

TRANSITION ÉCOLOGIQUE DES CANTINES



BIO



LOCAL



EDUCATION



SAIN



COMMUNICATION



DECHETS



DETERGENCE



GASPILLAGE



JE VEUX DE LA QUALITE DANS MON RESTAURANT

1 J'EVITE DE SOURCER DES ALIMENTS QUI CONTIENNENT

- **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.
- **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.
- **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.
- **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.

2 JE PRÉFÈRE

- **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.
- **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.
- **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 !

CATEGORIE	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	Certaines 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'oeuf, 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 la fin médicale, boissons, etc

CONTACT UTILES

Association Un Plus bio : [L'observatoire de la restauration collective bio et durable](#)

Collectif les Pieds dans le Plat : formations en cuisine bio

[Agence Bio](#) - informations générales sur la bio

VALORISEZ VOTRE RESTAURANT

Audit Ecocert En Cuisine :

Au niveau 1, au moins 10% des approvisionnements alimentaires doivent être bio et ce taux doit augmenter chaque année jusqu'à atteindre au minimum 20% en 4 ans. Au niveau 3 au moins 50% des approvisionnements devront être bio.