



La bio en restauration collective

Les conditions de la réussite

Des témoignages pour comprendre



Alors même que l'agriculture biologique est encore très peu développée dans notre pays, tout le monde s'accorde sur son intérêt tant pour l'environnement que pour la santé. En effet, l'agriculture biologique constitue un modèle de production qui ne pollue pas, préserve la fertilité des sols, respecte la biodiversité, consomme moins d'eau et moins d'énergie que l'agriculture conventionnelle. Développer l'agriculture biologique permettrait de réduire les émissions de gaz à effet de serre de l'agriculture, qui contribuent au changement climatique.

Il est aujourd'hui prouvé que la consommation de produits biologiques favorise une bonne santé, alors même que les preuves du rôle croissant des pesticides chimiques dans l'explosion du nombre de cancers et le développement des problèmes de fertilité s'accumulent. L'agriculture biologique, quant à elle, bannit les pesticides et exclut les organismes génétiquement modifiés. Depuis quelques années, on sait que les enfants sont beaucoup plus sensibles que les adultes aux effets des produits chimiques, et en particulier des pesticides. Du point de vue nutritionnel on sait par exemple que les produits laitiers bio contiennent en moyenne 50 % de plus d'acides gras oméga 3, reconnus pour leurs nombreux effets bénéfiques, que les produits laitiers conventionnels.

Adopter la bio dans la restauration collective, et en particulier dans les cantines scolaires, est le meilleur moyen de sensibiliser enfants et adultes aux multiples avantages des produits bio et aux bénéfices d'un changement d'habitudes alimentaires. Et on sait que dans ce domaine, les enfants influencent les choix de leurs parents.

Développer la bio à grande échelle, comme cela a été fait en Italie dans les cantines, ouvre de nouveaux et importants marchés aux agriculteurs bio et constitue pour les agriculteurs conventionnels une forte incitation à se convertir à la production biologique.

Introduire la bio en restauration collective – et à terme la généraliser – constitue donc une vraie priorité, et ce livret représente un outil précieux pour accompagner tous ceux qui s'engagent dans cette démarche.

Claude Aubert, ingénieur agronome



Comité de soutien de l'association Bio Consom'acteurs

Antoine, chanteur navigateur

Claude Aubert, ingénieur agronome

Jacky Blanc, président de la NEF

Valérie Cupillard, créatrice culinaire, auteur et consultante en cuisine bio

Philippe Desbrosses, pionnier de l'agriculture biologique

Ezzedine El Mestiri, directeur du *Nouveau Consommateur*

Maud Fontenoy, navigatrice

Marc Jolivet, humoriste

Lylia Le Goff, médecin nutritionniste

Laurence Salomon, chef cuisinier et naturopathe

François Veillerette, porte-parole du Réseau Environnement Santé

Christian Velot, docteur en biologie



D'après le baromètre Agence Bio/CSA de 2009, seul un enfant sur quatre fréquentant une cantine scolaire a mangé un repas comportant des produits biologiques en 2009. Pourtant 78% des parents d'enfants n'en ayant pas bénéficié souhaiteraient que leurs bambins puissent eux aussi en profiter. La demande de produits biologiques en restauration collective est aujourd'hui une réalité; une part croissante de la population aspire à manger plus équilibré et plus bio, et ce pour les raisons suivantes...

Manger bio, c'est bon pour l'environnement

L'agriculture biologique respecte, restaure et entretient les équilibres biologiques et les cycles naturels, sans lesquels la vie ne peut se développer et se perpétuer. Elle préserve la qualité des sols et de l'eau, la

diversité des plantes, des animaux et de l'environnement, grâce à la rotation des cultures, au recyclage des déchets de la ferme et à l'utilisation d'engrais verts.


Manger bio, c'est la garantie de la qualité et de la diversité

Le cahier des charges de l'agriculture biologique est le plus contraignant de l'agriculture française. Les conditions de production et de transformation sont systématiquement contrôlées. C'est la garantie qu'aucun pesticide, produit chimique de synthèse, ou organisme génétiquement modifié (OGM) n'est utilisé. C'est aussi l'assurance du bien-être des animaux.

Grâce à la sélection et à la préservation des plantes et des animaux les plus adaptés à chaque terroir, l'agriculture bio offre une gamme plus étendue de produits et sauvegarde la diversité des variétés animales et végétales.

Manger bio, c'est bon pour le développement local

L'agriculture bio favorise les circuits courts de distribution, la vente directe et les échanges entre producteurs et consommateurs. Ce fonctionnement permet une meilleure traçabilité et une moindre pollution par les transports.

 ¹ 30 % de main-d'œuvre supplémentaire par rapport au système conventionnel d'après le rapport Fnab Datar Verot 1998.

Manger bio, c'est bon pour la santé

Une alimentation saine repose sur des aliments de qualité et un bon équilibre alimentaire : elle implique la variété des produits et un apport quotidien en éléments indispensables à l'organisme comme les vitamines, les nutriments² ou les fibres.

A l'inverse, la monotonie des repas, la pauvreté nutritionnelle des produits liée à l'industrialisation des processus de transformation, et l'adjonction massive de sel, de sucre et de matières grasses (en particulier les matières grasses hydrogénées ou acides gras trans³), conduisent à la progression de l'obésité et du diabète⁴, notamment chez les adolescents. En France, près de 15% des enfants de 3 à 17 ans sont en surpoids et 3,5% sont obèses, d'après l'Institut de veille sanitaire et l'Institut national du cancer (études 2006-2007).

En bio, on travaille le plus possible avec des produits frais, pas ou peu transformés, préservant de façon optimale les qualités nutritionnelles des matières premières. Les produits biologiques présentent généralement des teneurs supérieures en magnésium, fer, vitamine C, acides gras polyinsaturés⁵ et polyphénols⁶ (rapport AFSSA 2003). Les substances protectrices comme les antioxydants par exemple sont en quantité supérieure de 25% dans les aliments bio par rapport aux aliments conventionnels⁷ (Etude Abarac, Pr Joyeux).

Les produits bio transformés sont fabriqués sans additifs, conservateurs ou colorants chimiques de synthèse. Faire le choix des produits bio, exempts de résidus de produits chimiques de synthèse et de nitrates, est également un moyen de prévenir les risques de cancer et d'infertilité.



➔ ² Composants élémentaires contenus dans les aliments et utilisés par l'organisme pour couvrir ses besoins physiologiques, notamment de croissance et de développement.

³ On trouve les acides gras trans dans les aliments ayant subi des procédés industriels visant à solidifier les matières grasses végétales : l'hydrogénation partielle. Celle-ci rend les huiles moins sensibles à l'oxydation et permet une conservation plus longue. Les acides gras trans augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires.

⁴ Le diabète constitue un facteur de risque important de maladies cardio-vasculaires, infarctus, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral, insuffisance rénale chronique.

⁵ Notamment les oméga 6, particulièrement abondants dans les huiles de noix, de tournesol, de soja, de pépins de raisins ou de maïs et les oméga 3, surtout présents dans les huiles de noix, de soja et de colza.

⁶ Substances présentes dans de nombreux fruits et légumes, ayant des effets bénéfiques sur la santé grâce à leurs propriétés antioxydantes.

⁷ L'agriculture conventionnelle est la forme d'agriculture la plus pratiquée dans les pays riches. Apparue après la Seconde Guerre mondiale, elle est fondée sur l'intensification, le rendement, l'utilisation d'engrais et de pesticides.

Manger bio, c'est économiquement possible

Les produits bio sont réputés plus chers que les produits conventionnels. Les études de prix réalisées auprès de restaurants scolaires montrent un surcoût matière⁸ de 10 à 20% en moyenne.

Cette différence tient notamment au fait que le prix des produits conventionnels ne prend pas en compte l'ensemble des coûts externes induits par leur fabrication et en particulier la gestion des pollutions provoquées par l'agriculture conventionnelle (pollution de l'air et de l'eau, consommation énergétique, problèmes de santé ...). De plus, l'agriculture biologique, moins intensive par définition, nécessite plus de main-d'œuvre, entraîne des coûts de transformation, de conditionnement et de transport plus élevés du fait des faibles volumes concernés, auxquels s'ajoute le coût du contrôle et de la certification (label AB).

En 2002, l'Observatoire de la Fédération des parents d'élèves de l'enseignement public indiquait que la majorité des parents est prête à payer plus cher pour une amélioration de la qualité des repas.


Certaines communes décident de prendre en charge ce surcoût car elles considèrent qu'au final les avantages présentés par l'alimentation biologique justifient largement cet investissement.

Cependant, les denrées ne représentant qu'environ 30% du coût global d'un repas, le surcoût d'un repas 100% bio serait de 9%, et il peut être bien moindre en fonction du contexte local⁹.

Manger bio, c'est devenir un consommateur responsable

Les citoyens sont de plus en plus sensibles aux questions liées à l'environnement et prennent conscience de l'impact que peut avoir leur consommation sur celui-ci.

A l'école, l'alimentation bio permet de sensibiliser les enfants au goût, aux textures et aux odeurs. Elle est l'occasion de concevoir un projet pédagogique impliquant les enseignants, le personnel de restauration et le personnel administratif. La mise en place d'actions de sensibilisation permet aux enfants et aux adultes qui les entourent de réfléchir à leurs choix quotidiens de consommation et de vie, et à leurs impacts.

 ⁸ Également appelé coût denrée : prix payé par les collectivités pour les matières premières. Généralement le prix facturé aux usagers comprend en plus les frais de personnel, l'amortissement des locaux et du matériel, etc.

⁹ Résultats d'une étude commandée par la Fédération des villes moyennes.

Valérie Cupillard

**Créatrice culinaire, auteur
et consultante en cuisine bio**



La mise en place de menus bio en restauration collective est le résultat d'un vrai travail d'équipe. Quand j'accompagne une telle démarche, elle passe toujours en premier lieu par la transmission aux chefs de cuisine de mon expérience sur les ingrédients bio et sur les principes d'une alimentation qui allie plaisir et santé (moins de sucre, moins de gras...).

Ces bases permettent à chacun de s'approprier de nouveaux gestes pour cuisiner autrement.

Les recettes que je propose en restauration collective restent fidèles à mes choix en matière de nutrition bio. Mon but est de mettre en avant ce qui est généralement moins développé en conventionnel : je travaille le végétal sous toutes ses formes pour donner une image ludique et séduisante aux légumes et aux fruits, j'utilise toutes les sources de protéines végétales. Ces menus me permettent de sensibiliser les convives à la saisonnalité. C'est une démarche pour ouvrir l'univers culinaire, pour montrer qu'il y a de la variété et des ressources savoureuses. C'est bio et bon — pour soi et pour la Terre !

Actuellement je compose un menu chaque jour différent, qui est proposé aux convives de 80 restaurants d'entreprise de la région parisienne. Pour établir ces menus, il était essentiel que je tienne compte du nombre d'opérations nécessaires en cuisine : je prévois une entrée plus rapide à réaliser si le dessert est un peu plus élaboré et je fais attention aux temps de préparation ou d'épluchage.

Proposer un menu bio instaure un autre dialogue entre les cuisiniers et leurs convives. Ces derniers posent des questions sur les ingrédients, sur les variétés anciennes, s'intéressent à la bio, aux recettes... Cette initiative est saluée par le public qui apprécie de pouvoir échanger avec ceux qui ont cuisiné pour eux des petits plats sains et goûteux.

La cuisine bio possède de formidables atouts pour recréer du lien et ramener à l'essentiel. C'est une aventure humaine passionnante qui redonne du sens à la cuisine en collectivité.

Pour toutes ces raisons et pour tout le formidable travail qui se fait sur le terrain, je suis particulièrement heureuse qu'un outil pratique existe pour témoigner de « La bio en restauration collective » et pour accompagner les initiatives de tous ceux qui ont envie d'agir dans ce domaine.

Sept points clés pour réussir l'introduction de la bio en restauration collective

1. Associer tous les acteurs concernés
2. Se renseigner sur la filière bio locale
3. Evaluer les besoins et les capacités de l'établissement
4. S'adapter aux capacités et au rythme des producteurs et fournisseurs
5. Prendre en compte la spécificité des produits bio
6. Maîtriser les coûts
7. Accompagner et valoriser l'arrivée des produits bio

1 Associer tous les acteurs concernés

Vous êtes parent, salarié dans une entreprise, élu d'une commune ou d'une collectivité territoriale, cuisinier dans une cantine, et vous souhaitez agir pour introduire la bio dans la cantine de votre entreprise ou de l'établissement scolaire de votre commune ?

En premier lieu, il est essentiel d'interroger, de consulter, de solliciter, d'informer puis de mobiliser tous les acteurs concernés par ce projet. Commencez par regrouper toutes les volontés afin de bâtir un projet sur des bases communes. Vous allez ainsi réunir autour de vous des acteurs de tous niveaux : parents d'élèves, cuisiniers, gestionnaires, élèves, élus, groupements d'agriculteurs bio locaux... qui interviendront ensuite aux différents stades du projet. Il est primordial que le projet devienne un projet global et transversal. Pour avancer, vous pouvez organiser des réunions ou activités – discussion autour d'un buffet bio, projection d'un film documentaire lié au sujet, débat avec des intervenants ayant mis en place un projet similaire.

Après vous être renseigné sur la filière bio, vous pourrez ainsi commencer à fixer des objectifs raisonnables et graduels, donc accessibles : quels produits, à quelles périodes, à quelles fréquences, quelles animations pour accompagner l'arrivée de ces nouveautés ?

En faisant régulièrement le bilan de la mise en œuvre, vous pourrez identifier les solutions pour maîtriser les coûts, la régularité de l'approvisionnement et l'information auprès des convives.

Témoignage

Olivier Duron

Élu au comité d'entreprise de Bayard Presse, Paris

« A Bayard Presse, le restaurant est géré par le comité d'entreprise, auquel je participe en tant qu'élu. En 2002, étant très impliqués dans l'écologie, nous avons voulu proposer des aliments et repas bio réguliers dans notre restaurant. A l'époque rien n'existait. Nous avons donc dû convaincre notre prestataire de s'adapter à notre demande. C'était pour lui très nouveau et compliqué : les filières n'étaient pas construites, cela lui demandait du travail supplémentaire et le prix faisait barrage. Notre direction n'était pas opposée au projet, mais n'était pas motrice et nous a laissé gérer la mise en place. L'initiative a été considérée avec méfiance par certains, en raison du prix plus élevé des repas qui en faisait une démarche "non sociale". Pourtant les salariés l'ont très bien comprise et accueillie. A force de patience et de pédagogie, l'idée a fait son chemin et paraît aujourd'hui naturelle. Mais nous devons rester très impliqués car dès que nous relâchons nos efforts, le projet s'effrite un peu. L'implication de toutes les parties, CE, direction et prestataires, est vraiment la clé. Ce n'est pas le genre de projet que l'on peut imposer. »

2 Se renseigner sur la filière bio locale

A l'heure actuelle la restauration collective constitue pour la filière bio, un nouveau débouché... et les collectivités découvrent elles aussi de nouveaux fournisseurs et une autre manière de travailler. Chaque partie doit apprendre à connaître le fonctionnement et les contraintes de l'autre, afin de mettre en place un partenariat fonctionnel et satisfaisant des deux côtés.

Il arrive que les demandes de collectivités en produits bio restent lettres mortes en raison de leur décalage par rapport aux possibilités réelles de la filière bio (produits indisponibles localement, demandes incompatibles avec la saisonnalité, délais de livraison trop courts). Une des premières démarches est donc de se mettre en relation avec les filières et les acteurs bio locaux afin de se renseigner sur les produits disponibles, la saisonnalité, les volumes de production, les structures prêtes à livrer la collectivité et leurs délais.

Si l'offre locale en produits biologiques est trop limitée pour répondre au besoin du projet, il est essentiel d'évaluer le potentiel du territoire et d'engager une démarche pour développer la production locale à moyen et long termes. Celle-ci implique l'installation d'agriculteurs en agriculture biologique ou la conversion d'agriculteurs installés en agriculture conventionnelle et dépend en particulier de la politique foncière, des aides disponibles et de la volonté politique des élus.



Dans l'attente d'un développement futur de la production qui permettra de répondre à la demande, il faut s'interroger sur la pertinence de faire appel à une production biologique produite à des centaines de kilomètres ou importée, en particulier en terme écologique (consommation énergétique et pollution causées par le transport des produits).

Aujourd'hui, les demandes d'établissements de restauration collective doivent aider la filière bio à se structurer, en partant de l'existant (produits et volumes) pour monter progressivement en puissance et permettre à l'offre de se développer de manière cohérente.

La FNAB et la restauration collective

Créée en 1978, la Fédération nationale d'agriculture biologique anime et coordonne un réseau de groupements de producteurs bio régionaux...

Convaincus que la restauration collective est un levier important de développement d'une agriculture respectueuse de l'environnement qui soit accessible à tous, les groupements régionaux de la FNAB accompagnent, depuis le début des années 2000, les acteurs de la restauration collective (collectivités locales, Etat, entreprises...) dans leurs projets. Ils peuvent conseiller les collectivités sur les produits bio disponibles localement, former les personnels de la restauration (cuisiniers, intendants, gestionnaires, personnels de service), réaliser des animations pédagogiques, aider à la rédaction d'appels d'offres¹⁰, organiser des visites d'exploitations bio... Par ailleurs, dans la plupart des régions, des plates-formes d'approvisionnement en lien avec les groupements régionaux d'agriculteurs se sont constituées et permettent ainsi de s'approvisionner en produits bio locaux. La liste des contacts régionaux et de nombreux documents sont accessibles sur le site www.repasbio.org.



➔ ¹⁰ Les établissements publics dépendant des collectivités locales ou de l'Etat ont obligation, au-delà d'un certain montant, de publier leurs demandes afin de garantir une transparence et une non-discrimination dans leurs achats. Des cahiers des charges déterminent précisément les conditions dans lesquelles doivent se réaliser ces derniers.

3 Évaluer les besoins et les capacités de l'établissement

Il s'agit de mieux connaître les caractéristiques de l'établissement et de se poser les questions qui permettront de cerner ses capacités et ses besoins : le service de restauration est-il en gestion directe, ce qui signifie que les repas sont élaborés sur place, ou est-il en gestion concédée, c'est-à-dire confié à un prestataire extérieur ? L'établissement dispose-t-il d'une légumerie¹¹ pouvant travailler les produits bruts ? Qui prend les commandes ? Qui rédige le cahier des charges¹² et à quel moment ? Quel budget est alloué au repas ?

Il est préférable d'introduire les produits bio de façon progressive et régulière, de se fixer des objectifs réalisables qui permettent d'intégrer l'évolution des coûts, d'accompagner les changements de pratiques, les habitudes alimentaires, et de faire périodiquement le bilan pour réajuster les modalités de mise en œuvre en fonction des besoins constatés.

➔ ¹¹ Local dédié au nettoyage, à l'épluchage et à la préparation des fruits et légumes frais.
¹² Le cahier des charges détermine de manière précise et exhaustive les besoins de prestation et de qualité de service attendus, ainsi que les contraintes de la collectivité.

Jacques Pelissard

Député maire de Lons-le-Saunier, Jura

« Suite à un problème de qualité de notre eau, qui contenait des nitrates et des pesticides, nous avons décidé, pour le résoudre, de limiter les intrants de l'agriculture. Nous avons donc noué des contacts avec des agriculteurs prêts à s'engager dans la bio et leur avons proposé, pour garantir leurs débouchés, que la ville assure l'écoulement de leur production. Chaque année nous servons 500 000 repas préparés à la cuisine centrale, pris sur place ou livrés aux scolaires, comités d'entreprises, administrations et hôpitaux de Lons et de quelques villes alentour. C'est un volume conséquent ! Nous avons privilégié un approvisionnement local, en structurant toute la chaîne en circuit court, des matières premières aux produits finis et en introduisant progressivement les aliments bio : pain, puis produits laitiers, puis viande, puis légumes... Proposer des menus 100 % bio occasionnels ne permet pas à la filière de s'organiser. Dans notre expérience, l'implication des élus a donné l'impulsion, suivie par des hommes et des femmes motivés qui ont bâti la filière. »



Didier Thévenet

Directeur de la cuisine centrale
Raymond Vuillermoz à Lons-le-Saunier, Jura

« En 2001, nous avons passé une convention avec un producteur de blé bio puis avons demandé à un boulanger de nous fabriquer du pain avec cette farine. Puis nous nous sommes rapprochés de l'Ecole nationale de l'industrie laitière qui fabrique depuis nos yaourts et fromages bio. Pour la viande, nous avons acheté notre premier bœuf vivant fin 2005. Nous travaillons également avec un centre de formation de maraîchers qui nous vend pommes de terre et primeurs. Nous n'avons de contrat d'exclusivité avec aucun de nos producteurs et ne le souhaitons pas. Nous voulons qu'ils aient un fonds de roulement ailleurs (marchés, AMAP, autres restaurations collectives). Au niveau du coût des repas, l'écart est très faible. Nous gérons nos approvisionnements en bio en fonction de ce qui est produit autour de nous, en nous rapprochant des éleveurs et des producteurs. Nos menus sont élaborés en fonction des "sorties du champ". C'est sûr, il manquera toujours du bio, il est difficile d'imaginer s'approvisionner à 100% en bio, mais il faut commencer par ce qui existe localement. »



4 S'adapter aux capacités et au rythme des producteurs et fournisseurs

C'est le meilleur moyen pour que tout se passe bien : les cuisiniers, les gestionnaires et les convives ne se sentiront pas débordés et pourront appréhender les changements d'habitudes, de travail et de consommation. Il ne faut pas oublier qu'il s'agit parfois d'un changement radical pour l'ensemble des acteurs : la filière bio doit pouvoir s'adapter progressivement à ce nouveau débouché, les professionnels doivent également mettre leurs pratiques au diapason.

Il vous faut donc planifier, avec l'aide de la filière, l'introduction des produits bio de manière progressive en fonction des saisons et des produits et volumes disponibles localement. Vous choisirez, en fonction du contexte, une introduction régulière d'ingrédients bio, ou de plats bio ou encore de menus 100% bio.

Veillez à passer vos commandes suffisamment à l'avance. Certaines commandes peuvent paraître insignifiantes au vu des habitudes de travail qui ont cours dans d'autres filières, mais pour la filière bio, elles peuvent donner lieu à des ruptures d'approvisionnement. Par exemple, livrer une centaine de poulets du jour au lendemain lorsque la filière est déjà en pénurie et qu'il faut 81 jours d'élevage pour respecter le cahier des charges peut se révéler un exercice impossible !

Témoignage

Agnès Dubois Éleveuse dans la Loire

« J'ai livré une fois par mois un établissement agricole pendant l'année scolaire 2006-2007. Les commandes étaient régulières, relativement importantes en volume. J'ai pu proposer l'ensemble de ma gamme de produits laitiers et l'établissement était très satisfait par la qualité des produits.

La régularité et la périodicité des commandes sont des éléments déterminants pour notre activité. C'est la seule condition pour envisager les débouchés à destination de la restauration collective comme une réelle opportunité et envisager dans cette perspective un développement de notre activité. Plus c'est régulier, plus c'est une assurance pour nous. Je peux ainsi avoir une certaine souplesse, surtout pour les produits frais, avec une fréquence hebdomadaire si les délais de commande sont respectés (une semaine) et en fonction de la localisation de l'établissement. Cela d'autant que la restauration collective est pour l'instant un débouché qui ne demande qu'à être développé. »



5 Prendre en compte la spécificité des produits bio

Les premières fois sont souvent déterminantes, et c'est le cas des premières expériences qui seront menées dans votre établissement. Leur réussite conditionne souvent la poursuite de l'opération et sa pérennité.

Les produits bio ont des spécificités qui les distinguent des produits conventionnels et celles-ci doivent être prises en compte dans la préparation des repas. Avant de se lancer il conviendra de prendre connaissance de ces particularités (les céréales complètes, par exemples, demandent souvent plus de cuisson et contiennent davantage de fibres) d'autant que certaines peuvent avoir un impact positif sur le plan budgétaire ou

Témoignage

Stéphane Brette

Cuisinier traiteur, formateur en cuisine bio

« J'interviens en tant qu'animateur formateur pour l'association Un Plus Bio, qui accompagne la mise en place de démarches de restauration collective bio et de qualité. Les ateliers de cuisine bio s'adressent aux cuisiniers, gestionnaires, intendants de restauration collective, le plus souvent à la demande d'une collectivité territoriale. Ces ateliers font partie d'un processus de formation qui comprend la visite d'une exploitation bio et un atelier sur l'équilibre alimentaire et la gestion des coûts. C'est là l'occasion d'échanger entre participants sur leurs méthodes et pratiques culinaires habituelles et de les aider à amorcer des changements en fonction de leur projet de restauration et de leurs attentes. Cuisiner avec des produits bio c'est aussi travailler à nouveau des produits frais, de saison, les épucher, ne pas les dénaturer (cuisson douce), découvrir une plus large palette de couleurs et de saveurs (épices, lentilles corail, quinoa, flocons de céréales), réduire un peu les portions de protéines animales pour redonner de la place à d'autres familles de produits. Ce sont des méthodes de cuisine plus traditionnelles, que tous les cuisiniers connaissent pour les pratiquer chez eux. Bien entendu, le changement ne se fait pas du jour au lendemain et nécessite la mise en place d'une démarche de qualité à tous les niveaux : le choix des produits, l'approvisionnement, le nettoyage ou encore l'information des convives... »



logistique. En effet, certains produits ont une teneur en matière sèche¹³ supérieure, ce qui permet de réduire les quantités nécessaires. Par ailleurs, varier les apports en protéines en intégrant davantage de protéines végétales, céréales et légumineuses¹⁴, permet d'obtenir un meilleur équilibre nutritionnel et de réduire les coûts. Enfin, durant les saisons optimales de production, les fruits et légumes sont moins chers et de meilleure qualité.

Il existe également des formations pour les gestionnaires et les cuisiniers. Elles leur permettront de découvrir la filière bio locale, les spécificités des produits bio et les différentes façons de les cuisiner.

Plus d'information sur les formations sur :

www.repasbio.org

www.unplusbio.org

www.cnfpt.fr



Témoignage

Olivier Migrenne

Directeur du restaurant de Charleville-Mézières, Ardennes

« En restauration collective conventionnelle, on ne travaille pas avec des aliments bruts comme en bio, mais avec des produits semi-préparés. En passant à la cuisine bio, j'ai eu besoin de réapprendre la cuisson des viandes et des pâtes semi-complètes, qui est différente en raison de leur teneur en matière sèche plus importante. Je me suis alors inscrit à une formation sur les techniques culinaires bio via le Centre national de la fonction publique territoriale. Après avoir visité une épicerie et acheté des produits, nous avons réalisé plusieurs plats bio. J'ai découvert des produits que je n'utilisais pas auparavant comme le gomasio (sel de sésame), les flocons d'avoine ou les huiles essentielles. Après la formation, j'ai pu mettre en pratique ce que j'y ai appris, en préparant des menus à base de céréales et de légumineuses : salades, tourtes aux légumes, lentilles, polenta et polpettes (boulettes de viande de bœuf hachée avec des œufs, des flocons d'avoine, des oignons et de la chapelure, cuites au four avec de l'huile d'olive et un coulis de tomates). C'est sûr que c'est plus long à préparer qu'un repas classique mais les convives adorent! »

¹³ La matière sèche est ce qu'on obtient lorsqu'on retire l'eau d'un produit.

¹⁴ Parmi les légumineuses les plus connues on trouve les haricots, les lentilles, les fèves, les pois, les pois chiches, le soja, la luzerne et les lupins.

6 Maîtriser les coûts

A première vue, les produits bio sont plus chers à l'achat que bon nombre de produits conventionnels. Aujourd'hui, il est possible de limiter le surcoût lié à l'introduction de produits bio en veillant à certains points :

- Éviter le gaspillage¹⁵, par exemple en distribuant le pain bio en fin de self, ou en appliquant les grammages recommandés par le Groupe d'étude des marchés restauration collective et nutrition (GEMRCN)¹⁶ et par les diététiciens.
- Diversifier les apports de protéines : combiner des légumineuses avec des céréales et diminuer les portions de viande afin de les adapter aux besoins.
- Planifier les approvisionnements à l'année.
- Faire des repas à quatre composantes au lieu de cinq.
- Consommer des fruits et légumes locaux et de saison.
- Supprimer les exhausteurs de goût¹⁷, souvent coûteux.

Témoignage

Rose-Marie Galasso et **René-Pierre Brachet** du Lycée Romainville, Seine-Saint-Denis

« Aujourd'hui, tous nos fruits et légumes sont bio, ainsi que l'huile, les épices, le sucre, la farine, les pâtes, une bonne partie des yaourts, des fromages et du pain provenant de la filière locale d'Ile-de-France. Nous proposons un ou deux plats principaux bio par semaine.

Nous commandons 30 kg de viande bio par semaine et les végétariens peuvent trouver sur le self des galettes végétales bio. Nous travaillons aussi notre budget en fonction des denrées : souvent, plutôt que du poisson surgelé à 8€ le kilo, nous préférons proposer du bourguignon bio à 6,80€ le kilo. Et puis on travaille beaucoup de produits bruts. Nous faisons notre purée nous-mêmes et n'avons pas besoin de rajouter des tonnes de crème fraîche ou de beurre pour qu'elle ait du goût. C'est pareil pour les sauces et les ajouts, tous les exhausteurs de goût... Nous avons arrêté tout ça car c'était extrêmement cher. Sur les produits bio on gagne en rendement : sur la viande, mais aussi sur les pâtes, le riz, les légumes. Nous nous sommes remis à faire des légumes secs : pois chiches, haricots rouges, haricots secs, pois cassés, lentilles corail... »

¹⁵ Les gestionnaires de cantine sont soucieux de diminuer le gaspillage (entre 10 et 30% des aliments).

¹⁶ Voir www.sante.gouv.fr/html/pointsur/nutrition/gemrcn_complet.pdf et www.minefe.gouv.fr/directions_services/daj/guide/gpem/table.html

¹⁷ Substance qui, sans avoir une saveur propre prononcée, ne modifie pas le goût mais augmente l'intensité de la perception olfacto-gustative (goût et/ou odeur) d'une denrée alimentaire.

7 Accompagner et valoriser l'arrivée des produits bio

Parce que les nouveautés ne vont pas de soi, surtout en matière d'habitudes alimentaires, il convient d'accompagner les consommateurs dans le changement : en leur expliquant les principes de la culture bio, en leur montrant les différentes variétés de produits et en leur faisant découvrir leurs saveurs...



Différentes actions peuvent être mises en place afin de sensibiliser et d'aiguiser la curiosité des convives avant l'arrivée de nouveaux produits sur le self, en organisant des tables découvertes, des événements pédagogiques ou des activités ludiques et festives : dégustations de variétés anciennes et oubliées en lien avec les saisons, intervention d'acteurs de la filière (producteurs ou animateurs).

Témoignage

Fabienne Demez et **Bernard Dufournet**

Vice-présidente et président de l'association La Terre en héritage, association locale de Bio Consom'acteurs en Haute-Savoie

« Nous sommes souvent sollicités par des enseignants, des parents d'élèves, des associations gestionnaires de cantines ou encore des élus pour intervenir sur la bio dans des écoles, des collèges, des lycées, des MJC, des mairies ou récemment dans le restaurant inter-administratif d'Annecy. Nos animations se déroulent soit en classe, à la demande d'un enseignant, soit au cours d'un repas. Dans un lycée, nous avons couplé notre intervention pédagogique en classe avec une animation dans la cantine qui proposait un menu bio. Avant l'animation, des affiches sur les aliments bio et le menu ont été disposées dans la cantine et le hall du lycée. Le jour de l'animation, nous avons installé une table avec des livres et de la documentation comme le livret « La bio en questions » diffusé par Bio Consom'acteurs et un dépliant sur la bio en Haute-Savoie, que nous avons proposés aux élèves. A l'entrée, un quizz leur avait été distribué, permettant d'engager les discussions au cours du repas. Nous sommes allés à leur rencontre pour les sensibiliser sur le goût, l'équilibre alimentaire, les habitudes de consommation... Une fois rentrés à la maison, les enfants sont des relais auprès de leurs parents. De manière générale, ce que nous avons constaté, c'est que dès que des élus s'impliquent dans la démarche, au bout d'un an, les choses se mettent en marche pour l'introduction d'aliments bio en restauration. »

Rachel Dujourdy

**Ancienne gestionnaire du service restauration
du Lycée Lachenal à Argonay, Haute-Savoie**

« Il y a trois ans, j'ai eu envie que la cantine du lycée propose aux élèves des aliments bio. Je me suis vraiment heurtée à la difficulté de sensibiliser les élèves. Pour attirer leur attention, nous avons diffusé des films comme *We feed the world* ou *Pesticides, non merci !* dans la file d'attente de la cantine et organisé des tables de découverte durant le repas. Beaucoup d'entre eux n'ont aucune conscience de leur alimentation et ont des habitudes alimentaires déplorables (comme boire un soda en guise de petit-déjeuner). Il a fallu les rééduquer au goût en y allant progressivement. Plusieurs enseignants ont organisé des interventions sur la bio durant leurs cours grâce à des associations, ce qui a permis de faire le relais entre les repas et la pédagogie. Pour conclure, je dirais que pour qu'un tel projet réussisse, il faut que ce soit un projet de l'établissement dans son ensemble. »

Pour aller plus loin...

www.agencebio.org : Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique. - Rubrique « Espace professionnels » puis « La bio en restauration »

- Recherche de fournisseurs : annuaire.agencebio.org

www.andrm.fr : Association nationale des directeurs de la restauration municipale.

www.biogourmand.info : Les recettes bio de Valérie Cupillard.

www.ccc-france.fr : Association de la restauration collective en gestion directe.

www.fnab.org : Fédération nationale d'agriculture biologique.

www.repasbio.org : Site du réseau Fnab dédié à la restauration collective bio (contacts en région).

www.snrc.fr : Syndicat national de la restauration collective (restauration concédée).

www.unplusbio.org : Association accompagnant les structures qui souhaitent introduire la bio en restauration collective.

Manger bio c'est bien si..., Hugues Toussaint, Editions Vuibert. Disponible en librairie, auprès de Bio Consom'acteurs et de ses associations locales.

Bio, bon, gourmand, Valérie Cupillard, Editions Prat

Manger bio, c'est pas du luxe, Lylia Le Goff, Editions Terre vivante.

Manger sain pour 3 fois rien, avec 150 recettes bio, C. et E. Aubert, Editions Terre vivante.

Edition : Association Bio Consom'acteurs, 9-11 avenue de Villars, 75007 Paris. Tél. : 01 44 11 13 98/93

Directeur de publication : Stéphane Marchesi. Comité de rédaction : Anne-Laure Gaffuri, Eric Grünewald, Hugues Toussaint, Anne Castelain

Crédits Photos : couverture : photothèque européenne, Bernard Dufournet ; p. 1 : Terre vivante, pp. 2, 7, 10, 12, 14 : photothèque européenne ; p. 9 : Bernard Dufournet, photothèque européenne, Didier Thévenet ; p. 11 : Stéphane Brette.

Nous exprimons nos chaleureux remerciements à Olivier Duron, Didier Thévenet, Jacques Pélissard, Olivier Migrenne, Stéphane Brette, Rose-Marie Galasso, René-Pierre Brachet, Agnès Dubois, Fabienne Demez, Bernard Dufournet, qui ont permis à ce livret de voir le jour et à Elodie Ksantini, Marinette Feuillade et Julien Lévy pour leur relecture attentive.

Maquette : Synonymes. Révision : Sylviane Biriotti

Imprimé sur papier écologique certifié PEFC. Encres 100% végétales. Imp. Ménard, 31 Labège. Tirage : 25 000 exemplaires.

Publication périodique. N°2, juillet 2010.



PARCE QUE CONSOMMER EST UN ACTE QUI NOUS ENGAGE

Créée en 2005 à l'initiative de quelques consommateurs, **Bio Consom'acteurs** diffuse une information détaillée sur tout ce qui concerne la bio et les thématiques qui lui sont liées (OGM, pesticides...). Elle mène des actions et campagnes d'information, de sensibilisation et d'interpellation des élus. Elle travaille en partenariat avec les organisations qui agissent en faveur de l'agriculture biologique et de la protection de l'environnement, tant au niveau national qu'au niveau local.

ÊTRE BIO CONSOM'ACTEUR

En consommant des produits de l'agriculture biologique, j'associe environnement, santé et bien-être. En privilégiant les produits locaux, je choisis la saisonnalité et la fraîcheur et je favorise un développement équilibré de la bio sur tout le territoire.

En privilégiant les circuits courts de distribution (vente à la ferme, AMAP, marchés de producteurs) et les magasins spécialisés aux pratiques commerciales fondées sur la coopération et la transparence, je favorise les relations commerciales solidaires.

UN RÉSEAU NATIONAL D'ASSOCIATIONS LOCALES

Les principaux objectifs de bio consom'acteurs :

- Informer les citoyens sur l'importance de leurs choix de consommation et l'exemplarité de l'agriculture biologique.
- Promouvoir une consommation responsable privilégiant les produits biologiques et écologiques ainsi qu'un commerce équitable de ces produits.
- Intervenir auprès des élus, localement et au niveau national, sur l'urgence de développer l'agriculture biologique.
- Défendre les intérêts des consommateurs de produits biologiques et écologiques.

Les associations locales regroupent les adhérents qui souhaitent s'investir localement et relayer les activités de l'association, participer à des événements de promotion de la bio et de l'éco-consommation (conférences, forums, fêtes bio), mener des actions de sensibilisation (organisation de débats, animations dans les écoles et centres de loisirs) ou organiser des ateliers pédagogiques (cours de cuisine, jardin pédagogique).

Ce livret se veut un outil pratique pour vous aider à intégrer la bio en restauration collective. Certaines conditions doivent être réunies pour mener à bien un tel projet. Nous vous présentons 7 points clés qu'il est essentiel de prendre en considération pour réussir votre démarche. Ceux-ci sont illustrés par des témoignages d'acteurs ayant participé, d'une façon ou d'une autre, à l'introduction de la bio dans une cantine. À travers les expériences qu'ils décrivent, ils permettent de donner un éclairage concret des moyens et méthodes qui peuvent être utilisés et des difficultés rencontrées.

« La bio en restauration collective :
les conditions de la réussite, des témoignages pour comprendre »
vous est offert gracieusement par l'association Bio Consom'acteurs.
Un très grand merci à nos partenaires qui en ont permis la réalisation.



Dans la même collection :
« La bio en questions :
25 bonnes raisons
de devenir bio consomm'acteur »

Bio Consom'acteurs,
9-11 avenue de Villars, 75007 Paris
Tél. : 01 44 11 13 98/93
contact@bioconsomacteurs.org
www.bioconsomacteurs.org