Alimentation digne : « Je soutiens des producteurs qui sont dans le respect du produit et de la nature »



ALIMENTATION

23/02/2026

Dans la Vallée de la Meuse, Ingrid est adhérente à Epi’soleil, une épicerie solidaire itinérante lancée par le Secours catholique, qui propose exclusivement des produits frais et locaux. Elle a été séduite par le choix de l'épicerie de fonctionner en circuit court.

« J’ai 42 ans, je suis maman de quatre enfants, dont trois qui vivent encore avec moi. Je perçois actuellement le RSA. J’ai fait une formation dans la petite enfance et je suis en train de passer mon permis pour favoriser mes chances de trouver du travail, mais c’est compliqué quand on n’a personne pour garder les enfants quand ils ne sont pas à l’école.

J’ai connu Épi’soleil grâce à une pub qui était affichée à la mairie. Cela m’a intéressée car, pour moi, c’est important de manger des aliments frais et de qualité. J’ai été élevée comme ça. Mes grands-parents, chez qui je vivais, avaient un potager qu’ils cultivaient sans pesticide, des poules, des canards, des lapins, un étang avec des poissons. Les seuls choses qu’ils achetaient, c’était la viande de bœuf et de porc.

Prendre du frais plutôt que des plats préparés, cela permet de manger plus équilibré. On peut aussi adapter les menus et assaisonner comme on veut, donc c’est plus varié. Et puis, c’est meilleur. Je trouve que les plats préparés à un prix abordable sont souvent fades.

Avant que je n’adhère à Épi’soleil, ma consommation de fruits et légumes frais était limitée à cause du prix. Et si vous prenez le moins cher, la qualité souvent ne suit pas. Ils s’abîment vite. À Épi’soleil, c’est beaucoup moins cher et c’est de la meilleure qualité. J’ai fait un test avec les carottes, en en achetant en même temps dans un supermarché discount et à l’épicerie. Les produits d’Épi’soleil tiennent plus longtemps. Du coup, je peux acheter en plus grande quantité et prendre le temps de les cuisiner sans perte.

circuit court

Il faut être créatif car ce sont des produits de saison donc il n’y a pas trop de diversité, surtout l’hiver. Tous les mercredis au centre social, il y a des ateliers cuisine. C’est sympa : on cuisine ensemble, c’est convivial, on échange des recettes. Je m’en inspire pour chez moi. J’ai appris par exemple à cuisiner les courges spaghetti, les potirons, les châtaignes. Une des recettes que j’aime bien, c’est la soupe de potimarron au curry. L’été, il y a plus de choix, avec des tomates, évidemment, mais aussi des aubergines, des poivrons… J’aime bien faire des moussakas.

Ce qui m’a également séduite dans ce projet, c’est le choix de fonctionner en circuit court. Je ne suis pas une écolo à fond, mais je fais attention. Je sais que consommer local, ça pollue moins. Et puis, j’aime bien l’idée qu’en m’approvisionnant à Épi’soleil, je soutiens des producteurs qui, par leur pratique, sont dans le respect du produit et de la nature. »

Lire aussi notre reportage sur Épi'soleil

Benjamin Sèze (Journaliste) - Steven Wassenaar (Photographe)

https://hautenormandie.secours-catholique.org/notre-actualite/alimentation-digne-je-soutiens-des-producteurs-qui-sont-dans-le-respect-du-produit