits biologiques sont des produits sains qui ont un réel atout gustatif et nutritionnel.

Il existe aussi une large gamme de produits qui permet de faire évoluer les plats proposés dans les refuges, et de faire re-découvrir de nouvelles saveurs aux clients.

Pour conclure cette partie, je pense que le refuge est réellement le lieu adéquat pour proposer des produits biologiques. C'est au cœur des montagnes, que nous devons, futurs gardiens de refuge et clientèle, prendre conscience que bien manger nous permettra de mieux vivre et de prendre soin de notre nature tout en aidant nos producteurs locaux.

### **3.3. Les idées des gardiens pour s'adapter aux produits biologiques**

Voici les outils, les adaptations, les moyens et les idées que trouvent ces gardiens de refuges pour s'adapter à leurs produits biologiques.

#### **a. L'approvisionnement.**

Pour l'approvisionnement des refuges, les gardiens ont à leurs dispositions plusieurs moyens d'achat.



Dans le département des Hautes Alpes une plateforme biologique appelée « Echange Paysan », regroupe plusieurs producteurs biologiques et livre directement les produits sur le lieu de l'hébergement.

En Pays de Savoie les gardiens ont aussi une plateforme identique appelée « La bio d'ici ».

Dans la même idée les gardiens de refuge ont accès à toutes les plateformes pour la restauration collective. « Biocoop Restauration » est spécialisée dans les produits biologiques et



permet d'avoir des prix avantageux pour les professionnels.

L'entreprise « Brake France » propose une nouvelle gamme avec des produits issus de l'agriculture biologique.

Le refuge de La Martin, de Plaisance et d'autres sont aussi clients chez des magasins bio locaux, type La Vie Claire, ou Satoriz, ce qui permet de tisser un lien économique local et d'avoir proche du refuge un lieu d'approvisionnement. Au col du Palet par exemple, le magasin La Vie Claire les fournit en légumes. Grâce aux quantités achetées pour le refuge du Col du Palet, ce magasin peut réapprovisionner toutes les semaines en légumes et produits frais et donc proposer aux habitants de cette vallée des légumes bio et frais toute la saison.

Quand les gardiens font le choix d'acheter directement chez les producteurs, ils s'organisent, font des commandes groupées et regroupent les lieux de livraison. Par exemple, le gardien du refuge du col du Palet achète la farine chez un paysan meunier en nord Isère, et récupère la farine pour trois autres refuges de Vanoise. Ils partagent donc ensemble les frais de transport.

### **b. La conservation des produits biologiques**

La conservation des produits biologiques demande quelques fois beaucoup d'imagination au gardien au vue de grande quantité à stocker.

Pour les produits secs, ou autres, Les gardiens du refuge du Palet ont imaginé des rangements où ils ont installé des bacs alimentaires adaptés qui peuvent contenir les 25 kilogrammes tout en restant faciles d'accès. D'autres, comme à Avérole, ayant une plus petite cuisine, ont préféré le conditionnement en petits seaux fermés de 5 litres.

Pour les produits frais, certains ont créé des « balançoires à légumes » pour les protéger de toutes attaques possibles de rongeur.

Le gardien du Grand Bec achète une grande quantité de légumes frais aux producteurs en début de saison. Il les conditionne sur place et les congèle sur place avant qu'ils ne s'abiment. Il a ainsi des légumes tout au long de l'été. Ceci nécessite une place de stockage suffisante.

### **c. L'utilisation des aliments biologiques.**

Dans ma première partie d'analyse, je pensais que tous les produits biologiques s'utilisaient comme les autres produits conventionnels. Certains gardiens ont pu me faire part de différents aspects à prendre en compte.

La clientèle n'est pas toujours habituée à manger des produits complets par exemple. Ces produits complets sont quelques fois plus difficiles à digérer pour des organismes non habitués. Ainsi, la gardienne du refuge des Freynès a dû arrêter de faire son pain avec de la farine complète pour mieux s'adapter à l'ensemble de la clientèle.

A contrario, la viande issue de l'agriculture biologique a un effet positif par rapport à certaines viandes non biologiques. Le gardien du refuge du Col du Palet utilise du poulet et de la viande hachée biologiques. Il s'est rendu compte qu'elle était moins grasse, qu'elle fondait moins à la cuisson et surtout qu'elle était appréciée des clients car très tendre et sans déchets.

Les boissons biologiques sont des produits d'appel qui permettent à certains clients de découvrir des produits artisanaux biologiques remplaçant des produits de grandes distributions. Les clients sont ravis d'apprécier ces produits, quelques fois inconnus pour eux.



Pour l'anecdote, une cliente, ayant goûté un sirop biologique au refuge d'Avérole, a recontacté le gardien lors de ses achats dans un magasin biologique, pour connaître la marque exacte du sirop.

#### **d. Le résultat dans l'assiette.**

Les gardiens sont pour la plupart, des adeptes du « Fait Maison ». Ils font leur pain, l'ensemble de la composition pour leur dessert maison ; ce qui est un atout pour l'image qu'ils véhiculent. Les gardiens du refuge d'Avérole font même partie de la charte « Plats Fait Maison » comme le refuge d'Avérole.

Le « Fait maison » est faire soi-même ses fonds de tartes et ses desserts ; proposer des plats variés, équilibrés et appréciés par les clients de sa propre composition et adapter des recettes familiales et esthétiques à servir.



#### **e. La satisfaction du gardien**

Rien ne changera une des principales activités du gardien de refuge, qu'est la restauration. Rien n'est plus satisfaisant pour un gardien quand les plats sont vides, que les clients se couchent rassasiés et félicitent le cuisinier.

A travers mes entretiens, j'ai pu remarquer que les gardiens sont fiers de proposer une gamme biologique plus ou moins large selon les possibilités locales et le prix d'achat.

La clientèle n'est pas toujours au courant du pourcentage du biologique dans chaque plat proposé, mais les gardiens ont bonne conscience de ce qu'ils proposent.

Pour conclure cette deuxième hypothèse, je pense que les produits biologiques ne demandent pas tant d'adaptation que cela. Il suffit seulement de réfléchir autrement l'approvisionnement du refuge et le stockage. Je pense que l'utilisation des produits biologiques dépend vraiment de la motivation du gardien. Ces gardiens font le choix d'être des consommateurs responsables de leurs achats et de la qualité de leurs produits.

### **3.4. Le coût des produits biologiques.**

Les gardiens interrogés ont eu une réponse unanime, quand je leur ai demandé comment ils calculaient leur marge ; « Je ne calcule pas ! » S'ils faisaient le même pourcentage de marges que sur des produits conventionnels, les prix de vente seraient bien plus élevés. Ils préfèrent rester accessibles et proposer de bons produits pour tous.

D'autres moyens de lisser la marge sont possibles en augmentant, par exemple, le prix des bières biologiques artisanales spécifiques (goût myrtilles ou génépi) mais en laissant les bières classiques biologiques (blonde, ambrée..). Cela permet de s'y retrouver un peu.

La chose importante que j'ai pu identifier chez ces différents gardiens est leur méthode de travail tout en respectant leur propre éthique. Le « MADE IN REFUGE » est leur méthode pour s'en sortir : faire leurs desserts « maison », trouver des boissons biologiques les plus locales possibles, réaliser des bonnes recettes à partir de légumes simples ou légumineuses, et de la viande de bonne qualité. Bien entendu cette méthode demande une organisation du travail

car elle peut prendre un petit peu plus de temps. C'est aussi une méthode qui permet de palier au coût de l'achat des produits biologiques.

Pour donner un ordre d'idée, je vais calculer quelques prix de matières premières pour un petit déjeuner et une composition de repas .

Composition d'un petit déjeuner biologique :

<b>Produits</b>	<b>Quantité</b>	<b>Prix pour une personne</b>
Un bol de céréales type crunchy	50 gr	0.2105 €
Un thé Noir breakfast	Un sachet de thé	0.083 €
Un verre de jus de fruits	125 gr soit 20 cl	0.05529 €
Du pain bio	100gr	0.385€
De la confiture bio	20gr de confiture	0.170 €
Beurre bio	10 gr	0.098 €

D'après ces calculs ce petit déjeuner type coûterait à l'achat environ **1€** par personne.

Pour la composition d'un repas type comme du riz avec un sauté de poulet aux légumes.

<b>Produits</b>	<b>Quantité</b>	<b>Prix pour une personne</b>
Riz long ½ complet	80 gr	0,228 €
Poulet bio	110gr	1.76 €
Crème liquide	10cl	0.058 €
Epice	Plus 5% du coût total	0.1023 €

Un poulet au Curry pour une personne coûterait **2,2 €**.

Donc sur des petits déjeuners vendus entre 7€ et 9 € et des repas entre 14€ et 18€, je ne trouve pas excessif le coût des matières premières avec des produits biologiques. A noter, qu'au prix du diner du soir calculé s'ajoute le prix de la soupe, d'une part de fromage et d'un dessert.

En conclusion de cette troisième hypothèse sur le terrain, je pense que faire le choix des produits biologiques ne doit pas être en premier lieu un choix économique. Car il est objectif de voir que ces produits sont plus chers que d'autres, mais la qualité des produits a un coût financier.

Il ne faut pas oublier non plus de prendre en compte les charges annexes à la restauration comme les charges locatives.

## Conclusion

Les produits biologiques ont-ils leur place dans les refuges ?

A travers mon analyse, je peux donc affirmer que les produits biologiques ont tout à fait leur place au cœur de nos refuges de montagnes. Il faut, tout d'abord, que le gardien suive une certaine éthique. Il faut vouloir faire attention à la qualité des aliments que l'on consomme.

Par ailleurs l'achat des produits biologiques demande un minimum d'organisation. Pour acheter ces denrées, le circuit n'est pas toujours le plus rapide et le plus simple. Ces produits s'achètent souvent à plusieurs endroits, et les démarches d'achats rayonnent sur l'ensemble d'une région. Pour moi, il est important de promouvoir et de développer les circuits locaux avant tout.

Au niveau de la conservation et du stockage, les gardiens doivent aussi faire preuve d'adaptation et d'imagination pour faciliter l'accès aux denrées.

Pour les autres aspects, qualitatifs et nutritionnels, les produits issus de l'agriculture biologique ne présentent aucune contrainte, bien au contraire. Ils sont plus agréables à cuisiner, peuvent développer des saveurs oubliées et faire prendre conscience à la clientèle de l'importance de bien manger.

Pour conclure, je pense que proposer des produits alimentaires issus de l'agriculture biologique rentre dans une démarche globale. Aujourd'hui nous sommes dans une société qui réalise l'impact de l'homme sur l'environnement.

Alors nous, gardiens de refuges, nous avons aussi un rôle à jouer comme citoyen et consommateur. L'objectif, pour les gardiens, serait de préserver notre environnement, les espaces naturels riches, qui nous font vivre grâce à leurs attraits environnementaux d'exception.

Nous pouvons aussi réfléchir à nos choix de consommateur, pour être acteurs de nos achats et proposer des produits locaux et biologiques ; le tout dans une démarche territoriale riches d'échanges entre acteurs locaux. Pour moi, les gardiens peuvent rentrer dans une démarche collective où chacun puissent réfléchir à une démarche sociale, écologique et économique qui lui corresponde.

Pour ce qui est du poids économique des produits biologiques, certes le prix de ces produits est sensiblement plus cher que les produits conventionnels. La comparaison semble impossible, comment pouvons-nous comparer le prix de produits de qualité différentes ?

# Webographie

Corabio: <http://www.corabio.org/>

Agence Bio:

[http://www.agencebio.org/sites/default/files/upload/documents/5\\_Communication/Relations\\_Presse/dp\\_agencebio\\_def.pdf](http://www.agencebio.org/sites/default/files/upload/documents/5_Communication/Relations_Presse/dp_agencebio_def.pdf)

La Bio d'ici : <http://labiodici.fr/>

Gouvernement agriculture : <http://agriculture.gouv.fr/lagriculture-biologique-1>

FNAB : <http://www.fnab.org/>

Repas Bio : <http://www.repasbio.org/>

INRA :

<http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Toutes-les-actualites/Qualite-nutritionnelle-des-produits-bio>

Bio consommateurs : <http://www.bioconsomacteurs.org/>

## Annexe

Annexe 1 : Extrait du site de l'INRA.

### **La qualité nutritionnelle des produits bio à l'étude**

Des différences marquantes, considérées comme nutritionnellement bénéfiques, avec plus de polyphénols, moins de métaux lourds et de résidus de pesticides dans les productions « bio » : tels sont les résultats d'une revue bibliographique internationale, à laquelle a collaboré l'Inra, qui a comparé la composition des produits végétaux issus de l'AB avec ceux de l'agriculture conventionnelle.

Les aliments bio ont la cote ! - surtout les fruits et légumes – de plus en plus plébiscités par des consommateurs soucieux du lien entre leur alimentation et leur santé. Est-ce l'effet de cette demande sociétale, l'intérêt pour le sujet prend aussi de l'ampleur du côté des chercheurs qui multiplient les articles scientifiques (de 11 en 2000 à 50 en 2008). Les publications se suivent mais ne se ressemblent pas. La communauté scientifique se divise sur l'existence de différences nutritionnelles entre les aliments estampillés AB et ceux cultivés en conventionnel.

L'analyse la plus récente et complète remonte à l'année dernière. Les auteurs ont analysé les résultats de 343 publications internationales comparant des produits végétaux issus de l'agriculture biologique avec ceux issus de l'agriculture conventionnelle (fruits et légumes, céréales, herbes et épices, graines oléagineuses). Leur conclusion : les méthodes de production bio conduisent à des niveaux accrus de composés potentiellement bénéfiques pour la santé et réduisent les composés indésirables. « C'est la première méta-analyse qui permet de tirer des conclusions aussi marquées et statistiquement validées, » rapporte Philippe Nicot, co-auteur Inra de cette publication internationale conduite par l'Université de Newcastle. Les différences les plus marquantes concernent les concentrations de divers antioxydants nettement plus élevées dans les produits bio, de 19 % à 68 % pour certains polyphénols et flavonoïdes. De plus, les concentrations de cadmium<sup>1</sup>, les teneurs en azote (nitrates et nitrites)<sup>2</sup>, la fréquence de détection de résidus de pesticides<sup>3</sup> sont inférieures en agriculture biologique.

Pour les auteurs de l'étude, ces résultats pourraient être liés aux pratiques agronomiques spécifiques prescrites en agriculture biologique. Ainsi, l'utilisation de certains fertilisants minéraux protège les agriculteurs d'une contamination de leur sol avec le cadmium souvent présent dans les engrais phosphatés. De même, l'exclusion d'engrais azotés minéraux et une utilisation parcimonieuse d'engrais organiques en agriculture biologique pourraient expliquer les différences mises en évidence pour les nitrite/nitrate. Pour les antioxydants, les choses sont plus compliquées. Ces métabolites secondaires sont souvent associés à des réactions des plantes à divers types de stress, avec des mécanismes très complexes qui font l'objet d'une recherche intense, notamment à l'Inra.

### Sera-t-il possible un jour de démontrer le bonus santé d'une alimentation bio ?

Selon l'étude de Newcastle, « le passage à la consommation de fruits, légumes et céréales bio (et des aliments produits à base de ces végétaux) conduirait à une augmentation de 20 à 40 % (et dans certains cas 60 %) de consommation en composés polyphénoliques sans augmentation de l'apport calorique ». Or, des études épidémiologiques ont clairement montré le bénéfice santé d'une consommation accrue de ces micronutriments aux effets antioxydants sur la réduction des risques de maladies chroniques, notamment des maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et certains cancers. À l'avenir, pour Philippe Nicot, « il serait essentiel de consolider ces résultats par des études médicales dans des conditions bien contrôlées et spécifiquement conçues pour identifier et quantifier les impacts sur la santé d'un passage à une alimentation issue de l'agriculture biologique. »

(1) Le cadmium est un des trois métaux toxiques (avec le plomb et le mercure) pour lesquels la Commission européenne a établi des niveaux maximum tolérables de contamination dans les aliments. Comme le cadmium est connu pour s'accumuler dans notre corps (en particulier dans le foie et les reins), toute réduction de consommation est bénéfique.

(2) Les teneurs en azote ont été trouvées plus basses dans les cultures issues de l'AB, inférieures de 10 % pour l'azote total, de 30% pour le nitrate et de 87% pour le nitrite par rapport aux cultures conventionnelles. Les concentrations plus élevées en nitrate et nitrite dans les cultures conventionnelles sont soupçonnées d'être liées à l'utilisation d'engrais azotés minéraux, qui sont strictement proscrits par les normes de l'AB. Des teneurs alimentaires élevées en nitrites ont été décrites comme des facteurs de risques importants pour le cancer de l'estomac et d'autres maladies.

(3) Une proportion importante d'échantillons de cultures conventionnelles examinés par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) contiennent des résidus de pesticides dépassant les niveaux autorisés. Des dépassements des limites maximales de résidus (LMR) ont été trouvés dans 6,2 % des échantillons d'épinards, 3,8 % de ceux d'avoine, 3,4 % de pêches, 3 % d'oranges, 2,9 % de fraises et de laitues, 2,8 % de raisin de table et 2,7 % de pommes.

<http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Toutes-les-actualites/Qualite-nutritionnelle-des-produits-bio>

Annexe 2 : Guide d'entretien auprès des gardiens de refuge.

## Guide entretien

### Les aliments issus de l'agriculture biologiques dans les refuges

Bonjour à tous,

Actuellement en formation de Gardien de Refuge, nous avons une note de synthèse à réaliser en fin de formation.

Après avoir réfléchi sur plusieurs idées, je souhaite travailler sur la thématique des produits biologiques en refuge. Je ne veux pas aborder la polémique du bio, chaque gardien fait les choix éthiques et financiers qu'ils souhaitent. Par contre, j'aimerais que cette note de synthèse soit une aide pour les gardiens qui souhaiteront utiliser plus de produits bio dans leur refuge.

Sachant que vous êtes de plus en plus nombreux à utiliser des produits issus de l'agriculture biologiques dans vos préparations de repas, je voudrais avoir votre avis sur ce sujet.

Je vous remercie d'avance d'avoir pris du temps pour répondre à ces quelques questions.

Beau printemps à tous.

Bénédicte.

---

#### Utilisation de produits bio :

1. Pourquoi avez-vous fait le choix d'utiliser des produits issus de l'agriculture biologique ?
2. Quels sont les principaux produits en bio que vous utilisez au refuge ? Pour quelle utilisation ?
3. Y a-t-il des contraintes techniques, lors de la transformation, avec l'utilisation de produits bio ?
4. Êtes-vous totalement satisfaits du produit bio ou êtes-vous revenus à l'utilisation de produits conventionnels : Lesquels et pourquoi ?

#### Approvisionnement en produits bio :

5. Où vous fournissez-vous en produits bio ?
6. Quels avantages trouvez-vous à vous fournir chez ce ou ces fournisseur(s) ?
7. Ressentez-vous des contraintes vis-à-vis de votre approvisionnement en produits bio ?

#### Valorisation économique :

8. Comment calculez-vous votre marge en fonction du coût des produits biologiques ?
9. Quels sont les retours de la clientèle, vis-à-vis des produits bio consommés : Satisfait ou non ? Pourquoi ?

#### Autres informations :

10. Les autres idées que vous voudriez me communiquer par rapport à ce sujet ...