

# DOSSIER : LES MARQUES DE LA COOPERATION AGRICOLE CORSE

## MANGHJEMU CORSU

9 ANS DÉJÀ !

MANGHJEMU CORSU est né de l'envie, l'ambition de quelques hommes et femmes, de sensibiliser les consommateurs, notamment les jeunes, de leur faire prendre conscience des enjeux autour de notre alimentation d'aujourd'hui et de demain.

Dans ce mouvement porté sur les valeurs de qualité et de goût, de défense, de valorisation des productions locales et de protection durable de l'environnement, il y a la mise en avant de plusieurs notions et responsabilités. En consommant les produits issus de l'agriculture locale, le citoyen donne un sens à sa consommation, il identifie les produits qu'il consomme et contribue ainsi au développement du tissu productif régional et au maintien des savoir-faire.

**MANGHJEMU CORSU s'est bâti autour de 4 engagements :**

1. **L'ancrage territorial des savoir-faire agricoles et agroalimentaires corses, la promotion des circuits courts**



2. **L'éducation alimentaire de la jeunesse,**



3. **La lutte contre le gaspillage alimentaire,**



4. **La justice sociale alimentaire**



Tout au long de ces années, Manghjemu Corsu s'est forgé autour de projets multisectoriels :

- Au départ avec l'organisation de débats, d'émissions radio (NEBBIA), de réunions d'échanges et de sensibilisation avec comme axe central la réalisation d'un menu par le R.U.



- L'adhésion des partenaires avec un cahier des charges et des audits.

# DOSSIER : LES MARQUES

- De la PLV : puzzle pour les élèves du primaire, stylos, affiches, adhésifs, plaquettes...



- De la Communication : site web (<https://manghjemucorsu.corsica>), magazines biannuels, Page FB et Instagram, articles de presse...
- L'intégration de tous les PAT.
- Des diagnostics de lutte contre le gaspillage alimentaire.
- L'extension de la marque à la restauration commerciale et à l'artisanat,
- Des actions en faveur de l'alimentation Santé : équilibre alimentaire des publics précaires, prévention du surpoids et de l'obésité des enfants, des jeunes adultes et des personnes en situation de handicap, dénutrition des personnes âgées à domicile et en EHPAD, ateliers sensoriels...

**RAPPELONS QUE MANGHJEMU CORSU NE SIGNIFIE PAS SEULEMENT « MANGER IDENTITAIRE », C'EST PROPOSER DES PRODUITS ET DES REPAS ISSUS DE L'AGRICULTURE INSULAIRE**

A l'initiative de ce projet, La Coopération Agricole Corse poursuit sa mobilisation et a besoin de vous dans cette formidable démarche, pleine d'audace et d'espoirs.

Nous remercions tous les partenaires de MANGHJEMU CORSU : Le CROUS et l'Université de Corse, NEBBIA, Corse Centrale de Restauration, La Commune de Bonifacio, La Biscuiterie Impériale, les porteurs de PAT, les infirmières du rectorat, ADMR, CAP, l'ESAT l'Atelier, l'école primaire de SISCO. Nous remercions nos financeurs successifs : la DRAAF, l'OECE, l'ADEME, l'ODARC, France AGRIMER et l'ARS.

**LCA CORSE**

**Route du Stade**

**2021 VESCOVATO**

TEL : 06 75 86 55 43 / 06 12 93 48 11

E-mail

[contact@manghjemucorsu.corsica](mailto:contact@manghjemucorsu.corsica)



LA COOPÉRATION AGRICOLE  
CORSE

**CIBU NOSTRUM**

*(Logo en cours de création)*

**est la nouvelle marque de La Coopération Agricole Corse !**

En 2023, La Coopération Agricole Corse s'intéresse aux modes de vie méditerranéens.



Les modes de vie méditerranéens s'expriment, entre-autre, à travers les « régimes méditerranéens », « régime crétois »,... connus et reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé. De nombreuses études confirment leur intérêt pour prévenir le surpoids et réduire l'incidence de certaines maladies chroniques. Leurs effets positifs sur la santé physique et psychique reposent non seulement sur la qualité des aliments dominants, mais aussi sur le mode de vie qui les accompagne, notamment dans le secteur agroalimentaire : modes de production, qualité de vie au travail...

Décliné dans de nombreuses locutions latines, le mot « CIBUS » est employé pour désigner toutes les dimensions de l'alimentation : l'incorporation physiologique des aliments, les usages culinaires, la qualité des produits, la recherche de la nourriture, le manque et la

# DE LA COOPERATION AGRICOLE CORSE

la satiété, le goût et bien sûr l'aliment comme objet spirituel.

Le génie latin que l'on retrouve bien vivant en langue Corse dans le mot CIBU signifie la nourriture au sens large.

Le propos du projet est de rappeler l'appartenance latine et plus largement méditerranéenne de notre alimentation. Il entend suggérer des pistes pour réinscrire l'alimentation des corses dans le « Mare Nostrum » et rejoindre ainsi les pratiques et le style de vie si bénéfiques du fameux régime crétois.

Ce faisant nous espérons donner une meilleure place aux produits de notre agriculture et de notre tissu agroalimentaire.



**"Manger, c'est incorporer un territoire".**

(Jean Brunhes, géographe)

## *L'ALIMENTATION: LE SECRET DES NUTRIMENTS DU BONHEUR*

**MANGER se résume-t-il à absorber un aliment ?**

### MANGER POUR SA « SANTE »

Une alimentation variée et équilibrée, associée à une activité physique régulière, donne une sensation de bien-être et aide à rester en bonne santé. Les aliments apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement quotidien de l'organisme et permettent au corps de se développer, de se renforcer et d'évoluer.



### MANGER POUR SON « PLAISIR »



Quel est le lien entre alimentation et plaisir ? Si manger, et surtout bien manger, est un besoin vital pour le corps, c'est aussi un plaisir.

Essentiel dans la vie, le plaisir est un signal qui nous avertit que nous accomplissons une fonction utile à nous-mêmes. Il est important de prendre du plaisir en mangeant car cela permet d'atteindre un sentiment de bien-être qui mène à la satiété. Savourer un repas, découvrir de nouveaux goûts, retrouver le goût d'un plat de notre enfance et recharger nos batteries. Tout cela nous apporte un grand bien-être, essentiel pour notre qualité de vie et notre santé.

**Le plaisir relève de 5 sens à stimuler lors du repas : l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat et le goût.**

Le plaisir alimentaire est d'abord fait de désir, puis, lorsque nous mangeons, nous allons vivre des plaisirs sensoriels mais également des plaisirs symboliques faits de partage, de convivialité, de détente, de souvenirs mais également de réconfort. Bien manger est un plaisir unique. Partager ce moment avec les autres en est un autre tout aussi intense.

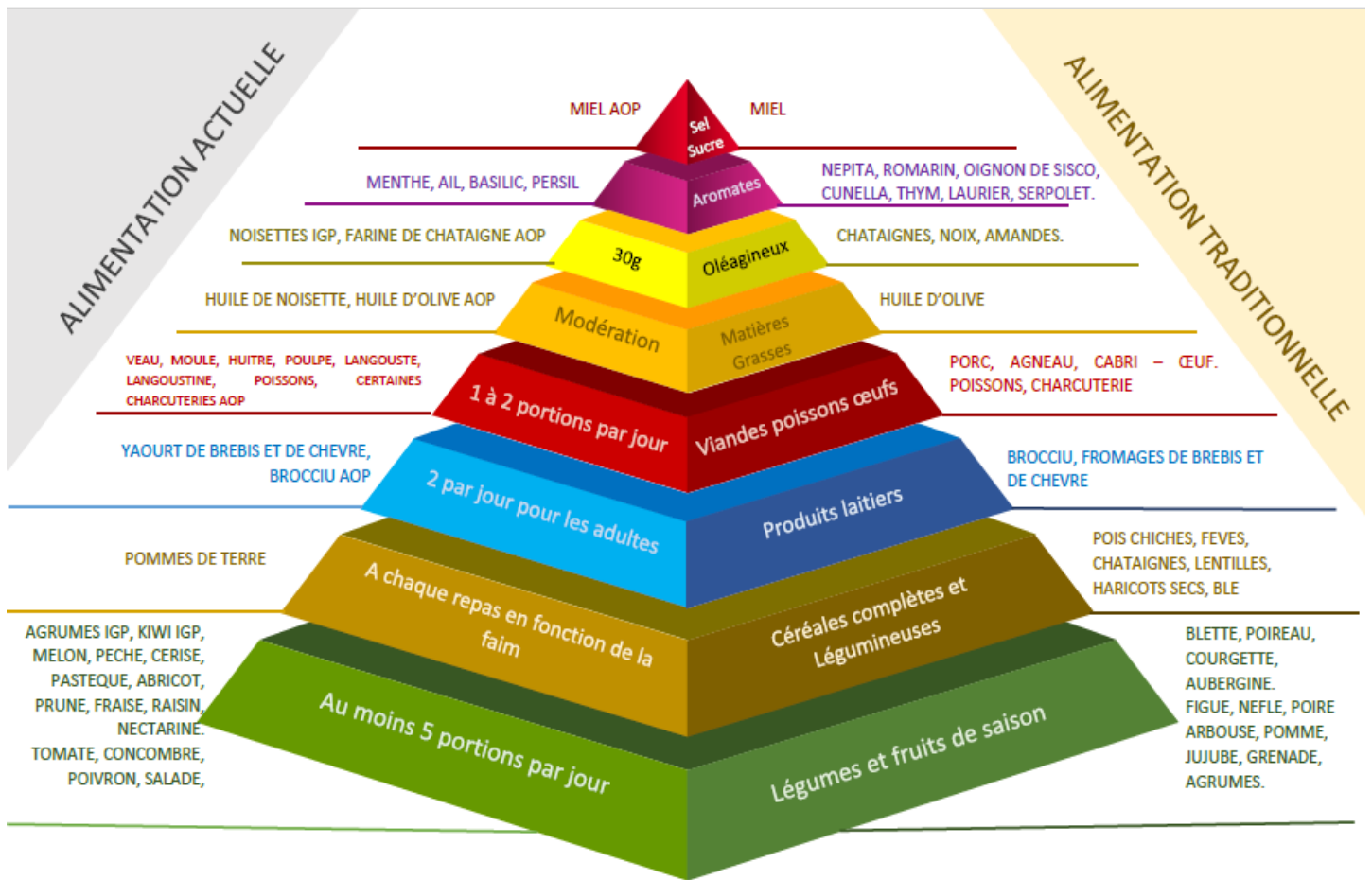
### MANGER POUR LA « CONVIVIALITE »

La convivialité est un facteur de bien-être individuel et collectif, alors mangez avec ceux que vous aimez le plus souvent possible !

Partager un repas, c'est cuisiner seul(e) pour ou avec votre famille, vos amis—Favoriser des relations et échanges agréables et chaleureux—Plaisanter avec le groupe—Être accueillant et faire preuve d'hospitalité...



# DOSSIER : LES MARQUES



## FOCUS CORSE

### Fruits et légumes :

**Combien ?** Au moins 5 fruits et légumes par jour. Une portion est l'équivalent de 80 à 100 grammes, cela correspond en moyenne à la taille d'un poing ou à deux cuillères à soupe pleines.

**Pourquoi ?** Parce qu'ils sont riches en fibres, en vitamines et minéraux. Les fibres jouent un rôle protecteur dans la prévention de maladies, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...

**En Corse :** Agrumes, blette, poireau, courgette, aubergine, figue, nèfle, poire, arboise, pomme, jujube, grenade, agrumes, kiwi, melon, pêche, cerise, pastèque, abricot, prune, fraise, raisin, nectarine, tomate, concombre, poivron, salade

### Céréales complètes et légumineuses :

**Pourquoi ?** Leurs richesses en fibres, minéraux, vitamines et protéines végétales

**Combien ?**

- **Céréales complètes :** Au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres.
- **Légumineuses :** Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres et en protéines végétales.

**En Corse :** Châtaignes, pois chiches, fèves, lentilles, haricots secs, blé, pommes de terre.

### Produits laitiers :

**Combien ?** 2 par jour pour les adultes.

**Pourquoi ?** Le calcium essentiel à la formation et à la solidité des os et des dents.

**En Corse :** Fromage et yaourt de brebis et de chèvre, brocciu.

### Viandes poisson œufs et fruits de mer :

#### Poisson et fruits de mer :

**Combien ?** 2 fois par semaine, dont un poisson gras.

**Pourquoi ?** Il nous apporte des protéines d'excellente qualité. De plus, les poissons gras sont riches en Oméga-3.

**En Corse :** Moules et huîtres de Diana, rascasse ; saupe, sabre argenté, poulpe, turbot, serliole, merlan, congre, violet, sèche, rousette, oblade, barracuda, mostelle, murène, liche, langouste, lotte, thon, mérrou, rouget, sardine, denti, saint pierre, corbe, chapon, loup.

#### Viande :

**Combien ?** Privilégier les viandes les moins grasses (veau sans gras, mignon de porc, volaille) et limiter les viandes rouge (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500g par semaine. Privilégier les viandes issues d'élevage en plein air intégral

**Pourquoi ?** Richesse en protéines, B12 et en fer.

**En Corse :** Veau, agneau, cabri et porc en élevage extensif.

#### Matières grasses :

**Combien ?** En petite quantité tous les jours. En privilégiant les huiles d'olive, de colza et de noix, noisette

**Pourquoi ?** Pour les acides gras essentiels.

**En Corse :** L'huile d'olive et l'huile de noisette.

**L'huile d'olive :** Est riche en acides gras monoinsaturés qui permettent de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, les maladies métaboliques et le diabète. Est riche en vitamine A, qui permet une bonne vue, de préserver l'acuité visuelle, l'état de votre peau et muqueuses. Elle est riche en vitamine E, un antioxydant qui maintient un bon état des tissus.

#### Oléagineux :

**Combien ?** Une petite poignée par jour

**Pourquoi ?** Car ils sont riches en acides gras polyinsaturés et en particulier en Oméga-3 pour ce qui est des noix.

**En Corse :** Noix et noisettes.

#### Aromates :

**Combien ?** A volonté

**Pourquoi ?** Elles renferment des vitamines, des minéraux, et des antioxydants Ils donnent du goût et permettent de limiter la consommation de sel.

**En Corse :** Nepita, romarin, oignon de Sisco, cunella, thym, laurier, serpolet, menthe, ail, basilic, persil

#### Sel et sucre :

En petite quantité avec modération en privilégiant le miel au sucre raffiné.

**En Corse :** Les miels AOP

# DE LA COOPERATION AGRICOLE CORSE

## UNE JOURNEE

### « CIBU NOSTRUM »

#### Petit déjeuner

Pain complet ou aux céréales avec du miel ou de l'huile d'olive

+

Un fruit frais de saison

+

30g de noisettes et/ou amandes et /ou noix

#### Repas

Un filet de poisson ou 2 œufs ou viande peu grasse (filet mignon de porc, volaille)

+

Légumes cuits et/ou crus de saison volenté

+

Céréales complètes ou semi complètes ou légumes secs ou châtaignes

+

Huile d'olive

Herbes aromatiques ou/et oignons ou/et ail et/ou épices

+

Une portion de fromage corse O'U un ramequin de brocciu O'U un yaourt de chèvre ou brebis

+

Un fruit frais de saison

## LES STYLES DE VIE MEDITERRANEEN

D'où provient la fameuse longévité méditerranéenne ? Pendant longtemps, la gastronomie du « Mare Nostrum » a été le seul facteur explicatif de cette exceptionnelle espérance de vie. Le régime méditerranéen, ses huiles d'olive, ses fruits et son poisson sont justement recommandés pour endiguer les problèmes cardiaques. Mais la recherche insiste aujourd'hui sur le rôle des conditions de la prise alimentaire et plus largement sur la contribution du style de vie méditerranéen aux bénéfices observés du « régime alimentaire ».

**La clé de la longévité des habitants du pourtour méditerranéen est bien une association de nature et de culture, d'une manière de produire, de**

**Equilibre alimentaire, activité physique, relations sociales épanouissantes, et bien évidemment art de la sieste... le style de vie méditerranéen semble cocher toutes les cases pour jouir d'une qualité de vie agréable.**



Le style de vie méditerranéen traditionnel se caractérise en tout premier lieu par l'intensité et la fréquence des interactions sociales, bénéfiques à tous les âges de la vie et en toutes circonstances. A contrario, l'isolement social peut augmenter le risque de crise cardiaque ou d'un mourir, ou un accident vasculaire cérébral ; il accélère chez certaines personnes âgées la dégénérescence cognitive.

Au-delà de la simple activité physique, plusieurs usages, coutumes, rites de la vie traditionnelle des corses illustrent l'importance sociale et culturelle de l'alimentation, qu'il s'agisse des événements festifs toujours manifestés dans notre île par un repas en commun. Citons les mets et les repas célébrant la nativité (*mirinzani, brocciu, ficatellu*), les saints et les morts (*i sciacci*), ou encore la Pâque (*a merendella*) mais aussi les prises alimentaires du quotidien, à la maison (*a suppa paisana, a pulenta*) ou à la campagne (*u spuntinu*).

A la faveur du retour du « fait-maison », ces usages alimentaires retrouvent une force et avec eux les bénéfices du style méditerranéen : maîtriser son alimentation pour préserver sa santé, se faire plaisir et créer des moments de convivialité en famille et entre amis, dans certains cas la volonté de réduire le budget alimentaire.

La recherche du partage social lié à l'alimentation et la recherche de la qualité nutritionnelle associée aux aliments locaux semblent une tendance durable.

### Un rythme de vie avec la famille d'abord

Même si les habitudes ont pu changer, la famille et le temps qu'on lui accorde restent des valeurs fondatrices des pays méditerranéens. En vérité, prendre ses repas en famille plus souvent et passer du temps à table signifie manger plus lentement et profiter davantage de petits plats maison à base de produits frais.

### ... et puis les amis !

Les pays méditerranéens sont réputés pour la richesse de leur vie « festive » souvent agrémentée de nourritures prises en commun hors domicile, dans les rues, sur les places, à la campagne. Les possibilités de vie sociale offertes par le climat constitue un atout et des occasions de réunion au-delà du groupe familial. La recherche indique que cette sociabilité pourrait avoir un impact positif sur le recul de la dépression.

### « Chi va pianu, va sanu »

On ne peut pas parler de mode de vie méditerranéen sans parler de la fameuse (micro) sieste qui suit le repas, longtemps décriée mais si bonne pour la santé. Elle réduit le stress, la tension artérielle et le risque de maladies cardiovasculaires. Elle est un indicateur du style de vie méditerranéen, lequel accorde le temps de vivre, de contempler, de flâner, considérant ces activités comme une pratique concrète du bien être individuel et collectif, en somme un plaisir et un bénéfice pour le plus grand bien de notre appareil digestif et de notre esprit.

« Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser » ! (Claude Levi-Strauss)