

GUIDE DE L'ALIMENTATION DURABLE

2015



Contenu

Introduction	2
Qu'est-ce que l'alimentation durable ?	3
1. Proposer des repas équilibrés	5
2. Réduire le grammage de viande	8
3. Bien choisir les poissons	10
4. Promouvoir les plats végétariens	13
5. Préférer les fruits et les légumes locaux et de saison	14
6. Découvrir de nouveaux produits : l'agriculture bio et le commerce équitable	16
7. Proposer de l'eau du robinet	19
8. Réduire le gaspillage alimentaire et les autres déchets	20
9. Agir en dehors du restaurant également	22
10. Communiquer	24
Conclusion	26



Introduction

Nous le savons tous, ce que nous mangeons a des **effets à court ou à long terme sur notre santé**. Or nous avons tendance à manger trop de viande, de graisses saturées, trop de sel, trop de sucre, trop de produits transformés. Nous négligeons les légumes, les fruits, les légumineuses, les céréales complètes. Le contenu de notre assiette s'appauvrit en variété et en nutriments de qualité. Cette alimentation déséquilibrée entraîne (ou contribue à) maladies cardiovasculaires, surpoids, obésité, diabète, cancers, etc. Corriger nos habitudes alimentaires nous aidera à conserver ou à retrouver une meilleure santé et une qualité de vie précieuse.

La production de notre nourriture a également un impact important sur notre environnement. Un tiers de notre empreinte écologique vient de notre alimentation. Nous sommes de plus en plus nombreux sur une planète qui ne grandira pas pour s'adapter à nos besoins. Nous avons adopté un régime alimentaire gourmand en ressources (énergie, eau, surfaces agricoles) et polluant (les engrais, les pesticides, la consommation d'énergie polluent les sols, l'eau et l'air et entraînent une diminution de la biodiversité).

Le secteur de l'alimentation représente un secteur économique important. Les aliments vont rarement en ligne droite de l'agriculteur au consommateur. Le chemin est souvent long du champ à l'assiette. Le fait que le consommateur a droit à un **juste prix** n'est



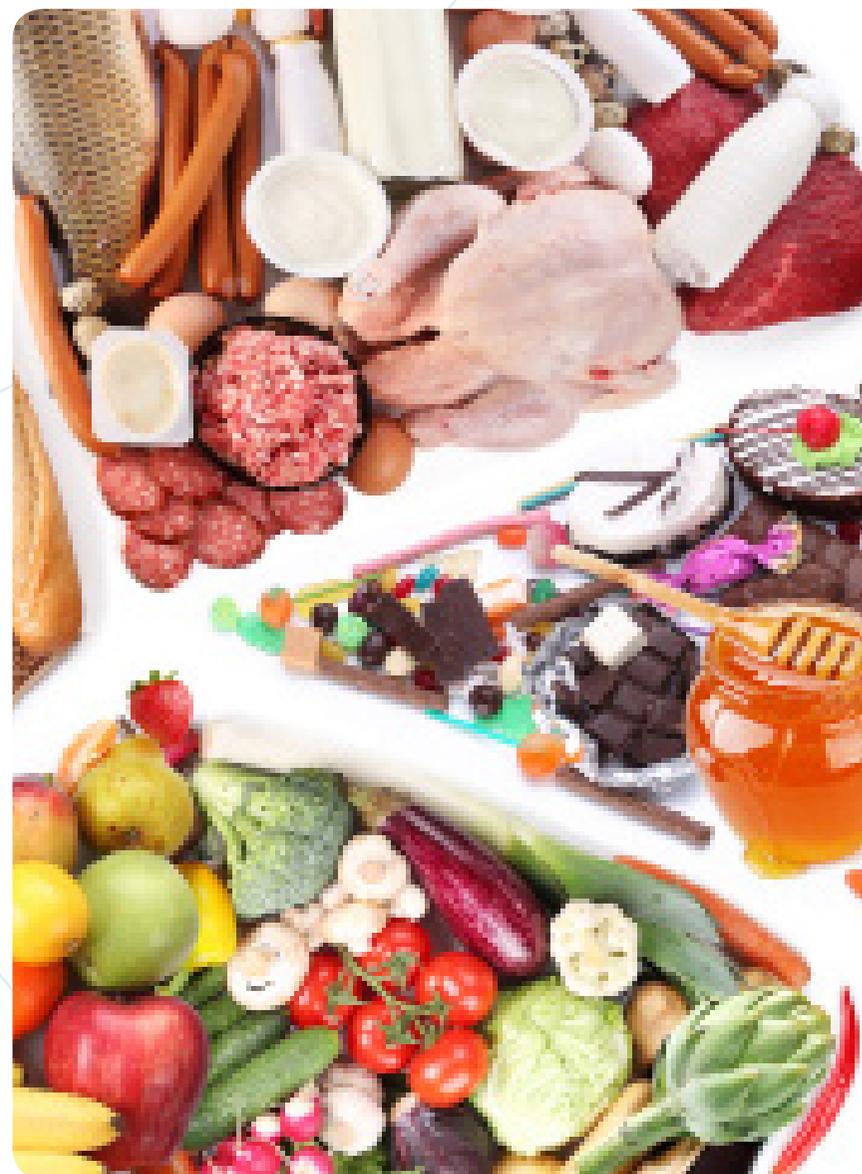
certainement pas remis en question. La ventilation du prix entre les différents maillons de la chaîne alimentaire ne se fait cependant pas toujours de façon très équitable. Souvent, les paysans sont sous pression et éprouvent souvent des difficultés, ne serait-ce que pour survivre.

Une alimentation durable recherche un équilibre entre ces différents intérêts et à réduire les impacts négatifs.

Aujourd'hui, les gens mangent de plus en plus hors de chez eux. Le catering social, c'est-à-dire destiné à des collectivités bien précises (comme les cantines d'entreprises, les repas scolaires, les repas dans les maisons de repos et les hôpitaux), totalise 35% du marché de l'alimentation « out of home ». Ce secteur est donc loin d'être négligeable. En tendant vers une alimentation plus durable au sein des cuisines de collectivité, nous pouvons agir positivement en faveur de notre santé, de notre environnement et d'une économie plus juste.

L'IFDD encourage et soutient les restaurants des institutions **fédérales** qui souhaitent proposer à leurs clients des menus prenant en compte la durabilité. Ce guide propose dix pistes d'action, à mettre en œuvre pas à pas, en fonction de la réalité de chaque cuisine.

Une vingtaine de restaurants et cafétérias ont déjà relevé le défi de l'alimentation durable. Ce guide est également un relevé des bonnes pratiques mises en œuvre par ceux-ci. Autant de preuves que le changement, s'il est difficile, est possible et porteur de succès.



Qu'est-ce que l'alimentation durable ?

On peut la définir ainsi : une alimentation qui tient compte des besoins alimentaires mondiaux actuels sans compromettre la satisfaction des besoins des générations futures. En d'autres termes, l'alimentation est durable si elle est responsable sur un plan écologique, économique et social, de la production à la consommation¹.

Une alimentation socialement responsable est une alimentation respectueuse du consommateur et du producteur. Le consommateur doit avoir accès à une alimentation de qualité qui respecte ses traditions culturelles ou religieuses, à un prix abordable. Les conditions de production doivent également être acceptables et permettre aux producteurs de vivre dignement. Malheureusement, les paysans rencontrent de nombreuses difficultés, certainement dans les pays du sud et de plus en plus dans nos régions.

¹ Le Conseil Fédéral du Développement Durable (CFDD) utilise la définition suivante: "Un système alimentaire durable garantit le droit à l'alimentation, respecte le principe de la souveraineté alimentaire, permet à tous, partout dans le monde, de disposer d'une alimentation saine et suffisante à un prix accessible, et veille à ce que le prix final d'un produit reflète non seulement l'ensemble des coûts de production, mais qu'il internalise aussi tous les coûts externes sociaux et environnementaux. Il utilise les matières premières et les ressources (en ce compris le travail et les ressources naturelles telles que les sols, l'eau et la biodiversité) au rythme de leur reconstitution et respecte les différentes facettes de la culture alimentaire. Tous les acteurs de la chaîne alimentaire et les autorités doivent contribuer à réaliser un tel système alimentaire durable." Voir <http://www.frdo-cfdd.be/fr>.

Sur le plan économique, on constate que la chaîne alimentaire est dominée par quelques acteurs puissants qui s'accaparent tous les profits et mettent sous pression les maillons plus faibles de la chaîne. Les agriculteurs ne perçoivent souvent qu'une fraction du prix payé par le consommateur. Ce montant ne couvre pas toujours les coûts de production. La grande majorité du milliard de personnes qui a faim dans le monde est composée de paysans.

L'empreinte écologique du secteur de l'alimentation représente 33% de l'empreinte écologique totale. Si l'on divise toute la surface fertile du globe par la population mondiale, chaque être humain a droit à 1,7 ha de surface fertile. Pour la Belgique, cette empreinte atteint à présent un peu plus de 7 ha par habitant : si tout le monde vivait comme nous, il faudrait quatre planètes pour assurer notre train de vie². Nous vivons donc manifestement au-dessus de nos moyens et consommons les ressources plus vite que la terre ne peut les produire. Les réserves d'eau diminuent et la biodiversité est menacée.

² Rapport Planète vivante, 2014. Voir http://www.wwf.be/_media/LPR2014_resume_661607.pdf

Comment faire des choix judicieux en restauration collective ?

La clé du succès réside dans une **approche intégrée et progressive**.

La durabilité vise un équilibre entre les aspects sociaux, environnementaux et économiques. Une approche intégrée permettra de prendre tous ces aspects en compte.

Certains aspects peuvent paraître conflictuels. Il est difficile d'atteindre 100% de durabilité. Mais cela ne doit pas nous décourager. Il y a, en effet, beaucoup de correspondances entre les trois dimensions. Par exemple, diminuer la consommation de viande est bénéfique pour la santé, contribue à lutter contre la faim dans le monde et permet de moins peser sur l'environnement. La même chose vaut pour les légumes de saison locaux cultivés de manière durable.

Une manière d'agir peut être de partir du pilier santé (voir point 1) comme base de votre nouvelle manière de travailler. La santé et le bien-être de vos clients seront votre meilleur argument pour les convaincre d'adhérer à votre projet. Autour de ce pilier santé, vous pourrez articuler les deux autres.

L'approche intégrée doit aussi être comprise dans le sens d'une intégration de **tout le personnel de cuisine** à la démarche (voir aussi point 10). Informez-le, expliquez le pourquoi du changement, inscrivez-le à des formations : sans eux, votre projet ne réussira pas.



Qui va piano va sano : voilà la philosophie de l'approche progressive. Il ne s'agit pas de mener une révolution en cuisine, mais d'introduire les changements **pas à pas**. Multipliés par le nombre de repas servis, les impacts positifs de ces changements seront considérables. N'hésitez pas à rédiger un plan d'action, avec des objectifs et des échéances à atteindre.

1. Proposer des repas équilibrés

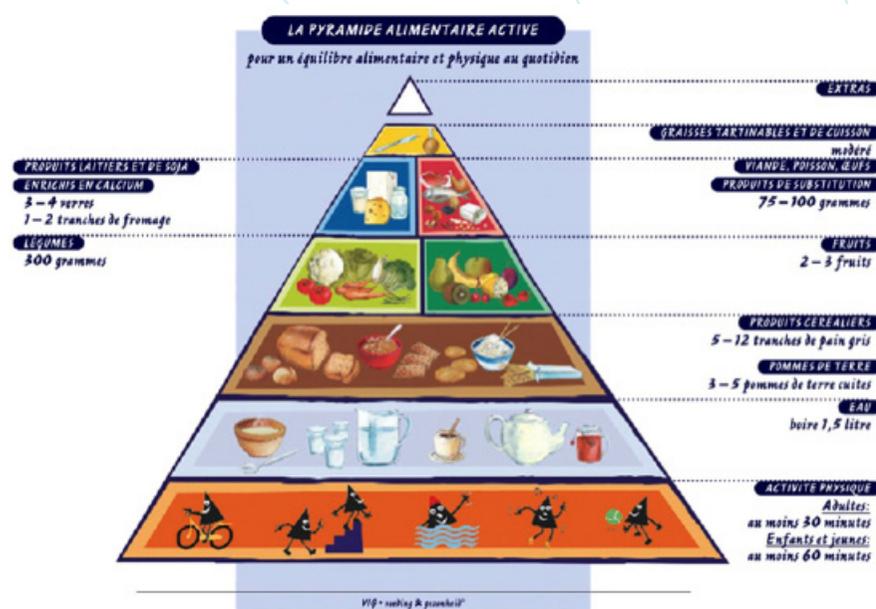
- Les maladies cardiovasculaires sont aujourd'hui la principale cause de mortalité en Belgique (1/3 des décès). Plusieurs des facteurs de risque ont un lien direct avec l'alimentation³.
- 1.200 000 Belges ont une tension artérielle trop élevée et de nombreux autres sont dans la même situation sans le savoir.
- 250 000 Belges présentent un diabète de type 2 (souvent causé par un excès de poids et le manque d'activité physique) et il y en a probablement autant chez qui le diagnostic n'a pas encore été posé.
- 3.300 000 Belges (30% de la population) souffrent d'une surcharge pondérale ou sont obèses⁴.

³ Parmi les facteurs de risque, citons l'hypertension, l'hypercholestérolémie, le diabète, le surpoids, le tabagisme, le manque d'activité physique et le stress.

⁴ Sur ce thème, voir <http://liguecardiologia.be/prevention/risque-cardio-vasculaire-global/>

Une alimentation saine suit les recommandations de la pyramide alimentaire, qui sont basées sur trois principes clé :

- l'équilibre : une consommation quotidienne et proportionnée des aliments de chaque groupe ;
- la variété : il faut manger de tout, varier les aliments, goûter à tout ce que nous propose la nature ;
- la modération : il est important de ne pas manger au-delà de la satiété.



En Belgique, comme plus généralement dans les pays développés, la liste des mauvaises habitudes est longue. On ne bouge plus assez. On ne mange pas assez de fruits, de légumes et de produits

laitiers. On consomme trop de protéines animales, de sel, de sucre et de graisses saturées. La prise d'aliments en dehors de repas (le grignotage) est beaucoup trop fréquente, d'autant que le choix se porte souvent sur des snacks, sucrés ou salés, et pas très sains.

Le Plan National Nutrition Santé recommande de ⁵ :

- **manger quotidiennement au moins 400 g de fruits et de légumes** (les fameuses cinq portions) en veillant à une répartition équitable entre les deux ;
- **limiter les matières grasses sur les tartines ou pour préparer les repas ;**
- **ne pas manger plus de 75 à 100 g de viande, de poisson, d'œufs** ou de produits de substitution par jour et pas plus de 1 à 2 tranches de fromage ;
- **préférer les bonnes graisses**, comme les acides gras non saturés (huile d'olive, huile d'arachide), les oméga-6 (huile végétale, céréales, noix) et les oméga-3 (huile de colza, de noix et de soja, poissons gras) ;
- **préférer les hydrates de carbone et les aliments riches en fibres**, tels que les pommes de terre cuites, les pâtes complètes ou non et le riz, le pain gris et les céréales ;
- **réduire sa consommation d'aliments énergétiques riches en sucres ajoutés** (pâtisserie, sucreries, boissons rafraîchissantes, alcool, etc.) ;
- **consommer modérément du sel** et le remplacer par du sel enrichi en iode ;
- **boire au moins 1,5 litre d'eau par jour** (eau, café, thé, potage...).

⁵ Pour plus d'information, consultez le site du PNNS :

<http://www.health.belgium.be/eportal/Myhealth/Food/FoodandHealthPlan2/index.htm?fodnlang=fr>

Comment adapter la restauration collective ?

Voici quelques conseils qui peuvent être appliqués assez aisément en restauration collective :

- Prévoyez des portions de viande plus petites.
- Limitez l'utilisation de viande rouge et de charcuterie (voir aussi ci-dessous le point 2).
- Prévoyez une offre végétarienne permanente (voir aussi ci-dessous le point 4).
- Utilisez autant que possible des légumes et des fruits de saison locaux (voir aussi ci-dessous le point 5). Les fruits constituent d'ailleurs un excellent dessert ou un en-cas peu calorique.
- Utilisez des produits complets (pain, céréales, sucre).
- Remplacez le sel par des épices ou des fines herbes.
- Limitez le nombre de plats frits.
- Réduisez le grammage des portions de frites.
- Souvent, les clients ont les yeux plus grands que le ventre. Servez des portions plus petites et donnez la possibilité aux clients d'en redemander si nécessaire. Vous préviendrez ainsi tout excès de calories et limiterez le risque de gaspillage (voir aussi ci-dessous le point 8).

Gardez à l'esprit que les clients apprécient que l'on soit attentif à leur bien-être. Ils sont même souvent prêts à payer davantage pour une alimentation plus saine.



2. Réduire le grammage de viande

- Le Belge mange en moyenne 137 grammes de viande par jour⁶, bien plus que ce que recommande le Plan National Nutrition Santé.
- Moins de viande ne signifie pas plus de poisson du menu. La pêche et la pisciculture ont un impact négatif sur l'environnement.
- Moins de viande ne signifie pas une assiette moins garnie. Vous pouvez servir plus de légumes ou de fruits, des céréales, des légumineuses, des noix et des graines.

6 http://economie.fgov.be/fr/binaries/COMMUNIQUE%20DE%20PRESSE_Viande_tcm326-252868.pdf

Pourquoi servir moins de viande ?

Pour la santé

De nombreuses études confirment qu'une consommation excessive de protéines animales (en particulier, la viande rouge ou la charcuterie) est nocive pour la santé et augmente le risque de développer certains cancers et des maladies cardiovasculaires⁷. En Belgique, le Plan National Nutrition et Santé recommande de limiter la consommation quotidienne de viande à 75 à 100g⁸.

Pour l'environnement

La consommation de viande est responsable de 50% de l'impact environnemental de notre alimentation et de l'appauvrissement de nombreuses ressources naturelles⁹. Prenons l'exemple de la viande de bœuf, dont le Belge est friand :

- pour produire un kilo de viande de bœuf, il faut autant de temps et de surface au sol que pour cultiver 160 kg de pommes de terre ;
- avec la quantité d'eau nécessaire pour produire un kilo de viande de bœuf, on pourrait prendre une douche tous les jours pendant un an ;
- pour chaque kilo de viande de bœuf qui se retrouve sur votre assiette, on a utilisé en moyenne sept litres de carburant ;

- la production d'un kilo de viande de bœuf produit autant de gaz à effet de serre qu'un trajet en voiture de Bruxelles à Gand¹⁰.

Retenons également que plus l'animal est gros, plus il a nécessité de ressources et d'énergie. Le bœuf et le veau sont les viandes dont l'impact environnemental est plus lourd.

Pour des raisons économiques

Enfin, la réduction du grammage de viande entraîne une réduction considérable des coûts, permettant de libérer un budget pour des initiatives et/ou des produits nouveaux, plus durables.

7 Voir, par exemple, l'étude "Meat Intake and Mortality, a prospective study of over half a million people", <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?volume=169&issue=6&page=562#References>

8 Voir le guide général du Plan National Nutrition et Santé : <http://www.health.belgium.be/eportal/Myhealth/Food/FoodandHealthPlan2/19068277>

9 http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_05_FR.PDF

10 http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_05_FR.PDF

Que peut-on faire en restauration collective ?

En restauration collective, on continue généralement à servir des portions de viande bien plus généreuses que ce recommande le Plan National Nutrition Santé.

Une réduction drastique des portions de viande risque de donner aux consommateurs le sentiment qu'ils doivent renoncer à quelque chose. Il faut donc faire attention aux aspects suivants :

- Il est préférable de ne pas trop réduire les grammes en une fois : une **réduction progressive** de 15 à 20% maximum (par exemple de 180g à 150g) sera beaucoup plus facile à faire accepter par les consommateurs et passera même souvent inaperçue.
- L'introduction de portions plus réduites de viande doit aussi s'accompagner d'une **composition différente** (plus de légumes, de céréales, etc.) ou d'une **présentation différente** (découpe ou préparation) du repas.
- Une **bonne communication** attirera l'attention du client sur l'importance d'une réduction de la consommation de viande et la présentera comme quelque chose de positif pour sa santé et l'environnement.

Vous pouvez également diminuer la fréquence du bœuf au menu et le remplacer par des viandes ayant un moindre impact sur l'environnement, comme le poulet par exemple.



3. Bien choisir les poissons

- Plus de **70%** des espèces de poissons que l'on trouve dans le commerce sont **menacées d'extinction** à cause de la **surpêche**.
- Les poissons d'élevage ne sont pas une solution à la surpêche. L'alimentation des animaux est en effet largement composée de poissons sauvages. Pour produire **1kg de poisson d'élevage**, il faut **2 à 6kg de poissons sauvages !**

Le poisson et la santé

Le poisson bénéficie d'une bonne réputation. Il est une source importante de protéines. Il apporte moins de calories que la viande. Il contient beaucoup de vitamines et de minéraux, comme l'iode et le sélénium. Les poissons gras représentent une source importante d'acides gras polyinsaturés, utiles pour la prévention d'une série de maladies chroniques.

Hélas... ce n'est pas aussi simple. Certaines espèces de poissons sauvages sont en fait des petites bombes toxiques : les océans sont très pollués et de nombreuses substances toxiques s'accumulent dans espèces vivant dans la mer. Les poissons gras (comme le saumon, le hareng, l'anguille ou le brème) contiennent souvent des teneurs élevées en biphényles polychlorés et en dioxines, dont beaucoup sont toxiques. En outre, les poissons sauvages et les crustacés contiennent souvent des biotoxines.

Le poisson est menacé d'extinction

Plus de 70% des espèces de poissons que l'on trouve dans le commerce sont menacées à cause de la surpêche. Cela a aussi un impact négatif pour de nombreuses communautés côtières dans le Sud, pour qui le poisson représente une ressource alimentaire essentielle.

Comment en est-on arrivé là ?

Les raisons sont nombreuses et souvent liées les unes aux autres. La pêche illécite, qui ne respecte ni les traités, ni les lois, représente

quelque 30% des prises. Des accords de pêche inéquitables entre pays développés et pays en voie de développement met à mal la pêche locale et artisanale au profit d'une pêche industrielle aux méthodes destructrices : raclage des fonds marins, prises accessoires, etc. Citons également les modes culinaires : le thon rouge, par exemple, paie un lourd tribut à nos envies de sushis...

Et le poisson d'élevage ?¹¹

L'élevage de poissons peut représenter une solution, mais entraîne souvent d'autres problèmes pour l'environnement, comme la pollution de l'eau et la propagation de maladies aux poissons sauvages.

C'est surtout l'élevage en mer (systèmes ouverts) qui représente un danger. Il s'agit d'une forme d'élevage intensif, avec un apport conséquent d'antibiotiques, d'aliments, d'engrais, et une production importante de déchets. Tout cela constitue un danger pour les poissons d'élevage et pour l'environnement. Les poissons d'élevage s'échappent régulièrement et fraient avec d'autres, ce qui affaiblit les espèces d'origine et contribue à leur extinction.

Les systèmes d'élevage fermés (grands bassins sur terre) sont moins problématiques pour l'environnement. En revanche, le bien-être animal y pose souvent question. C'est une forme d'élevage intensif, avec un grand nombre d'animaux dans un volume d'eau réduit. Les poissons n'ont pas la possibilité d'exprimer leur comportement naturel, ce qui provoque douleur et stress. Ils sont nourris avec des produits qui accélèrent leur croissance et leur engraissement.

¹¹ Source: <http://www.viswijzervisniet.nl/vissenleed/kweekvissen/>

Que peut-on faire en restauration collective ?

Il est donc conseillé de ne pas manger de poisson trop souvent et, tout comme pour la viande, de **réduire le grammage** des portions.

En restauration collective, il vaut en outre mieux opter pour des **poissons issus de la pêche durable** :

- Pour les poissons sauvages, cela signifie des poissons qui ne sont pas menacés et qui sont de saison.
- Pour les poissons d'élevage, cela signifie des poissons élevés de manière durable.

Trois outils vous aideront à faire **le bon choix**.

- Un **calendrier saisonnier**

Il s'applique aux poissons sauvages et vous indique à quelle saison les poissons peuvent être consommés sans que cela nuise à la reproduction de l'espèce. On trouve ces calendriers sur internet¹².

- Un **conso-guide**

Les organisations environnementales Greenpeace, WWF et De Noordzee ont rédigé ensemble un conso-guide répartissant les poissons en listes rouge (les espèces menacées à éviter), orange (espèces en risque de surpêche), verte (population suffisante, même en cas de demande croissante) et bleue (le meilleur choix)¹³.

¹² Par exemple : <http://www.marchant-mosselen.be/documents/vis/viskalender.xml?lang=fr> ou <http://www.terre-vivante.org/375-quel-poisson-a-quelle-saison-.htm>.

¹³ FR: http://www.wwf.be/_media/consoguide2013-print_678364.pdf

Ce sont donc les poissons figurant sur ces listes verte et bleue qu'il convient de mettre au menu.

Il existe cependant plusieurs versions de ces listes, ce qui ne facilite pas le choix des restaurateurs. Il est donc plus indiqué d'opter pour un poisson labellisé.

- Des **labels**

Le label **MSC** (Marine Stewardship Council) certifie qu'il n'y a pas de surpêche, que les effets négatifs de la pêche sur la vie des organismes marins restent aussi limités que possible et que la pêche est bien gérée. Grâce aux pêcheries certifiées MSC, certains stocks de poissons se reconstituent¹⁴.

Le label **ASC** (Aquaculture Stewardship Council) apporte les garanties suivantes : maintien de la biodiversité et des réserves marines, prévention des fuites qui mettent en danger les poissons sauvages et utilisation responsable de la nourriture et de la médication, bien-être des poissons, ...

On peut également opter pour des poissons issus d'un élevage certifié biologique.



¹⁴ Ainsi, à la pêcherie hoki en Nouvelle-Zélande, la **population de poissons est revenue à un niveau sain** grâce à quelques mesures de gestion et à un plan de redressement. ЧТО ТАКОЕ ?

4. Promouvoir les plats végétariens

Un plat végétarien ne se compose pas seulement de légumes. Un végétarien a aussi besoin de protéines. Il les trouve dans les légumineuses, les céréales, les noix et les graines ou dans des substituts de viande.

Pourquoi une offre végétarienne ?

Une autre manière de réduire la consommation globale de viande et de graisses saturées est d'étendre l'offre de plats végétariens et d'en encourager la consommation.

De plus en plus de clients choisissent les plats végétariens. Il vaut mieux prévoir une **offre végétarienne quotidienne**, ainsi, les végétariens ou les personnes qui souhaitent réduire leur consommation de viande trouveront toujours quelque chose à leur goût.

En élargissant l'offre et en accordant une attention particulière aux plats végétariens, vous verrez **les amateurs de viande** se laisser tenter par un plat... sans viande.

Comment faire en restauration collective ?

Une copie sera toujours moins attirante que l'original. C'est vrai pour la cuisine végétarienne également : un plat avec substitut de viande, féculent et légumes n'aura pas beaucoup de succès.

La cuisine végétarienne incite à **s'écarter des concepts classiques** et à être plus **créatif**. Découvrez d'autres céréales, mais également les légumineuses, les graines, les noix. Inspirez-vous des nombreuses recettes qui existent¹⁵. De nombreuses traditions culinaires

(italienne, indienne, thaïlandaise, etc.) recèlent de délicieux plats végétariens : vous pouvez également puiser dans ce répertoire.

Une manière agréable d'attirer l'attention sur les plats végétariens est de participer à la **campagne 'Jeudi Veggie'**¹⁶. Viande et poisson peuvent évidemment toujours figurer au menu du jeudi, mais ce sont les plats végétariens qui sont mis en valeur.



¹⁵ Par exemple 'Le Guide végétarien pour la restauration collective', de l'asbl EVA, dans lequel on trouve des informations générales sur l'alimentation végétarienne et diverses recettes allant des soupes aux desserts, en passant par le plat principal, et tout ceci adapté à la restauration collective (http://www.evazw.be/download/Veggie_voor_cateraars_FR.pdf)

¹⁶ Plus d'infos sur <http://www.jeudiveggie.be> . La campagne ne peut être utilisée qu'avec l'accord de l'asbl EVA et après signature d'une charte Jeudi Veggie.

5. Préférer les fruits et les légumes locaux et de saison

- Pour transporter une tonne de produits alimentaires sur une distance d'un kilomètre,
 - Un avion produit en moyenne 2 000 grammes de CO₂
 - Un poids-lourd (> 10 tonnes) produit 123 grammes de CO₂
 - Un train produit 48 grammes de CO₂
 - Un bateau produit en moyenne 31 grammes de CO₂¹⁷
- Cultiver une tonne de salade dans une serre chauffée nécessite 6 fois plus d'énergie que la culture de cette même tonne de salade en plein air.
- Les émissions de CO₂ provoquées par le transport d'un kilo de fraises de Gaza (Israël) correspondent aux émissions de CO₂ pour trois kilos de fraises belges¹⁸.

17 http://www.gasap.be/IMG/pdf/http__mail-domainepublic_NI.pdf

18 http://www.co2minderen.be/UW_CO2-PROFIEL/uw_co2-profiel.htm

Pourquoi privilégier les fruits et légumes locaux et de saison ?

Pour le bien-être du consommateur

Respecter la saisonnalité des fruits et des légumes permet de varier le contenu de l'assiette, et donc de varier l'apport en vitamines et en sels minéraux. Les fruits et légumes de saison répondent mieux à ce dont nous avons besoin en telle ou telle saison et nous feront donc plus de bien.

Pour l'environnement

Opter pour les fruits et légumes de saison, c'est opter pour des produits cultivés en pleine terre et hors serre. La culture en serre chauffée requiert souvent beaucoup d'intrants et toujours beaucoup d'énergie. Opter pour des produits locaux permet de réduire le kilométrage alimentaire, en faisant appel à des producteurs locaux, on réduit le transport polluant.

Pour des raisons économiques

Acheter auprès de fournisseurs locaux permet d'éviter les intermédiaires, qui contribuent à faire augmenter les prix. C'est tout profit pour le producteur et pour le consommateur. Et comme en saison l'offre est abondante, les prix sont moins élevés.

Comment puis-je y arriver en restauration collective ?

Les produits de saison

Il ne suffit pas d'opter pour la production locale. Laitues, tomates et concombres sont par exemple cultivés chez nous pendant les mois d'hiver, mais dans des serres chauffées qui requièrent beaucoup d'énergie et qui émettent de 5 à 6 fois plus de CO₂ que si les légumes sont cultivés en plein air. En hiver, évitez-les et respectez les saisons. Le **calendrier des saisons de Bruxelles Environnement**¹⁹ est un outil utile.

Il existe des **alternatives savoureuses** à la laitue comme la salade iceberg, la roquette ou les épinards crus en automne, et la salade de blé ou le pourpier en hiver. Il existe des tas de recettes et d'idées amusantes qui vous permettront de proposer une belle variété de légumes, même en hiver.

Les produits locaux

Il n'est pas toujours facile d'acheter local : en restauration collective, la cuisine doit souvent être approvisionnée à des heures très spécifiques, et tous les producteurs ne disposent pas d'une logistique adaptée ou ne peuvent garantir les quantités voulues de manière permanente.

En restauration collective, "local" devra souvent être interprété de façon un peu plus large : essayez de travailler autant que possible avec des **produits belges**.

¹⁹ http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/Calendrier_FR_def_Part_Fr.PDF

Il est en tout cas important d'éviter le transport aérien. Pour les produits exotiques e longue conservation (café, thé, riz, sucre, chocolat, etc.), il vaut mieux choisir des produits issus du commerce équitable (voir point 6), qui sont acheminés par bateau. Le transport par bateau entraîne en effet 5 fois moins d'émissions de CO2 que le transport par avion.



6. Découvrir de nouveaux produits : l'agriculture bio et le commerce équitable

- Les produits labellisés bio sont cultivés **sans engrais chimiques ni pesticides**. Dans une ferme biologique, les animaux sont élevés dans **le respect de l'animal**. L'agriculture biologique est bien plus neutre pour le climat que l'agriculture conventionnelle.
- Les produits bio frais (viande, légumes et fruits) contiennent généralement **moins d'eau** que leurs équivalents conventionnels, ce qui leur donne **plus de goût**. Ils perdent aussi moins d'eau et réduisent moins pendant la cuisson. Le bio présente donc de nombreux avantages.
- **900 millions de gens** doivent vivre avec **moins de 2 dollars par jour**, et 70% d'entre eux sont des agriculteurs.
- Il existe aujourd'hui 160 marques en Belgique, qui commercialisent **2000 produits Fairtrade**.

1. Les produits bio

C'est vrai, les produits bio sont souvent plus chers. Cela s'explique aisément : il faut davantage de main d'œuvre pour les cultiver, certains coûts complémentaires sont plus élevés (p. ex. plus d'espace pour les animaux), le secteur est moins développé et la certification a un prix certain. La demande est souvent plus importante que l'offre, ce qui fait également monter le prix sur le marché.

Comment faire dans ma cuisine de restauration collective ?

Ceci dit, tous les produits bio ne sont pas forcément plus chers. Si vous optez pour des **fruits et légumes locaux de saison**, les prix sont souvent **comparables**. Le secteur des produits bio est toutefois encore trop limité en Belgique pour pouvoir garantir un approvisionnement permanent à un prix abordable toute l'année. Et importer des produits bio de pays lointains n'est pas vraiment un choix durable.

Il vaut donc mieux intégrer le bio **pas à pas**. Ainsi, les producteurs ont aussi l'occasion de développer leur offre, ce qui fera aussi baisser les prix à terme.

- Un pas que l'on peut facilement franchir en restauration collective est d'offrir un **salade bar** (partiellement) bio ou un **potage du jour** préparé avec des ingrédients biologiques frais.
- Les **aliments biologiques secs** qui se conservent plus longtemps comme le sucre, les pâtes, les céréales, les épices et les boissons sont aujourd'hui proposés en conditionnements adaptés, leur prix est souvent comparable à celui des autres marques. Ils sont facilement disponibles en passant par les canaux de distribution habituels.

- Introduire le bio dans l'**assortiment de complément** comme les yaourts, les fruits et les boissons, proposés à un prix un peu plus élevé, contribuera également à familiariser le client avec les produits et les labels.

Une **conversion** au bio de **5 à 20%** de l'offre est un premier objectif réaliste.

Vous trouverez plus d'information sur le bio et sur les possibilités de faire certifier votre cuisine ou vos plats auprès de Bioforum²⁰.

2. Le commerce équitable

L'alimentation est un secteur économique important en Belgique. Les aliments suivant souvent un long parcours jusqu'à l'assiette, rarement en ligne directe de l'agriculteur au consommateur.

Le consommateur a évidemment droit à un **juste prix**. Le producteur devrait, lui aussi, bénéficier de ce droit. Or la ventilation du prix entre les autres maillons de la chaîne alimentaire ne se fait pas toujours de façon très juste. Les producteurs, au Nord comme au Sud de la planète, sont souvent sous pression et éprouvent des difficultés, ne fût-ce que pour survivre.

En ce qui concerne nos **producteurs locaux**, il est possible de conclure avec eux des **contrats à long terme**, en convenant d'un prix qui couvre la main d'œuvre et les investissements du producteur. Ainsi, l'agriculteur aura un marché garanti sur lequel il pourra

²⁰ Plus d'infos sur www.bioforum.be et http://www.bioforumwal.be/index.php?Section=Collectivites&SousSection=Premiers_pas&titre=Certification_bio_de_l_Horeca_et_des_collectivites_en_Wallonie&id=47

écouler ses produits. Il pourra se concentrer sur sa spécialité : produire des aliments sains.

Mais on ne peut pas cultiver tous les produits localement. Pensons au café, au thé, au cacao, au riz, aux bananes, aux ananas, ... Lorsque l'on consomme des **produits exotiques**, il faut penser au **commerce équitable**. Celui-ci implique que :

- les paysans dans le Sud obtiennent un prix honnête pour les produits qu'ils exportent ;
- les ouvriers puissent travailler dans des conditions de travail humaines : pas de travail des enfants, pas de travail forcé, pas de conditions de travail insalubres, pas de salaires de misère, etc. ;
- les contrats soient conclus autant que possible à long terme ;
- les producteurs perçoivent une prime au développement afin de mettre en place des projets de développement dans leur communauté : enseignement, distribution d'eau, santé, etc. ;
- les dommages pour l'environnement dus à la production et au commerce soient limités autant que possible grâce à une utilisation et une gestion responsable des ressources naturelles et des déchets.

Les produits respectant ces conditions se reconnaissent au label **Max Havelaar**.

Comment faire dans ma cuisine de restauration collective ?

Tout d'abord, en restauration collective, il est important de procéder à une **définition juste et correcte du prix**. Ce prix final doit tenir compte du prix de revient réel des ingrédients. Si certains plats sont vendus trop bon marché, la valeur des aliments que l'on sert risque d'être dévaluée. En outre, des enquêtes montrent que les clients sont bel et bien disposés à payer davantage pour une alimentation de qualité.

Une cuisine de restauration collective peut aussi opter explicitement pour des produits fairtrade labellisés, provenant du Sud. Ces produits sont souvent un peu plus chers que les produits habituels, mais ils offrent la garantie d'une rémunération correcte des producteurs.

Voici quelques possibilités :

- intégrer des snacks (chocolat, barres de céréales, biscuits,...) ou des boissons (jus de fruits) fairtrade dans l'assortiment des compléments ;
- utiliser du café et du thé fairtrade ;
- proposer ou utiliser des fruits exotiques fairtrade (ananas, bananes, ...)
- intégrer une série d'ingrédients fairtrade dans le fonctionnement de la cuisine, comme le riz, le quinoa, les épices.



7. Proposer de l'eau du robinet

- *Le **Plan National Nutrition Santé** recommande de boire au moins **1,5 litre d'eau tous les jours**.*
- *L'eau en bouteille est jusqu'à 300 fois plus chère que l'eau du robinet.*

Pourquoi de l'eau du robinet ?

L'eau du robinet est tout à fait potable. Dans notre pays, elle est d'une excellente qualité et est strictement contrôlée, souvent plus sévèrement que l'eau en bouteille.

L'eau minérale est beaucoup plus chère que l'eau du robinet et ne représente aucun avantage pour la santé. Certaines marques sont même trop riches en sodium et en fluor pour pouvoir être bues par tous. L'eau minérale est le plus souvent embouteillée dans des bouteilles en plastique et doit être transportée sur de longues distances. La fabrication des bouteilles, leur transport jusqu'au lieu d'embouteillage, leur transport jusqu'aux lieux de vente et enfin, leur traitement en tant que déchets nécessitent beaucoup d'énergie et de ressources et provoquent de la pollution.

Rappelons-nous que l'eau est une **ressource précieuse** qui se raréfie. De nombreuses personnes dans le monde n'ont pas accès à l'eau potable. Nous devrions donc être plus économes dans notre consommation d'eau du robinet et l'utiliser principalement pour ce à quoi elle est destinée : pour boire.

Comment faire en restauration collective ?

L'idéal est de mettre l'eau du robinet à la disposition des clients, soit dans des carafes d'eau sur les tables, soit au moyen de distributeurs d'eau répartis dans le restaurant.

Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas proposer de l'eau en bouteilles à la vente. C'est le client lui-même qui doit pouvoir faire consciemment un choix plus responsable. Vous pouvez choisir des eaux minérales locales et privilégier les bouteilles consignées.



8. Réduire le gaspillage alimentaire et les autres déchets

- Dans le monde, entre un quart et un tiers de la nourriture produite se retrouve à la poubelle sans avoir été consommé.
- Dans l'Union européenne, cela représente chaque année 179 kg de nourriture jetée par personne²¹.
- Plus des deux tiers de nos emballages que nous consommons sont des emballages de produits alimentaires.
- En 30 ans, la quantité de déchets d'emballage a quintuplé ; dans le cas des déchets en plastique, le volume a été multiplié par 50²².

21 <http://www.europarl.europa.eu/news/fr/news-room/content/20120118IPR35648/html/Il-est-urgent-de-reduire-de-moitie-le-gaspillage-alimentaire-dans-l-UE>

22 http://fr.observ.be/dossier/4218-evitons_le_suremballage.html?1&show=7

En Belgique, c'est près de 400 millions de repas qui sont préparés chaque année dans la restauration collective. Cela vaut la peine de revoir la manière dont on traite la nourriture, les excédents alimentaires et le matériel d'emballage ou jetable.

Comment puis-je faire en restauration collective ?

Avant tout, il faut essayer d'éviter les déchets en cuisine, en particulier les déchets alimentaires. Ensuite, vous pouvez faire en sorte que les déchets qui sont malgré tout présents soient **séparés** autant que possible et récupérés de manière à pouvoir retravailler certains éléments pour en faire de **nouvelles matières premières consommables**.

Souvent, il est nécessaire de réaliser une **étude** en profondeur pour déterminer le niveau de gaspillage, le moment où il se produit et les actions à entreprendre pour l'éviter ou le réduire. Cette étude peut se faire de la manière suivante :

- au niveau des achats : qu'est-ce qui est acheté et n'est jamais préparé,
- au niveau des préparations : ce que l'on prépare mais qui n'est jamais vendu et
- au niveau des clients : ce que les clients achètent mais ne mangent pas.

Ce n'est qu'une fois que l'on a une idée précise des aliments qui ne sont pas préparés, qui ne sont pas vendus ou qui ne sont pas consommés que l'on peut essayer de prévenir ce gaspillage grâce à une meilleure organisation.

Quant aux **déchets d'emballages**, vous pouvez en diminuer la quantité en repensant certains de vos achats. Evitez les emballages individuels à usage unique. Repérez les produits sur emballés (plusieurs couches ou plusieurs matériaux pour emballer un seul produit) et voyez si une alternative existe. Préférez les emballages en papier ou en carton au plastique. N'oubliez pas que le tri des déchets est désormais obligatoire.



9. Agir en dehors du restaurant également

Pas de restaurant ou de cafétéria ?

Il y a moyen d'agir quand même : pauses café, lunch sandwiches, cadeaux... les pistes d'action sont multiples.

La consommation alimentaire hors cantine est considérable. Pensez à toutes les tasses de café ou de thé, à toutes les boissons froides, à tous les snacks consommés au cours d'une année. Vous pouvez agir pour plus de durabilité alimentaire dans votre administration même si celle-ci ne dispose pas d'un restaurant.

Les distributeurs

Qu'il s'agisse de distributeur de boissons chaudes ou froides ou de snacks, il est possible de proposer aux consommateurs un assortiment plus durable.

Vous pouvez également choisir des distributeurs moins gourmands en énergie

Les paniers de fruits

Mettre à disposition de vos collègues des paniers de fruits est une manière agréable de promouvoir l'alimentation saine. Si vous choisissez des produits de saison et/ou bio et/ou issus de l'économie sociale, vous faites d'une pierre deux coups et vous vous engagez résolument pour plus de durabilité.

Les réunions

Lorsque vous organisez une réunion ou un séminaire, vous devez peut-être prévoir des sandwiches et des boissons pour les participants. Ne commandez qu'en fonction du nombre de participants, voire même un peu moins : il y a toujours des absents.

Peu de temps avant la réunion, rafraîchissez la mémoire des personnes inscrites et encouragez-les à vous signaler un éventuel désistement. Vous pourrez adapter votre commande en fonction et éviter le gaspillage alimentaire. Si vous avez des surplus, vous pouvez les donner à une association qui les distribuera à des personnes dans le besoin.

Optez pour des produits responsables : eau du robinet ou en bouteille consignée à la place des sodas, café et thé équitables, sandwiches garnis de produits végétariens, de légumes de saison, de poisson durable... les traiteurs ayant opté pour une démarche durable sont de plus en plus nombreux sur le marché. Si vous ne pouvez choisir le traiteur, analysez son offre afin de commander les produits les plus durables parmi ceux qu'il propose.

Les cadeaux

Si votre service souhaite remettre un cadeau, privilégiez des produits locaux, bio ou équitables. Certains fournisseurs proposent des colis ou des paniers tout faits et composés exclusivement de délicatesses responsables. Le spéculoos de la Saint-Nicolas, les œufs en chocolat ou la bouteille de vin auront une autre saveur s'ils sont durables.

Pour plus d'information, consultez le guide « Une alimentation durable sur le lieu de travail » :
http://www.rabad.be/IMG/pdf/Guide_Alimentation_durable_sur_lieu_travail_-_Alimentation21_sept13.pdf



10. Communiquer

Faites connaître les actions que vous entreprenez en matière d'alimentation durable : expliquez vos choix. Quelques conseils suivent à la page suivante.

Il est important de dire ce que vous faites et pourquoi vous le faites.

Si vous supprimez les tomates de votre offre en hiver, vous devez expliquer pourquoi. Les clients pourraient penser que vous vous êtes trompé dans votre commande, ou que vous voulez simplement faire des économies. Votre mesure positive pourrait ainsi donner une impression négative. Le client ne sera pas incité à adopter un comportement de consommation plus durable.

La manière dont vous attirez l'attention sur certains changements est aussi importante.

Présentez les choses de manière à ce que le client n'ait pas l'impression qu'il perd quelque chose ou qu'il va devoir manger quelque chose de bizarre. Mettez l'accent sur ce que vous ajoutez dans l'assiette (des légumes de saison par exemple) plutôt que sur une réduction du grammage de viande. Mettez en valeur les plats végétariens que vous proposez en soulignant sa richesse (les céréales, les légumineuses, les graines, les noix...) plutôt que l'absence de viande.

Précisez toujours dans votre communication que les démarches que vous faites font partie d'un processus long qui ne sera en fait jamais tout à fait terminé. Chaque étape dans la bonne direction, si petite soit-elle, mérite l'attention de tous. Communiquez sur chaque pas réalisé, sur chaque changement introduit.

Quelques conseils

- Veillez à une **bonne communication interne** avant de communiquer en externe. Votre équipe en cuisine doit elle-même soutenir les changements et être bien informée pour réagir correctement aux questions des clients.
- Incluez le **responsable de la communication** de votre organisation dans le processus de durabilité dès le départ. Il/elle saura quels médias peuvent être utiles, quels sont les délais et quelles sont les choses importantes dont il faut tenir compte.
- Présentez toujours les choses **sous un jour positif**. Et laissez les clients se rendre compte des avantages des changements.
- Demandez régulièrement un **feedback** aux **clients**. Laissez leur le temps de s'habituer aux changements que vous instaurez. Ne faites pas marche arrière sur base de quelques réactions négatives.
- **Evitez de mettre trop de choses sur papier**. Expliquez que vous travaillez dans le durable et qu'il ne serait guère conséquent d'utiliser des kilos de papier pour cela.
- Ne submergez pas les clients de théories indigestes. Faites en sorte que les personnes intéressées sachent où trouver une **information de base**.
- Profitez d'événements connus (comme la journée de l'environnement, la journée mondiale de l'eau, la semaine du commerce équitable, la semaine bio, etc.) pour amorcer certains changements et les mettre en évidence.

Des ressources

Si vous souhaitez utiliser du matériel de communication, vous pouvez recourir aux brochures et aux affiches

- du Plan National Nutrition Santé pour tout ce qui concerne la santé,
- de Bruxelles Environnement pour tout ce qui concerne l'environnement.

L'IFDD a également rassemblé des recettes déjà testées dans les restaurants des institutions fédérales. Elles ont fait le bonheur de ceux qui les ont goûtées : aussi n'hésitez pas à les essayer à votre tour.



Conclusion

Les raisons d'agir sont nombreuses, les pistes d'actions multiples et variées. Introduire du changement dans des habitudes bien rôdées est difficile. Comme souvent, c'est le premier pas qui coûte le plus d'effort. Les pas suivants s'enchaînent de plus en plus naturellement. Le tout est d'y aller progressivement, en veillant à associer à la démarche l'ensemble du personnel de cuisine.

Institut fédéral pour le Développement Durable

Rue Ducale 4, 1000 Bruxelles
Tel: 02/501.04.62
Website: www.fido.belgium.be

Éditeur responsable : Dieter Vander Beke, directeur a.i.,
Institut fédéral pour le Développement Durable, Rue Ducale 4, 1000 Bruxelles.

Numéro de dépôt légal: **D/2015/11945/10**

