



BIO



LOCAL



EDUCATION



SAIN



AFFICHAGE



DÉCHETS



DÉTERGENCE



GASPILLAGE



JE VEUX DE LA QUALITE DANS MON RESTAURANT

J'EVITE DE SOURCER DES ALIMENTS QUI CONTIENNENT

- 1 ▪ **Des OGMS** car ils peuvent présenter un risque pour l'environnement. De plus, aucun consensus scientifique ne permet aujourd'hui de dire qu'ils sont sans danger pour la santé humaine.
- 2 ▪ **Des additifs de synthèse/chimiques** qui sont ajoutés aux denrées dans un but purement technologique (au stade de la fabrication, de la transformation, du conditionnement, ou de la préparation par exemple). Certains peuvent être nocifs pour la santé (voir verso). Les additifs sont identifiables facilement sur les étiquettes par la codification « E » suivi d'un numéro.
- 3 ▪ **Des produits ultras transformés** en les identifiants : plus la liste d'ingrédients sur l'emballage est longue (huiles hydrogénées, additifs, sucres comme la maltodextrine...) plus il y a de probabilité que vous soyez en face d'un produit ultra transformé.
- 4 ▪ **Des graisses hydrogénées** car le traitement industriel peut synthétiser des acides gras trans qui sont associés à une augmentation du risque de maladie cardio-vasculaire.

JE PRÉFÈRE

- 5 ▪ **Cuisiner principalement des produits bruts** pour proposer des aliments dont nous connaissons la composition. Quand on utilise des produits transformés, la composition des produits doit être le plus simple possible.
- 6 ▪ **Sourcer des produits bio, locaux et de saison**, pour s'assurer de la qualité des produits servis et faire vivre l'agriculture et l'économie locale.
- 7 ▪ **Tester et utiliser de nouvelles pratiques en cuisine** comme la cuisson basse température ou la création de menus alternatifs pour privilégier une protéine animale de meilleure qualité.

Je commence par fédérer mon collectif

- Je forme les chefs en cuisine vers de nouvelles pratiques
- Je travaille avec des diététiciens pour respecter l'équilibre nutritionnel des menus
- Je sensibilise les acheteurs (si j'en ai) à changer le sourcing de mes produits
- Je suis transparent sur la communication des produits servis aux convives
- Je cuisine sur place au maximum ou au plus proche des convives

Le regard d'Ecocert : focus sur les additifs de synthèse / chimiques

Un additif alimentaire est une substance ajoutée dans les aliments pour améliorer leurs propriétés ou compenser les conséquences de leur dégradation. Au vu des récentes études scientifiques sur le sujet, **il est préférable de limiter leur présence dans son alimentation en privilégiant les produits bruts, bio et locaux.**

Reconnaître un additif alimentaire d'un simple coup d'œil !

CATÉGORIE	SON RÔLE	QUELS RISQUES ?	OÙ LE TROUVER ?
E1xx	Colorant	hyperactivité chez les enfants.	Pâtisseries, sodas, charcuteries, vin, glaces, etc.
E2xx	Conservateur	rénaux, inflammation pulmonaire, réactions cutanées.	Vin, crustacés, légumes secs, confitures, fruits confits, sauces.
E3xx	Antioxydant	maladie cardio-vasculaire, osseuse et rénale.	Produits laitiers, soupes, chewing-gum, bouillon.
E4xx	Agent de Texture	certains favorisent les maladies rénales et cardiaques.	(E452) dans les produits laitiers, biscuits, fromages et entremets.
E5xx	Antiagglomérant	Maladies neurodégénératives, perturbation de la minéralisation osseuse.	Farines, blancs d'œuf, assaisonnement, sucre, sel.
E6xx	Exhausteur de Goût	Maux de tête, oppression thoracique, nausées, obésité, toxique pour l'embryon.	Condiments, assaisonnements, substitut de sel,
E9xx	Edulcorant	dépendance au sucre.	Produits laitiers, chewing-gum, confiture, aliment à fin médicale, boissons, etc.

Contacts utiles

- Des échanges d'informations sur la restauration collective
[Association Un Plus Bio](#)
- Des formations en cuisine et des diététiciens spécialisés
[Collectif les Pieds dans le Plat](#)



Valorisez votre restaurant

Audit Ecocert En Cuisine : dès le niveau 1, le label interdit les OGMs et certains additifs. Consultez notre cahier des charges pour en savoir + !