

Ecrit par le 4 avril 2025

L'alimentation méditerranéenne est-elle la meilleure pour les humains et la planète ?



Dans le cadre de son Projet alimentaire territorial (PAT), le [Parc naturel régional du Luberon](#) organise un webinaire sur l'alimentation méditerranéenne, animé par le nutritionniste et directeur de l'[Institut national de la santé et de la recherche médicale](#) (INSERM) Denis Lairon ce mardi 13 juin.

L'objectif de cette rencontre est d'informer et de sensibiliser les élus, les cuisiniers, les agents des collectivités et plus largement le public, sur les bienfaits de la 'diète méditerranéenne' sur la santé

Ecrit par le 4 avril 2025

humaine et environnementale. Pour assister à ce webinaire de 14h30 à 16h30 ce mardi 13 juin, [cliquez ici](#).

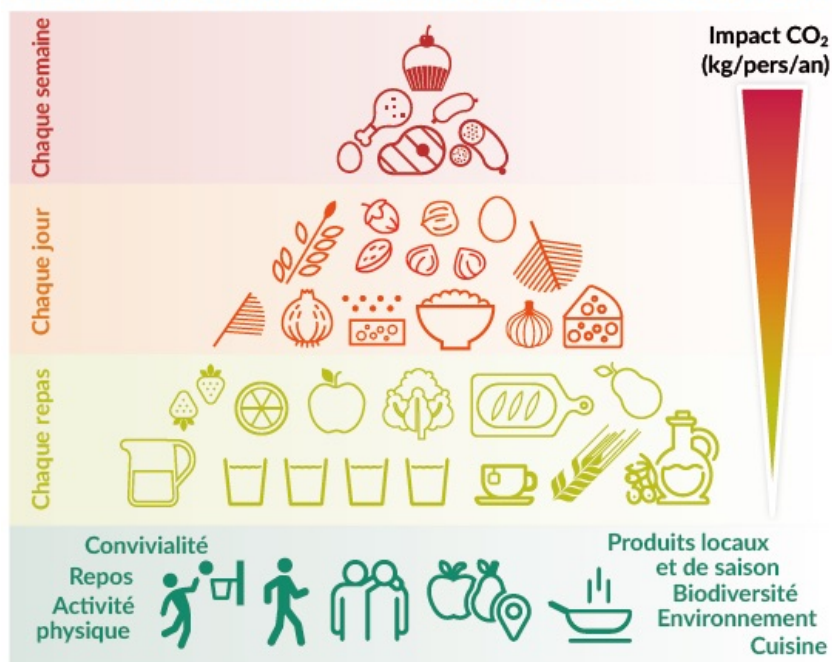
Une alimentation dominée par les produits végétaux

L'alimentation méditerranéenne est composée majoritairement de produits végétaux tels que les céréales peu raffinées, les légumes secs, les légumes et fruits frais, les noix, les amandes, ou encore huile d'olive, de plantes aromatiques comme l'ail ou le thym, mais aussi de poissons. Les produits laitiers et la volaille sont consommés en quantités raisonnables. La charcuterie et la viande rouge, ainsi que les produits sucrés, quant à eux, sont en faible quantité.

Il est prouvé scientifiquement que les alimentations basées sur des végétaux sont plus bénéfiques pour la santé humaine et les écosystèmes que les régimes alimentaires omnivores à dominante animale. Ainsi, les personnes pratiquant majoritairement la 'diète méditerranéenne', tous âges confondus, sont moins exposées au surpoids et à l'obésité, et les adultes sont moins affectées par de nombreuses maladies comme le diabète, les pathologies cardiovasculaires, ou divers cancers.

Pour ce qui est des bienfaits pour la planète, moins de produits d'origine animale et de produits transformés signifie pour leur production moins de surface de terres à cultiver (-70%), d'énergie (-80%) et de consommation de ressources naturelles comme l'eau douce (-60%), et nettement moins d'émissions de gaz à effet de serre (-70%).

PYRAMIDE DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE : UN STYLE DE VIE ACTUEL



V.A.

RTE et le Parc du Luberon renouvellent leur partenariat pour protéger la biodiversité



Dans le cadre de la Fête de la nature qui a débuté le 24 mai, le [Parc naturel régional du Luberon](#) a renouvelé une convention de partenariat avec [RTE](#), gestionnaire du réseau de transport d'électricité, pour préserver la biodiversité. Le Parc en a également profité pour sensibiliser le public avec une journée de ramassage des déchets.

Le 24 mai dernier, le Parc naturel régional du Luberon a organisé une opération de nettoyage de la rivière Calavon-Coulon dans le secteur de Goult afin de sensibiliser le public à la gestion des déchets. Le Parc avait également organisé deux autres journées de ce type en mars et avril, au cours desquelles 2 tonnes de déchets avaient été ramassés. En ce qui concerne les déchets du 24 mai, ils sont en cours de

Ecrit par le 4 avril 2025

pesage à la déchèterie d'Apt.



DR

Cette journée a également été l'occasion pour le Parc de renouveler son partenariat avec la société gestionnaire du réseau de transport d'électricité. La convention de partenariat avait été mise en œuvre en 2016 pour préserver la biodiversité de quatre zones humides naturelles qui sont traversées par deux lignes électriques aériennes à 63 000 volts et sont situées dans le périmètre Natura 2000 de la rivière Calavon-Coulon. Elles abritent de nombreuses espèces animales et végétales protégées. Ce partenariat formalise des solutions d'entretien de la végétation adaptées et respectueuses de l'environnement, et prévoit la mise en place d'actions d'expérimentation en faveur de la faune et de la flore, ainsi que des actions de gestion visant à préserver ou restaurer les milieux naturels sous les lignes électriques.

V.A.

Goult : 3e journée de nettoyage du Calavon-Coulon



Mercredi 24 mai 2023, le Parc naturel régional du Luberon et ses partenaires organisent une 3^e journée de sensibilisation à la gestion des déchets, avec une opération de nettoyage de la rivière Calavon-Coulon dans le secteur de Goult.

Cette journée fait suite à deux journées de nettoyage organisées en mars et avril 2023, qui avaient permis de collecter plus de 2 tonnes de déchets plastiques et divers.

Si vous souhaitez participer à l'action, il vous faudra vous équiper de bottes ou de bonnes chaussures de marche et de vêtements adaptés. Pour l'occasion, une présentation de la convention de partenariat 2022-2026 liant le Parc du Luberon et RTE concernant l'Espace naturel sensible sera proposée à 14h, en présence des représentants des deux structures.

Pourquoi une opération de nettoyage du calavon ?

Suite aux dernières crues du Calavon, de nombreux déchets tapissent le cours d'eau. Cette pollution

Ecrit par le 4 avril 2025

plastique concerne principalement le linéaire entre le Pont Julien et La Bégude dans les secteurs de Bonnieux, Roussillon et Goult. Cette pollution plastique a des impacts environnementaux, sociaux et économiques : les espèces animales meurent, se blessent ou développent des maladies en les ingérant ou en s'y enchevêtrant ; les sols et l'eau sont contaminés par les microplastiques issus de leur dégradation avec une toxicité significative reconnue sur la santé humaine.

Ainsi, le 15 mars, une première opération sur le secteur du Pont Julien avait eu lieu, réunissant une cinquantaine de jeunes des centres de loisirs, qui avaient pu ramasser près de 3 m³ de déchets. Une deuxième journée ouverte à tous avait également eu lieu le 19 avril sur le secteur de Goult (voir photo ci-dessous), pour poursuivre le nettoyage de la rivière et la sensibilisation à la gestion des déchets. Près de 2 tonnes de déchets avaient été collectées.



Avant journée de nettoyage du 19 avril 2023



Après nettoyage

J.G.

Informations pratiques

9h. Prévoir un équipement adapté et un pique-nique. 24 mai. S'inscrire par téléphone au 04 90 04 42 00 ou sur www.parcduluberon.fr/nettoyons-calavon. Le lieu exact de RDV sera communiqué par e-mail après inscription.

Vallon de l'Aiguebrun : le parc naturel

Ecrit par le 4 avril 2025

régional du Luberon étudie la fréquentation du site



Depuis le 27 avril et jusqu'à mi-septembre, le Parc naturel régional du Luberon étudie la fréquentation touristique dans le vallon de l'Aiguebrun, 3^e site naturel le plus fréquenté du département.

Le Luberon est soumis à une forte attractivité touristique, notamment en haute saison où l'on observe des pics de sur-fréquentation en période estivale et lors des week-ends prolongés de mai et juin. Ces flux de visiteurs ne sont pas sans conséquence quant à leur impact sur les milieux naturels les plus fragiles, comme le vallon de l'Aiguebrun, 3^e site naturel le plus fréquenté du département.

Afin de cerner la situation, et de pouvoir s'appuyer sur des données chiffrées, la Parc naturel régional du Luberon, en partenariat avec la commune de Buoux, a sollicité un financement de la Région Sud, à 80%, pour commander une étude de fréquentation au bureau d'études Traces TPI. Le périmètre de l'étude couvre également les communes d'Auribeau, Bonnieux, Saignon et Sivergues.

En ligne, auprès des habitants et sur le terrain, des enquêtes auprès des visiteurs sont conduites depuis

Ecrit par le 4 avril 2025

fin avril, et ce, jusqu'à mi-septembre. A partir des résultats récoltés, une analyse des besoins sera réalisée, communiquée et partagée. Des solutions pourront être envisagées, en co-construction avec les acteurs locaux, pour améliorer la gestion du site, l'expérience de visite, la quiétude des habitants et assurer la préservation de l'espace naturel sensible.

J.R.

Opération 'De la ferme à ta cantine' : la commune de Lauris montre l'exemple



Les membres du réseau '[De la ferme à ta cantine](#)', une opération lancée en 2009 par le [Parc naturel](#)

Ecrit par le 4 avril 2025

[régional du Luberon](#), se sont réunis au début du mois d'avril pour faire un bilan des actions menées par le Parc dans le cadre de son Projet alimentaire territorial autour de la restauration collective. 26 participants étaient présents dont des élus, des cuisiniers, des partenaires comme la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt, mais aussi des experts en nutrition.

Pour rappel, 'De la ferme à ta cantine' vise à accompagner les communes volontaires dans l'approvisionnement des restaurants scolaires en produits locaux, et, si possible, biologiques. L'objectif commun des communes est de proposer au minimum un repas 100% local par trimestre. La commune de Lauris a partagé ses résultats exemplaires avec 93% de produits biologiques et 32% de produits locaux pour un coût matières de 2,80 € en moyenne par repas. A savoir que les obligations réglementaires liées à la loi EGalim, complétée par la loi Climat et résilience, en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2022, sont : 50% de produits de qualité dont 20% de bio dans la restauration collective.



DR

V.A.

Opération de nettoyage du Cavalon le

Ecrit par le 4 avril 2025

mercredi 19 avril



Mercredi 19 avril, le Parc naturel régional du Luberon et ses partenaires organisent une journée de sensibilisation à la gestion des déchets, en proposant une opération de nettoyage de la rivière Calavon-Coulon dans le secteur de Goult.

À la suite des dernières crues du Calavon, de nombreux déchets tapissent le cours d'eau, dont des plastiques issus d'anciens dépôts stockés en berge remis à jour par la rivière. Cette pollution plastique concerne principalement le linéaire entre le Pont Julien et La Bégude dans les secteurs de Bonnieux, Roussillon et Goult.

Cette pollution plastique a des impacts environnementaux, sociaux et économiques : les espèces animales

Ecrit par le 4 avril 2025

meurent, se blessent ou développement des maladies en les ingérant ou en s'y enchevêtrant ; les sols et l'eau sont contaminés par les microplastiques issus de leur dégradation avec une toxicité significative reconnue sur la santé humaine.

[Lire également : « Nettoyage des berges du Calavon-Coulon : 'il y a des personnes qui abîment le monde' »](#)

Une première opération sur le secteur du Pont Julien a eu lieu le 15 mars 2023, réunissant une cinquantaine de jeunes des centres de loisirs, qui ont pu ramasser près de 3m3 de déchets. Une seconde journée est ouverte à tous le 19 avril prochain sur le secteur de Goult, pour poursuivre le nettoyage de la rivière et la sensibilisation à la gestion des déchets.

Ces deux journées seront ensuite complétées par des interventions mécaniques pour l'enlèvement de certains déchets enfouis dans les berges. Ces opérations de nettoyage sont organisées avec le soutien de la Région Sud dans le cadre du programme « Zéro déchet plastique » et de l'opération régionale « Nettoyons le Sud ».

[Lire également - « Carpentras : participez à l'opération 'nettoyons le sud' ce 15 avril »](#)

Il est demandé aux participants de s'inscrire par téléphone au 04 90 04 42 00 ou en cliquant [ici](#).

J.R.

(Vidéo) Le Parc du Luberon lauréat du Programme national pour l'alimentation 2023

Ecrit par le 4 avril 2025



Le Projet alimentaire territorial du Luberon (PAT) lauréat du Programme national pour l'alimentation 2022-2023.

Lors du Salon international de l'agriculture 2023 (SIA), Marc Fesneau, ministre de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire a remis les prix de l'appel à projets 2022-2023 du Programme national pour l'alimentation (PNA), en présence d'Agnès Firmin Le Bodo, ministre déléguée chargée de l'Organisation Territoriale et des Professions de Santé.

Le Parc naturel régional du Luberon

Le Parc naturel régional du Luberon figurait parmi les 35 lauréats récompensés lors du Salon international de l'agriculture (SIA), avec le nouveau programme d'actions de son Projet alimentaire territorial.

Fédérer des partenaires actifs

La structure porte le Projet alimentaire territorial du Luberon depuis 2017, labellisé de niveau 2 depuis 2020, grâce à un large réseau de partenaires très actifs. Il faut dire que le Parc naturel régional du Luberon a œuvré dès 2008, pour la sensibilisation à l'alimentation durable, dans le soutien aux circuits courts et aux pratiques agroécologiques.

Le Projet alimentaire territorial du Luberon

L'objectif du [Projet alimentaire territorial du Luberon](#), à partir de 2023, est de maintenir cette dynamique de territoire. Le Parc propose à présent de mettre l'accent sur la promotion de la 'diète méditerranéenne'

Ecrit par le 4 avril 2025

et sur les liens alimentation/santé, à une large échelle : de la restauration collective aux habitants. Il s'appuiera sur ses relais locaux (tiers-lieux, associations, autres PAT, projet alimentaire territorial) pour assurer ses prochaines actions.



L'alimentation méditerranéenne

En plaçant l'alimentation méditerranéenne comme fil conducteur du PAT, le Parc et ses partenaires s'engagent dans une transition agricole et alimentaire qui ne peut plus attendre. Modifier son alimentation permet d'agir directement sur sa santé, mais aussi sur celles des écosystèmes en soutenant une agriculture de qualité, locale qui engendre une économie circulaire.

Les partenaires directs

Les partenaires directs du projet alimentaire territorial du Luberon sont les Centres permanents d'initiatives pour l'environnement (CPIE) 04 et 84, les Associations 'Au Maquis' et 'Le Village' ; les Conseils départementaux de Vaucluse et des Alpes de Haute-Provence Vaucluse, qui portent chacun un PAT ; Denis Lairon, directeur de recherche émérite à l'Inserm et membre actif de l'Equipe nutrition du

Ecrit par le 4 avril 2025

Centre de recherche cardio-vasculaire et nutrition (C2VN), expert reconnu en nutrition humaine et santé, en particulier sur l'alimentation méditerranéenne ; le PAT du Parc naturel régional du Mont-Ventoux ; celui de la commune de Mouans-Sartoux ainsi que d'autres associations et collectifs de citoyens.

En savoir plus sur le Projet alimentaire

Lors de cette édition, 35 projets lauréats ont pu être mis en lumière et seront soutenus dans les prochaines années. Il s'agit d'une part de 24 nouveaux PAT émergents, voulus par des collectivités, et, d'autre part, de 11 autres projets visent à accompagner des PAT de manière collective, à l'échelle régionale ou infrarégionale, pour renforcer leur impact de manière coordonnée sur les territoires, en cohérence avec les dynamiques de réseaux existants.



Troupeau de brebis

Plan nationaux d'action

Si à ce stade, cet appel à projets reste un outil du PNA (Plans nationaux d'action), le partenariat mis en place pour cette édition 2022-2023 permettrait de préfigurer ce que pourrait un des axes de la Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat, qui sera élaborée dans les prochains mois, dans le cadre de la loi [Climat et résilience](#).

Politique d'alimentation durable

Cette stratégie déterminera les orientations de la politique de l'alimentation durable, moins émettrice de gaz à effet de serre, respectueuse de la santé humaine, davantage protectrice de la biodiversité, favorisant la résilience des systèmes agricoles et des systèmes alimentaires territoriaux et garante de la souveraineté alimentaire. Elle définira également les orientations de la politique de la nutrition.

Les caractéristiques de l'alimentation méditerranéenne

L'alimentation méditerranéenne se caractérise par une importante et dominante consommation de produits végétaux (céréales peu raffinées, légumes secs, légumes et fruits frais, noix, amandes, huile d'olive), de plantes aromatiques (ail, thym, romarin, marjolaine...), de poissons, se compose aussi de produits laitiers et volailles en quantités raisonnables, et enfin de peu de charcuteries et viandes rouges, ainsi que des produits sucrés en faible quantité. Traditionnelle jusqu'aux années 1950, elle a été inscrite au patrimoine mondial immatériel de l'Unesco (Organisation des Nations Unies pour l'Education, la Science et la culture) en 2010.

Ecrit par le 4 avril 2025



Elevage caprin

De nombreuses études

Depuis 1960, de nombreuses études scientifiques et médicales démontrent que l'alimentation de type méditerranéen est très bénéfique à la santé humaine, surtout si les aliments sont typiques et sans pesticide. Les adeptes de cette alimentation, tous âges confondus, sont moins sujets au surpoids et à l'obésité, et les adultes sont moins affectées par de nombreuses maladies (diabète T2, pathologies cardiovasculaires, maladie de Parkinson, divers cancers, dépressions, déclin cognitif, ...). Le fait de privilégier les aliments produits écologiquement (agriculture biologique) renforce encore l'effet protecteur sur la santé en réduisant fortement l'exposition aux pesticides de synthèse, et les risques de surpoids, de pathologies diverses, ainsi que la biodiversité.

Une alimentation respectueuse de la planète

L'alimentation méditerranéenne, comme les alimentations à base végétale, a ainsi l'avantage de générer de faibles émissions de gaz à effet de serre (GES), comme observé récemment dans des pays méditerranéens, de préserver les écosystèmes et donc la biodiversité ; et surtout si les modes de production et de distribution sont durables (agroécologie, agriculture biologique, local et de saison) et si

Ecrit par le 4 avril 2025

la consommation alimentaire est bien ajustée aux besoins de chacun.

Le pastoralisme. Parce qu'ils assurent l'alimentation de nombreux troupeaux en été, les 3 000 alpages recensés dans le massif alpin sont des espaces clés pour nos systèmes d'élevage. Ils abritent une biodiversité exceptionnelle et sont utiles aux hommes et aux femmes pour des activités économiques ou récréatives (randonnée, chasse, exploitation forestière...).

(Vidéo) Parc régionaux du Ventoux et du Luberon : des sentinelles climatiques pour le pastoralisme et la biodiversité



Le Parc naturel régional du Luberon (PNRL) et celui du Mont-Ventoux (PNRV) viennent de publier [une](#)

Ecrit par le 4 avril 2025

[vidéo](#) intitulée 'Pastoralisme, biodiversité et changement climatique : les alpages sentinelles du Luberon et du Mont-Ventoux'.

Quels sont les impacts du changement climatique sur le pastoralisme et la biodiversité ? Préoccupés par cette vaste question, plusieurs éleveurs, bergers, chercheurs, pastoralistes et agents du Parc du Luberon et du parc du Ventoux participent au programme Alpages Sentinelles. Ce dispositif étudie les évolutions de la végétation, du climat et des troupeaux pour comprendre et anticiper les effets du changement climatique sur nos alpages. Piloté à l'échelle des Alpes par l'Inrae, ce programme se déploie aujourd'hui sur une quarantaine d'alpages à travers toutes les Alpes.

Cette vidéo d'un peu plus de 4 minutes réalisée par les villeneuvois [d'Amda production](#) nous en dit plus sur cette initiative. Avec les témoignages de [Charlotte Carbonnel](#), maire de Saint-Martin-de-Castillon et vice-présidente du PNRL, [Amélie Jean](#), maire de Puget-sur-Durance et présidente de comités de pilotage Natura 2000, Anthony Roux, chargé de mission biodiversité et espaces naturels au PNRV ainsi que Christian Vachier-Moulin, éleveur ovin et président de l'association pastorale du Grand Luberon.

L.G.

Les élus du territoire Luberon-Lure face au changement climatique

Ecrit par le 4 avril 2025



Au début du mois de décembre, les élus du territoire Luberon-Lure se sont donnés rendez-vous à Bonnieux pour assister à un séminaire sur le thème 'Changement climatique : comment l'atténuer, comment adapter mon territoire ? Des solutions existent !'

Organisé par le [Parc naturel régional du Luberon](#) et le Réseau des Parcs naturels régionaux de Paca, cet événement avait plusieurs objectifs : apporter une meilleure connaissance de l'impact du changement climatique localement, donner des clés et des outils aux élus du territoire afin de mieux anticiper, atténuer et s'adapter aux conséquences du changement climatique par des actions identifiables et reproductibles.

La journée s'est divisée en deux parties. La matinée a été rythmée par plusieurs présentations sur la notion de changement climatique, pour connaître les solutions d'atténuation et d'adaptation, et les solutions fondées sur la nature. L'après-midi, quant à lui, a laissé place aux échanges et aux visites du projet de chaufferie biomasse et de réseau de chaleur pour les bâtiments communaux, et de [la cour d'école de Bonnieux qui a été désimperméabilisée et végétalisée](#).

Plusieurs thèmes ont été abordés tels que l'érosion de la biodiversité, les principes de l'aménagement durable, la sobriété foncière, ou encore la gestion de l'eau. Cette journée a été possible grâce au soutien

Ecrit par le 4 avril 2025

de la Région Sud et de la commune de Bonnieux, et la participation active du [Groupe régional d'experts sur le climat](#) (GREC-SUD), de l'[Agence régionale pour la Biodiversité et l'Environnement](#) (ARBE) et de l'[Office Français de la Biodiversité](#) (OFB).

Pour en savoir plus sur les présentations et les intervenants, [cliquez ici](#).

V.A.