



bio



local



éducation



produits sains



communication



déchets



détergents



gaspillage

# 4

## CUISINER DES PRODUITS BRUTS ET DE QUALITÉ



### Je bannis les OGM

- **J'interdis les OGM** car aucun consensus scientifique ne permet aujourd'hui de dire qu'ils sont sans danger pour la santé humaine et notre environnement.

### Je cuisine des produits bruts, bio, locaux et de saison !

- **Je cuisine principalement des produits bruts** pour proposer une cuisine la plus saine possible,
- **Je source des produits bio, locaux et de saison**, pour faire vivre l'agriculture et l'économie locale et assurer une meilleure qualité dans mon assiette.

### J'évite l'utilisation de produits ultras transformés et des aliments contenant des additifs de synthèses

- Plusieurs études suggèrent un lien possible entre la consommation d'**aliments ultra-transformés** (pouvant contenir des **additifs**) et l'augmentation d'un risque de cancer ou de développement de maladies auto-immunes. Alors attention, quand on utilise des produits transformés, **la composition des produits doit être la plus simple possible.**

### J'évite les huiles, graisses et margarines hydrogénées

- **J'évite les matières grasses ayant subi un procédé d'hydrogénation** car une consommation excessive de celles-ci est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire.

### Je travaille sur la diversification des protéines dans l'assiette

- **Je propose un peu moins de protéines animales mais de meilleure qualité** dans le respect du bien-être animal,
- **Je diversifie mes sources de protéines** (végétales par exemple) en me formant sur de nouvelles recettes ou de nouvelles pratiques en cuisine comme la cuisson basse température par exemple.
- **Je mise sur les légumineuses** (pois, lentilles...) car elles sont bonnes pour la santé (recommandé par le PPNS) et pour le climat.





## Pourquoi cuisiner des produits bruts et de qualité ?

Depuis 2019, le Programme National Nutrition Santé, recommande de **réduire la consommation d'aliments ultra-transformés** (nuggets, fond de sauce en poudre...) qui sont généralement riches en sucres, en graisses, en sel ou encore en additifs. Cuisiner des produits bruts, bio, locaux et de saison est donc la clé pour proposer une alimentation saine dans sa cantine.

## Halte aux produits ultra transformés !

Selon une récente étude : les aliments ultras transformés composent **31% de l'assiette des Français ...**

Source : The European Journal of Nutrition - INCA3

## L'expertise 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. Ainsi, par principe de précaution, nous recommandons de limiter les additifs dit cosmétiques c'est-à-dire qui ont un intérêt purement gustatif ou esthétique en restauration collective et interdisons 25 additifs dans le référentiel.

**Le tableau ci-dessous précise les additifs interdits, les risques identifiés, le type de produits concernés. Cette liste sera réévaluée régulièrement :**

ADDITIFS		OÙ?	RIQUES / CHOIX
Colorants	E102 – E104 – E110- E122 – E124 – E129	Coulis, charcuteries, fruits au sirop, pâtisseries, glaces...	« Peuvent causer des troubles de l'attention et du comportement chez les enfants » . Règlementation européenne.
	E127	Cerises en conserves, salade de fruits, cake aux cerises...	Pourrait avoir un impact sur la thyroïde chez le rat.
	E123	Coulis de tomates, glaces.	Suspecté d'être cancérigène, interdit par la Food and Drug administration (USA)
Conservateurs	E210 à 213	Charcuteries, sauces, plats préparés, tarama, oeufs de poisson...	Les benzoates pourraient causer des troubles de l'attention et d'hyperactivité chez les enfants, en particulier en association avec certains colorants. Risque de surdosage EFSA E210.
Exhausteurs de goût	E620 à E625	Fonds de sauce, condiments, assaisonnements...	Augmentent la perception gustative et déréguleraient la faim de manière hormonale. Pourraient être neuro-toxique.
Edulcorants	E950, E951, E952, E954	Yaourts, boissons allégées, sirop, mélanges de fruits secs...	Pourraient augmenter à long terme la prise de poids, le risque accru d'obésité et de diabète. L'ANSES recommande une réduction globale du goût sucré de l'alimentation dès le plus jeune âge.
	E962		
	E1201 et E1202		

### PRODUITS BRUTS ET ADDITIFS : Les exigences du label Ecocert «En Cuisine»



- Niveau 1 : limitation des additifs, des graisses hydrogénées et interdiction d'utilisation des denrées étiquetées « OGM »
- Niveau 2 : 50% des composantes préparées à partir de produits bruts ou peu transformés
- Niveau 3 : 80% des composantes préparées à partir de produits bruts ou peu transformés

