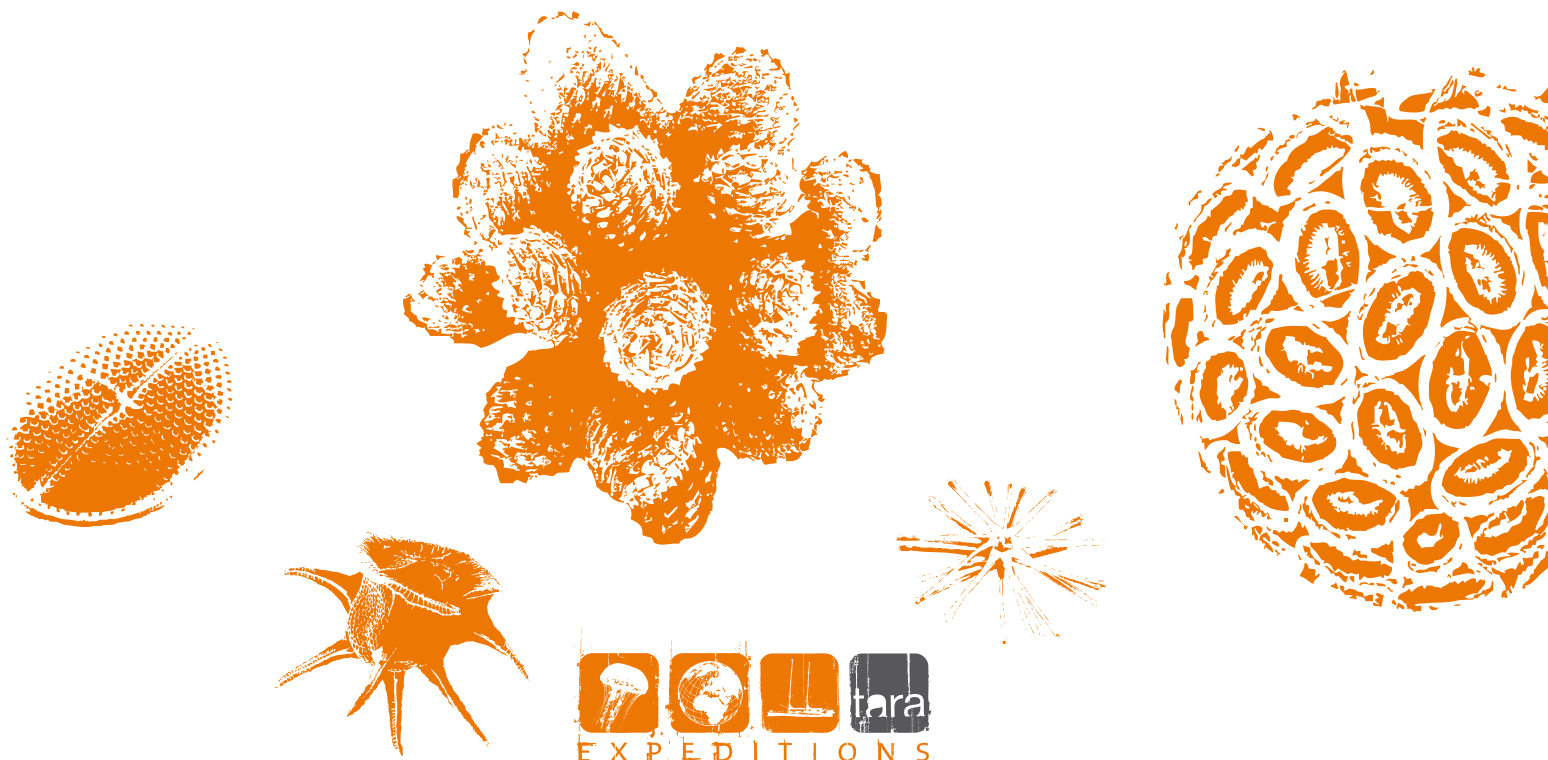


TARA OCEANS 2009-2012

L'ALIMENTATION À BORD

par Rachel Moreau,  pour Tara Expeditions.

Les Focus Terre sont tirés en grande partie de l'ouvrage « Manifestement Vert » de Jocelyn Desjardins & François Tanguay © Les Editions du Trécarré, 2009.



En expédition, une alimentation saine et équilibrée est d'autant plus nécessaire pour garder ses forces. De plus, en mer, il est essentiel de ne pas avoir faim, ne serait-ce que pour éviter le mal de mer.

Comme il n'est pas possible de décider à 19 h 30 d'aller faire nos courses pour le dîner, le **choix des menus** et des achats de nourriture doivent se faire avant le départ et durant les escales pour être stocker à bord : c'est ce qu'on appelle l'**avitaillement**.

Durant Tara Oceans, une personne est spécialement chargée de choisir les menus, d'avitailer le bateau et de **préparer les repas** une fois en mer. Marion Leuters, qui était chargée de mission « environnement » et aussi de l'alimentation à bord durant Tara Arctic, a été chargée de préparer menus et avitaillement avant le départ de Tara de Lorient. Après le départ, elle s'occupera de préparation des repas à bord et du ravitaillement du bateau durant les escales. Ce sont des responsabilités d'importance : la santé et la bonne humeur de l'équipage en dépendent.



Marion se base sur l'expérience qu'elle a acquise durant Tara Arctic et sur les conseils et pratiques d'Hélène Santener, cuisinière à bord durant les différentes expéditions du bateau depuis sa construction, il y a près de 20 ans.

LE CHOIX DES ALIMENTS

Afin de réaliser ses listes de course pour l'avitaillement, Marion s'est basé sur un mois de menus types, qu'elle a ensuite multiplié en fonction du nombre d'équipiers et de la durée des traversées de Tara.

Pour le bord, il est nécessaire d'établir des listes de courses car on ne pourra pas aller à l'épicerie du coin, une fois en mer. Mais à Terre, cela peut également s'avérer très utile. Cela permet :

- d'éviter les oublis,
- d'éviter les tentations dans les rayons,
- de gagner du temps dans les commerces,
- d'acheter les quantités justes en fonction des repas planifiés, et
- de limiter les emballages en emportant les contenants nécessaires.

Les besoins énergétiques en lien avec le milieu et l'effort

L'organisme va convertir l'énergie potentielle chimique contenue dans les aliments en différentes formes d'énergie pour assurer :

- la chaleur du corps,
- le travail mécanique musculaire,
- l'entretien des cellules...

Les besoins énergétiques alimentaires varient en fonction de l'âge, de la taille, du poids, de l'activité de l'individu mais aussi du climat dans lequel il vit. Il est difficile d'estimer le coût énergétique en fonction des activités effectuées.

Dans le cadre d'un régime alimentaire classique, les proportions entre les différentes composantes glucidiques, lipidiques et protéiques sont de :

- 55 et 60 % de glucides,
- 30 % de lipides,
- 15 % de protéides.

À bord de Tara, les conditions de vie sont un peu différentes. L'équipage est soit sur le pont à réaliser des prélèvements, durant des stations qui durent 12 heures, soit à travailler dans les laboratoires ou au banc de montage. C'est un rythme assez intense qui augmente les besoins en apports nutritifs. Ils ne devraient cependant pas trop différer en termes de ratio des différents apports, même si les quantités sont un peu supérieures.

Lors de Tara Arctic, ces apports étaient les suivants et donc respectaient relativement bien ces proportions :

- Glucides : 51 %,
- lipides : 21 %,
- protéines : 27 %.

Deux signes permettent de vérifier si la ration alimentaire est suffisante aux besoins de l'organisme : le poids (perte ou gain) et le pli cutané à la ceinture.

L'ASPECT DIÉTÉTIQUE

Pour estimer nos apports énergétiques alimentaires par jour et par personne, Marion a choisi une semaine type et a rassemblé dans un tableau tous les aliments, classés par types (viandes, féculents, graisses...). Ensuite, elle a calculé pour chaque type d'aliments l'apport calorifique en kilocalories, l'apport glucidique, l'apport lipidique et l'apport protéique.

FOCUS TERRE

LA CRISE ALIMENTAIRE MONDIALE : QUAND ON COMMENCE À MANGER DE LA TERRE AU 21^{ÈME} SIÈCLE...

Malheureusement, tous n'ont pas le même accès aux ressources nutritionnelles qu'à bord de Tara. Depuis plusieurs années, le monde traverse en effet une crise alimentaire mondiale sans précédent. Le coût des denrées alimentaires de base a effectivement largement augmenté.

Entre 2006 et 2007,

- le prix du soja a augmenté de 72%,
- le prix du riz a augmenté de 95%,
- le prix de maïs a augmenté de 50%,
- le prix du blé a augmenté de 75%.

Cette augmentation des coûts a réduit l'accès de nombreuses populations pauvres à une nourriture de base. Cette situation a donné lieu à d'importantes émeutes de la faim, notamment dans de nombreux pays africains.

En Haïti, un des pays les plus pauvres du monde, le riz qui se vendait précédemment au demi-kilo sur le marché, se négocie maintenant au verre. C'est tout ce que la ménagère haïtienne peut offrir quotidiennement à sa famille. D'autres vont jusqu'à manger des galettes de terre pour se remplir l'estomac, ceci au péril de leur vie.

La malnutrition et la faim ont donc gagné du terrain à mesure que les prix ont augmenté et que les inégalités se sont creusées. A titre d'exemple, selon le Programme des Nations Unies pour le développement (PNUD), l'écart entre les pays les plus riches et les pays les plus pauvres était :

- en 1820, environ de **3 pour 1**,
- en 1913, il baisse à **2 pour 1**,
- en 1975, il est remonté à **35 pour 1**,
- en 1992, il était de **72 pour 1**,
- en 2006, la population des 10 pays les + riches était **279 fois plus** riche que celle des 10 pays les plus pauvres.

Une des conséquences : les chiffres de la mortalité infantile liée à la faim sont alarmants : 6 millions d'enfants meurent chaque année de faim, soit l'équivalent de 5 fois par jour l'effondrement des Twin Towers, mais seulement avec des enfants de moins de 5 ans.

Les raisons de cette crise alimentaire sont diverses :

Tout d'abord, les denrées alimentaires étant soumises aux lois du marché. Donc elles font aussi les frais de la crise économique mondiale. On peut souligner que ces denrées sont l'objet de nombreuses spéculations sur ces marchés, tout comme l'est le cours du pétrole ou d'une action en bourse.

De nombreux pays pauvres sont ainsi soumis au phénomène de **cash cropping**, c'est-à-dire la production de monocultures intensives destinées à l'exportation, qui n'apporte ni alimentation, ni richesses à la population locale. Ces denrées sont ensuite vendues pour être attribuées aux plus offrants.

C'est un marché extrêmement lucratif car chaque année les plus gros chiffres d'affaires annuels sont réalisés par des multinationales de l'agro-alimentaire. A titre d'exemple, la seule société WalMart réalise en 2005 un chiffre d'affaire supérieur au PIB des 163 pays les plus pauvres.

Par ailleurs, la mobilisation de nombreuses terres agricoles pour la production de biocarburants a réduit les espaces agricoles consacrés à la production alimentaire. Selon la loi du marché, ce qui est plus rare étant plus cher, on a assisté à la hausse des prix évoquée dès 2005.

La question qui se pose est de savoir si notre planète peut nourrir tous ces habitants :

La population mondiale est actuellement de 6 milliards et ne cesse d'augmenter. Est-ce que notre Terre recèle les ressources agricoles nécessaires pour nourrir tout ce monde ? Selon Jean Ziegler, rapporteur spécial des Nations Unies pour le droit à l'alimentation, notre système agricole actuel tel qu'il est, avec ces caractéristiques de productivité, permettrait de nourrir jusqu'à **12 milliards de personnes** ! Alors aurait-on un problème de gestion ou de réglementation mondiale ?

L'AVITAILLEMENT DU BATEAU

Une fois les listes de courses établies, il ne reste plus qu'à faire les courses et à les embarquer à bord. Avant le départ de Lorient, Marion a réalisé un gros plein. Puis, elle réapprovisionnera le bateau aux différentes escales, où elle trouvera des produits bien différents d'un pays à l'autre...

Pour l'avitaillement de Tara, certains **objectifs** qui ont été définis :

- acheter des produits variés et de qualité,
- acheter des produits issus de l'agriculture biologique ou de l'agriculture locale,
- privilégier les filières courtes avec notamment des achats en direct aux producteurs,
- limiter les déchets et principalement les emballages, éviter les plats préparés afin de privilégier fraîcheur et qualité...

Il n'a pas toujours été facile d'atteindre complètement ces objectifs en raison des contraintes du bord, des délais de préparation de l'expédition, des escales courtes et des budgets limités, toujours est-il que nous ne les perdons pas de vue.

Pourquoi des produits issus de l'agriculture biologique ?

Etant donné que la qualité des produits est souvent liée à leur mode de production, nous nous sommes intéressés à la filière de l'agriculture biologique.

L'agriculture biologique est un mode de production agricole qui privilégie les conditions naturelles de vie des plantes et des animaux, tout en fournissant des produits de qualité. Ce mode de production cherche à respecter l'environnement, la biodiversité, les paysages, la fertilité naturelle des sols et la **santé humaine**. Ce système évite le recours aux transports, aux filières commerciales longues pour rapprocher producteurs et consommateurs. Il exclut bien sûr le recours à des substances chimiques et toxiques.

Lors de la préparation de Tara pour le départ, nous avons privilégié l'achat de produits biologiques pour la farine, les graines et les céréales. Cependant, étant donné les coûts du « panier bio », pour des questions de budget, il n'était pas possible d'avitaillement le bateau uniquement en produits biologiques.

Il est possible de réduire le coût de son panier bio si l'on réduit son **apport carné**. En Europe et en Amérique du Nord, nous consommons beaucoup de protéines issues de la viande. Ces protéines sont pourtant présentes dans d'autres aliments moins coûteux à faire pousser qu'un bœuf !

Par ailleurs, notre consommation de viande est aussi considérée comme trop importante d'un point de vue santé. Les viandes et particulièrement les viandes rouges grillées sont riches en Oméga 6. Par opposition aux Oméga 3 plus présents dans les poissons et qui sont bénéfiques pour la santé et notamment le système nerveux, les Oméga 6 sont plutôt nocifs pour le système nerveux.

En théorie, le cerveau humain aurait connu un développement important lorsque les hommes vivaient à proximité des grands lacs et se nourrissaient beaucoup de poisson. A l'époque le ration Oméga 3/Oméga 6, était de 1/1. Aujourd'hui, en Europe, il est de 1/13, et aux Etats-Unis, de 1/20.

Comme il n'est pas question de changer le régime alimentaire de l'équipage qui va fournir des efforts importants durant l'expédition, nous avons maintenu cet apport carné, ce qui occupe une forte part du budget alimentation.

FOCUS TERRE

LE CHOIX D'UNE AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Une pomme achetée en France et issue de l'agriculture intensive va recevoir près d'une **vingtaine de traitements** à base de produits chimiques, et proviendra peut-être d'Argentine. En comparaison, une pomme issue de l'agriculture biologique n'aura poussé qu'avec l'aide de produits naturels.

On sait que la contamination des sols et de l'atmosphère par les produits chimiques est telle qu'il est difficile d'éviter une pollution des cultures biologiques, mais il faut considérer qu'une pomme issue de l'agriculture biologique contiendra entre **600 et 700 fois** moins de produits chimiques que la précédente, ce qui n'est pas négligeable !

L'état de la Terre : Terra Toxicae

Aujourd'hui, la fréquence élevée du travail des sols, la diminution des matières organiques, leur acidification due à l'utilisation d'engrais, de produits chimiques, et l'érosion dégradent la qualité de la Terre et appauvrissent les sols.

Les sols ainsi pollués n'assurent plus leur fonction épuratrices de filtre et de réservoir. Au contraire, deviennent un vecteur de pollution des nappes phréatiques, des rivières et de l'atmosphère.

L'état des hommes : Homo Toxicus

Si la planète est malade, alors nous le sommes aussi. De nombreuses études établissent le lien entre la présence de produits chimiques dans l'air, l'eau ou la nourriture et l'augmentation de nombreuses maladies, dont les cancers, les allergies, les problèmes d'asthme, les maladies neurologiques et des troubles du système endocrinien et reproductif.

On trouve en effet dans le corps d'un citoyen lahnda près d'une centaine de substances chimiques différentes. Si les niveaux de chacune de ces substances pris isolément, sont réglementés et surveillés, il faut savoir que leurs interactions ne sont pas prises en compte par la réglementation et leurs effets mal connus.

Dans les pays industrialisés, malgré une espérance de vie assez longue, dans les années 1970, 1 personne sur 5 risquait d'être atteinte d'un cancer. En 2010, les experts s'attendent à ce que cette proportion atteigne 1 personne sur 2.

Dans certaines zones particulièrement industrialisées ou d'agriculture intensive, la fertilité des hommes de ces populations a été divisée par 2. Dans certains cas, des travailleurs ou des jeunes particulièrement exposés ont présentés des cas de stérilité.

Le bio est-il une solution au niveau planétaire ou est-il réservé aux riches ?

En mai 2007, l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) a tenu une conférence internationale sur l'agriculture biologique et la sécurité alimentaire.

Dans son rapport final, on peut lire qu'une conversion planétaire à l'agriculture biologique, sans défrichement des zones sauvages à des fins agricoles et sans l'utilisation d'engrais azotés, déboucherait sur une offre de produits agricoles de l'ordre de 2 640 à 4 380 kilocalories par personne par jour. Dans les pays en développement, l'intensification durable de la production agricole par le biais de pratiques biologiques permettrait d'accroître la production de **56%**. En moyenne, les rendements des cultures biologiques sont comparables à ceux des cultures conventionnelles. »

Le rapport cite une étude réalisée à Tigray en Ethiopie, où la gestion biologique des sols a permis de doubler les rendements agricoles. Au Kenya, 200 000 agriculteurs ont doublé leur rendement de maïs grâce à des techniques de fertilisation naturelle. Au Mexique, les producteurs de café bio ont pu augmenter leur production de 50%

On notera aussi que toujours selon la FAO, les exploitations qui pratiquent l'agriculture biologique utilisent entre **33% et 56% d'énergie** en moins par hectare que les exploitations agricoles classiques.

La place du bio en France

En 2005, 11 500 agriculteurs cultivaient 560 000 hectares soit 2% des surfaces agricoles.

En Europe, ce pourcentage était de **3,4%**, avec un maximum de 14% pour l'Autriche. La consommation de produits biologiques connaît une augmentation de **10%** par an depuis 1999.

En conséquence, la demande étant plus importante que la production, ces produits doivent être importés.

77% des français estiment que l'agriculture biologique est une bonne solution pour faire face aux problèmes environnementaux. Un des engagements du Grenelle de l'environnement est de porter à 20% d'occupation des surfaces par l'agriculture biologique en 2020.

+ UNE AUTRE VOIE :

LA PRODUCTION LOCALE ET LA VENTE DIRECTE

Pour l'avitaillement de Tara, une autre piste privilégiée est l'achat de produits locaux par le biais de filières courtes. Marion pourra donc profiter des escales pour faire ses achats dans les marchés locaux, qui sont souvent hauts en couleur.

L'avantage d'acheter des produits locaux réside principalement dans le fait qu'ils n'ont pas été transportés. Ils sont donc de meilleure qualité puisqu'ils sont parvenus à maturation. Ils ne sont pas nécessairement aussi emballés que des produits qui auraient eu à voyager. Enfin, de par l'absence de long transport, ils ont un **impact carbone** bien moindre que les produits ayant parcouru des kilomètres en nécessitant l'utilisation d'énergies fossiles.

Par ailleurs, les produits locaux sont généralement disponibles dans des filières courtes, dont les marchés avec des ventes directes **du producteur au consommateur**, sont le meilleur exemple. Le fait que la filière soit courte, c'est-à-dire qu'il y ait peu d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur, agit directement sur le **prix** qui sera en général moins élevé. En effet, il y a moins d'étapes et de personnes à rémunérer en chemin. Les produits locaux seront en général moins chers que les produits ordinaires.

Hormis les produits frais, les aliments à bord sont d'origines diverses. Mais nous avons toujours veillé à prendre des produits de qualité. Pour les fromages, par exemple, nous avons choisi des produits de qualité mais pas locaux, ils provenaient principalement des Alpes et de la région nantaise, car nous connaissions les producteurs.

+ LE RESPECT DES SAISONS DE LA PLANÈTE

Pour l'avitaillement en fruits et légumes de Tara, Marion préférera toujours les produits de saison aux produits « exotiques ». Les raisons en sont les suivantes :

Les produits de saison sont souvent des produits locaux dont on a vu les avantages. Les petits producteurs locaux participent davantage au maintien de la **biodiversité**, en conservant une diversité de leurs cultures et en favorisant des semences anciennes de qualité. En plus, le goût est souvent meilleur ! Les produits locaux sont plus « équitables » car on peut supposer que l'agriculteur local a obtenu une rémunération plus juste pour son produit, surtout si c'est lui qui vous le vend...

Les produits qui ne sont pas de saison sont souvent importés et ont donc un impact carbone important. S'ils sont importés, il se peut que cette exportation se fasse au détriment des populations locales, et dans des **conditions de travail** difficiles et sans contrôle des produits fertilisants et pesticides utilisés. On pensera aux grandes serres de l'Espagne où des milliers de travailleurs journaliers souvent sans papiers et donc sans droits, travaillent sous des chaleurs harassantes à cultiver des fruits et légumes qui ne toucheront parfois jamais le sol, élevés seulement à basse de nutriments. On pensera aussi aux problèmes de santé des travailleurs d'Amérique du Sud qui exploitent des immenses bananeraies.

Enfin, à bord, les choix des produits frais doivent aussi tenir compte de leur résistance.

FOCUS TERRE OCEANS

LE TOP DU TOP :
BIO + LOCAL + SAISONNIER = L'AMAP BIO

Une AMAP est une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne. Elles vous proposent de façon hebdomadaire, un panier de **produits de saison** proposés par des agriculteurs et des éleveurs locaux. Certaines vous propose des produits bio ; d'autres non.

Un **avantage** considérable pour les professionnels est que vous payez votre panier par avance, comme un abonnement. Ceci permet donc aux agriculteurs et éleveurs de connaître les quantités à produire et de bénéficier de liquidités par avance, en limitant leur risque financier. Il s'agit donc bien d'une action de soutien à l'agro-alimentaire local et bio. Il faut souligner que le prix des paniers est en général assez peu élevé. Enfin, cette formule a aussi pour effet de rapprocher le producteur et le consommateur, en rétablissant des liens sociaux, de solidarité et de discussion.

+ LA LIMITATION DES DÉCHETS D'EMBALLAGES

On a vu que la gestion de déchets était une question délicate à bord de Tara. S'il est possible de les stocker, leur débarquement pose problème quand on sait qu'ils ne seront pas nécessairement recyclés. On considère aussi que dans de nombreux cas la fabrication même de l'emballage non réutilisable est un gâchis d'énergie, d'eau et de matières premières. S'ils sont en plastiques, ils impliquent l'utilisation de pétrole dont on connaît l'impact environnemental. Enfin, ils sont la plupart du temps, l'indice que les produits ont été transportés sur de longues distances. Marion a donc été vigilante sur le conditionnement des aliments afin de limiter au maximum les emballages et donc les déchets superflus.

ETRE ÉQUIPER EN CABAS !

Cela commence par éviter les **sacs plastiques**. Nous disposons à bord de cabas réutilisables et de petits sacs plastiques suffisamment solides pour emballer et peser les fruits et légumes. Un sac à roulettes permet également un meilleur confort lorsqu'on fait son marché. On peut aussi penser à avoir une boîte à œufs lorsqu'on achète des œufs de ferme ou à tout autre type d'emballage réutilisable...

Une fois parée pour les courses avec ses propres sacs et contenants, Marion privilégie des **aliments peu conditionnés**. Il est même possible dans certaines coopératives, d'acheter en vrac des céréales, du riz, des pâtes et d'autres produits. Ensuite, on les reconditionne dans de grands contenants pour les stocker en cale et de plus petits afin de les avoir sous la main pour la cuisine.

Cependant, il n'a pas été facile de mettre en place un système de **rangement** très pratique. Un bateau qui part pour trois ans d'expédition chargé en matériels divers, scientifiques, mécaniques... Le rangement pour la nourriture a donc dû s'adapter à l'encombrement du reste du matériel. Pour des questions de place, il n'a donc pas été possible de tout reconditionner. Comme dans tout bateau, les espaces de rangement restent limités. Les aliments

embarqués sont répertoriés dans un fichier informatique qui est mis à jour régulièrement. Ce fichier nous informe sur le type d'aliment, son conditionnement, la quantité initiale et la quantité restante et bien sûr sa localisation à bord. Ce système nous permet de faire des bilans réguliers sur notre consommation et d'estimer, en fonction du nombre de mois de dérive encore prévus, la quantité de nourriture disponible.

FOCUS TERRE MON CHARIOT...

En 2007, l'Agence française de l'Environnement et de la Maitrise de l'Energie (ADEME) a publié une étude visant à comprendre les liens entre les choix d'achats des produits et la production de déchets. Pour cela, l'Agence s'est intéressée à 150 produits types de mêmes fonctionnalités, que l'on retrouve habituellement dans nos chariots.

- Un **chariot mini-déchets** ne contenant que des produits pauvres en déchets : produits réutilisables, sans emballage, en éco-recharge, avec une grande contenance, avec des emballages allégés...
- Un **chariot maxi-déchets** contenant 150 produits de même fonctionnalité, mais très emballés.
- Un **chariot de référence** contenant ce même type de produits en se référant aux marques les plus achetées par le public.

Résultats :

Le chariot mini-déchets génère **2 fois moins de déchets** que le maxi-déchet.
Et **60% de déchets** de moins que le chariot de référence.
Le chariot mini-déchets coûte moins cher que le chariot maxi-déchets, avec une différence moyenne de **2000 Euros** pour un foyer de 4 personnes ! Soit un petit budget vacances qui part en déchets !

D'autres études montrent aussi que ce sont les populations les plus démunies qui sont victimes de la **mal-consommation**, ayant un fort impact environnemental et pour la santé, dont des problèmes d'obésité, de diabète... Il existe donc un vrai besoin d'information dans ce domaine.

LA PRÉPARATION DES REPAS VIVE LE DIY ! DO IT YOURSELF ! FAITES LE VOUS-MÊME !

La meilleure façon de s'assurer une alimentation de **qualité** est de la cuisiner vous-même. Cela permet de connaître l'origine des aliments et de s'éviter de nombreux conservateurs et additifs pas très heureux pour la santé. De plus, moins le produit est transformé plus cela permet aussi de réduire notre impact environnemental... sans compter le moment de convivialité et d'échange qu'est la préparation d'un repas.

C'est pour cela qu'à bord, le choix a été fait d'avoir une personne entièrement dédiée à l'alimentation. Elle ou il se fait aider à tour de rôle par les membres de l'équipage. Chacun s'implique dans chacune des tâches du bord, tout en apprenant des recettes et y mettant éventuellement leur grain de sel.

Comment sont réalisés les menus ?

Il faut que les repas soient suffisamment variés afin d'éviter que l'équipage ne tombe rapidement dans une monotonie culinaire. Mais surtout, ils doivent apporter l'énergie qui permette à l'équipage de travailler et de rester en pleine forme.



Etant donné que Tara fait escale presque toutes les semaines, chaque dimanche soir, Marion réalise les menus pour la semaine suivante en fonction des achats réalisés.

Comment s'organise une journée type à bord ? LE PETIT DÉJEUNER



Le petit déjeuner est réalisé par la personne de quart, c'est-à-dire la personne qui veille à la sécurité du bateau pendant que tout le monde dort. Elle dispose la table, les bols, petites cuillères,

les couteaux, les céréales, la confiture, le miel, le beurre, coupe le pain, et prépare :

- un litre de lait,
- 2 litres de café et
- 2 litres de thé.

La préparation du petit déjeuner prend une bonne demi-heure, le temps de faire bouillir l'eau sur le gaz et de passer le café à la main à travers le filtre.

FOCUS TERRE OCEANS

NOTRE PETIT DÉJEUNER À TERRE : POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

- Vous pouvez penser à emmener un sac à pain pour aller acheter votre baguette.
- Il est aussi possible d'investir dans un beurrier plutôt que de systématiquement racheter des beurriers en plastique.
- Attention aux boîtes de céréales qui proposent un grand emballage à moitié vide pour assez peu de contenu.
- Bien sûr, il faut mieux préférer les jus de fruits locaux aux cocktails de fruit exotiques.
- Enfin, il y a différentes façons de faire votre café :

Le + fort impact environnemental : la cafetière expresso à capsules, consommatrice en électricité et générant de nombreux déchets.

Un impact moyen : la cafetière classique, mieux si l'on utilise un filtre non jetable, sinon au moins s'assurer que les filtres sont recyclés par la suite...

Le café écologique : la cafetière à l'italienne que l'on met directement sur le gaz ou la cafetière à piston car ce sont des appareils simples qui nécessitent peu d'énergie et de matières premières pour leur fabrication. De plus, leur longévité est souvent plus longue...et bien sûr vous pouvez y mettre du café biologique issu du commerce équitable.

Qu'est-ce que le commerce équitable ?

Il est aujourd'hui possible dans de nombreux commerces de s'approvisionner en produits issus du commerce équitable : café, thé, riz, chocolat...

Le commerce équitable permet de rapprocher les producteurs et les consommateurs. Il garantit essentiellement que ces premiers ont reçu une **rémunération « équitable »** - dans le sens de « juste » - correspondant effectivement au travail fourni et qui leur permet de vivre décemment.

Les conditions de vie de ces paysans travaillant pour un système de production équitable sont incomparablement meilleures que celles des paysans soumis aux empires commerciaux internationaux.



Il faut aussi souligner le courage de ces paysans qui se montent en coopérative, décidant de faire front aux quelques grands magnats du café qui contrôlent le marché. En effet, **4 compagnies** se partagent le marché du café exporté, dont au 1er rang, Nestlé qui contrôle près de 12% de la production mondiale.

+ PREMIÈRE PARTIE DANS LA PRÉPARATION DU PAIN

À bord nous préparons notre pain nous-même afin d'avoir du pain frais tous les jours. La pouliche est la première phase dans la préparation du pain. Pour augmenter le pouvoir de la levure, nous la mélangeons avec de la farine, du sucre et de l'eau jusqu'à ce que le tout forme une pâte homogène.

Nous attendons entre une demi-heure et une heure. Nous ajoutons de la farine et de l'eau, tout en pétrissant, jusqu'à former une belle boule, qu'on laisse monter. C'est la première levée

FOCUS TERRE

LE VOYAGE DU POT DE YAOURT...



Outre le pain, il est aussi possible de faire des choses à la maison, comme les yaourts ! Cette préparation prend environ **2 minutes**. Par contre, il vous faut trouver une yaourtière... Cela vous oblige à acheter un équipement spécifique, mais cela permet de véritablement limiter

l'impact environnemental de votre consommation de yaourts. En plus, les yaourts sont excellents au goût !

Il suffit ensuite de verser le contenu d'un pot de yaourt dans vos pots en verre, d'y ajouter éventuellement un arôme, et un litre de lait, plutôt du lait entier si vous aimez les yaourts fermes. Après il n'y a plus qu'à faire fonctionner la yaourtière et 8 heures plus tard les yaourts sont prêts.

Les yaourts que l'on trouve dans le commerce sont relativement chers, en comparaison aux prix d'un litre de lait. Ils contiennent généralement beaucoup d'additifs, conservateurs et colorants. Leurs pots ne sont pas recyclables et surtout, ils parcourent des milliers de kilomètres :

Avant sa consommation en Allemagne, **un pot de yaourt parcourt :**

- **3 500 km** pour sa fabrication
- **4 500 km** pour la distribution

Cela laisse imaginer l'impact carbone de ce pot, sans compter la pollution qu'il va générer à l'état de déchet... D'où l'intérêt de filière courte !

+ LE DÉJEUNER

La préparation du déjeuner commence bien souvent vers 9 h 30. Le repas est servi à 12h30, il faut donc s'organiser pour que tout soit prêt à l'heure pour ne pas décaler l'ensemble du fonctionnement du bateau.

Pour faciliter la préparation du repas des membres de l'équipe de cuisine, je sors l'ensemble des ingrédients nécessaires à l'avance. La cuisinière a été changée spécialement pour la dérive. Auparavant, le système électrique était contraignant. Sans les moteurs ou sans les groupes électrogènes, il n'était pas possible de cuisiner.

Le propane a été choisi pour alimenter la cuisinière. La bouteille est placée sur le pont du bateau pour des questions de place et de sécurité. Nous consommons une bouteille de 35 kg de gaz par mois.

+ DEUXIÈME PARTIE DANS LA PRÉPARATION DU PAIN



Après que le pain ait levé, on le pétrir de nouveau avant de le mouler. On le laisse monter deux ou trois heures et on le fait cuire au four. Le pain est cuit au four.

A Terre, c'est la mode des machines à pain mais

pourquoi acheter une nouvelle machine et qui consomme en plus entre 266 à 468 W/h... A bord, cela était exclu tant pour les économies d'énergie, que pour la place, que pour le budget.

+ LE GOÛTER

Vers 16 h 30, nous prenons un goûter, ce qui nous permet de faire une pause dans l'après midi de travail. Il a été préparé soit dans la matinée, soit juste après le déjeuner.

+ LE DÎNER

La personne qui prépare le dîner débute vers 17 h, juste après le goûter pour que le repas soit prêt à 19 h, le processus est le même que pour le déjeuner...

CONCLUSION

Ainsi s'achève la journée à bord de Tara. Il y a quand même une bonne vaisselle à faire... avant d'aller se coucher et que le premier quart de nuit commence...

Il ne faut jamais oublier que l'alimentation est notre première médecine et que donc cela vaut la peine d'y prêter une attention toute particulière car comme on l'a vu, ce qui n'est pas bon pour la Planète, n'est pas bon pour nous non plus. En fait, « Nous sommes la Planète ! » tel qu'a pu le déclarer David Suzuki, chercheur canadien en génétique, créateur en 1990 d'une fondation travaillant sur la protection des océans et le changement climatique et aussi animateur depuis 1979 de l'émission « la nature des choses » sur Radio Canada.