

MERCREDI 12 NOVEMBRE 2025

AGROÉCOLOGIE ET ALIMENTATION DURABLE : MANGER COMME ON SÈME, LE FESTIVAL DES 4 SAISONS REVIENT POUR UNE NOUVELLE ÉDITION AUTOMNE/HIVER DU 22 NOVEMBRE JUSQU'AU 7 DÉCEMBRE

Organisé par Montpellier Méditerranée Métropole avec Pays de l'Or Agglomération, Pays Coeur d'Hérault et la Communauté de Communes du Grand Pic Saint-Loup, "Manger comme on sème, les festival des 4 saisons" revient pour une nouvelle édition automne / hiver du 22 novembre et jusqu'au 7 décembre 2025.

Au programme : près de 90 événements destinés à promouvoir l'agroécologie paysanne et les circuits courts, sensibiliser aux enjeux de résilience agricole et de sécurité alimentaire, valoriser les agriculteurs de notre territoire ainsi que tous les acteurs engagés dans une alimentation durable.

FOCUS SUR LES TROIS TEMPS FORTS DE CETTE ÉDITION AUTOMNE / HIVER

1. "Manger comme on pêche" - Du vendredi 28 au samedi 29 novembre 2025 à Palavas-les-Flots

> Rencontre "Manger comme on pêche" - Vendredi 28 novembre de 18h30 à 20h

La médiathèque Saint-Exupéry propose une rencontre autour des "petits métiers", du poisson de saison en circuit court, et de la ressource halieutique, en présence de Baptiste Canville, patron pêcheur et prud'homme major et/ ou Éva Jaouen, Coordinatrice des projets de la prud'homie de Palavas-les-Flots.

Gratuit, sans inscription. Tout public.

> Atelier "La mer, une ressource précieuse"

Pour comprendre le cycle de vie des animaux qui vivent au fond de la Méditerranée et l'importance de les respecter, le CPIE de l'APIEU propose un atelier ludique et pédagogique, en partenariat avec l'Agglomération Pays de l'Or, pour découvrir les différentes techniques de pêche et évoquer l'intérêt nutritionnel des aliments de la mer.

Gratuit, sur inscription auprès de la médiathèque au 04 67 50 42 49.

Public visé : les enfants âgés de 7 à 12 ans.

Médiathèque Saint-Exupéry - 44 avenue de l'Étang du Grec, Palavas-les-Flots.

2. À Caillens, on mange comme on sème - Vendredi 5 décembre de 9h à 14h

La Maison pour Tous Jean-Pierre Caillens, future Maison de l'Alimentation Solidaire (MAS) de Tournezy, propose un événement festif et convivial.

Au programme : ateliers de cuisine d'ici et d'ailleurs, suivis d'un repas partagé où petits et grands sont les bienvenus.

> 9h30 à 12h : Atelier "Cuisine du monde"

L'association L'Étoile des Mères propose un voyage culinaire direction la Tunisie avec cet atelier "Cuisine du monde" pour parents et enfants.

> 10h à 14h : Atelier cuisine autour des céréales et des légumineuses

Après la présentation et l'identification des différentes légumineuses et céréales locales, les participants découvriront comment les cuisiner à travers des recettes salées et sucrées suivant les recommandations nutritionnelles. L'atelier sera suivi d'une dégustation et d'un temps d'échange. Intérêt du "fait maison" et des protéines végétales, sensibilisation aux additifs et aux aliments ultra

transformés seront au coeur de la discussion.

> 10h30-12h : Planche apéritive de Noël

Animé par Lisa Masset, artiste pluridisciplinaire, cet atelier donnera les clés pour enchanter ses invités avec une planche apéritive de Noël, qui émerveille aussi bien les yeux que les papilles. Les participants apprendront à créer une composition de Noël avec des fromages, des fruits et des légumes, des biscuits... et bien sûr des chocolats de Noël. Ils découvriront la technique des dents du loup sur fruits puis celle des emporte-pièces sur différents types de fromages. Chaque participant pourra ensuite emporter cette composition pour des fêtes inoubliables.

> 12h-13h30 : Repas partagé

Les différents ateliers seront suivis d'un repas partagé, pour lequel chacun amène un plat, une boisson ou un dessert.

Gratuit, inscription conseillée auprès de la Maison pour Tous Jean-Pierre Caillens au 04 48 18 62 12.

Maison pour Tous Jean-Pierre Caillens - Place de Tibériade, Montpellier.

3. Après-midi festive et nature au domaine de Lavalette - Dimanche 7 décembre de 14h à 19h

L'association Agropol'eat organise une animation pour découvrir le domaine de Lavalette au bord du Lez, et permettre à chacun de s'immerger dans ce site de nature et en apprendre plus sur les arbres remarquables tout en s'amusant.

Au programme :

- Inauguration du parcours sonore,
- Visite guidée du site,
- Rencontres et échanges,
- Jeu de piste,
- Parcours sensoriel,
- Animations pour petits et grands,
- Goûter et encas salé à partager sur place.

Gratuit

Domaine de Lavalette, rue Jean-François Bretton Montpellier

>> Retrouvez l'intégralité du programme sur le site bocal-languedoc.fr/manger-comme-on-seme et bien d'autres informations sur l'alimentation et l'agroécologie.

La plateforme BOCAL recense les producteurs et les points de vente durables sur sa [carte interactive](#). Chacun peut y ajouter ses adresses préférées ou ses recettes écoresponsables. BOCAL offre une vision globale de l'offre alimentaire durable sur les quatre territoires partenaires du festival, ainsi que le Syndicat Mixte du Bassin de Thau.

QUATRE TERRITOIRES ENGAGÉS POUR LA TRANSITION AGROÉCOLOGIQUE ET ALIMENTAIRE

Les territoires co-organisateurs, Montpellier Méditerranée Métropole, Pays de l'Or Agglomération, Pays Coeur d'Hérault et la Communauté de Communes du Grand Pic Saint-Loup, portent chacun un projet alimentaire territorial (PAT) reconnu par l'État, coélaboré et déployé avec les professionnels et la société civile. Les dynamiques collectives et l'engagement des professionnels, qui donnent tout leur sens aux PAT, sont au coeur du festival Manger comme on sème.

ZOOM SUR UNE POLITIQUE AGROÉCOLOGIQUE ET ALIMENTAIRE DU TERRITOIRE QUI FÊTE SES 10 ANS

Convaincue qu'une action publique en faveur de l'agroécologie et de l'alimentation est une réponse durable et intégrée au maintien de l'économie agricole, à la crise climatique, au déclin de la biodiversité, à la fragilité des ressources en eau et à la précarité alimentaire, Montpellier Méditerranée Métropole a engagé depuis 2015 une véritable démarche collaborative d'élaboration et de mise en œuvre d'une politique agroécologique et alimentaire ambitieuse.

Elle se donne pour objectif de renforcer la résilience agricole et la souveraineté alimentaire du territoire, par la relocalisation d'une production agroécologique et de la transformation alimentaire, ainsi que le déploiement de réseaux de distribution permettant de nourrir sainement et durablement les habitants de la métropole tout en atténuant les effets des crises.

Cette politique agroécologique et alimentaire vise ainsi à répondre à cinq finalités :

- 1. Proposer une alimentation saine et locale au plus grand nombre et assurer la continuité des approvisionnements ;**
- 2. Soutenir localement l'emploi et les revenus agricoles et agroalimentaires ;**
- 3. Préserver les ressources naturelles** (biodiversité, quantité et qualité des eaux, des sols et de l'air) **et le patrimoine paysager ;**
- 4. Limiter les émissions de gaz à effet de serre, s'adapter aux évolutions climatiques ;**
- 5. Contribuer à la cohésion sociale, au sein de la ville, et entre l'urbain et le rural.**

Elle agit sur l'ensemble des leviers du système alimentaire : préservation de terres agricoles dans les documents de planification, maîtrise publique de fonciers agricoles permettant de faciliter l'implantation de nouveaux agriculteurs, structuration de filières de production à fort enjeux nourriciers, modernisation du Marché d'Intérêt National et sa connexion renforcée avec les productions locales, développement d'activités de transformation, urbanisme commercial, accessibilité alimentaire, soutien à des initiatives innovantes de démocratie alimentaire.

Le territoire agricole communautaire se fait dès lors le creuset de projets économiques au sein d'un espace collaboratif d'expérimentation. La Métropole entend ainsi, par une gouvernance territoriale concertée et renforcée, être force de propositions, favoriser les synergies et les projets concertés entre les acteurs du système alimentaire territorial, à savoir ses 31 communes et les autres organismes publics du territoire, entreprises, associations, la communauté scientifique et les territoires voisins.

CONTACT PRESSE

Pauline CELLIER | Service des relations presse et médias |
pauline.cellier@montpellier.fr | 04 67 13 49 46 - 06 28 10 47 93