



COMPTE—RENDU DE LA TABLE

« ALLIER L'ALIMENTATION DURABLE ET LES
REPAS SAINS, ÉQUILIBRÉS ET SAVOUREUX »




Avec le soutien de la




socopro


PARTICIPANTS À LA TABLE


 **Aurore Pierson**, diététicienne, Vivalia


 **Géraldine Renversé**, Chef de service, cuisine centrale CPAS Tournai


 **Quentin Le Maire**, Collaborateur du député wallon Nicolas Janssen

 **Stéphane Riga**, cuisinier formateur Echafaudages asbl

 **Nicolas Luburić**, Chargé de mission, Biowallonie

 **Sophie Clesse**, Chargée de mission, Biowallonie

 **Brandon Cozzi**, Cuisinier, IPES Seraing

 **Chris Keppens**, Représentante commerciale, Biomilk

 **Désirée Cuttaia**, stagiaire, EP Huy

 **Nancy Lonnoy**, cuisinière, EP Huy

Une attente a d'emblée émergé : Quels sont les freins/principales problématiques rencontrées à l'aspect santé de l'alimentation collective

MISE EN CONTEXTE

5 priorités santé essentielles aux participants :

Qualité des denrées alimentaires - Légumes frais - Perturbateurs endocriniens et autres apports « complet » en vitamine et minéraux - Bienfaits du végétal vs carné - Varier les apports en protéines végétales et animales - Réguler les quantités ingérées - Veiller à avoir des aliments le moins transformés possible avec le moins d'intrants - Plus de fruits et légumes - Plus de légumineuses - Plus d'oléagineux - Moins de sel - Moins de viande - Un repas végétarien par semaine - Absence d'additifs - Céréales complètes - Fruits/légumes - Graisse de qualité - Produits frais - Produits bios, locaux, sans pesticides - La prévention - La communication de messages d'alimentation identiques pour tous (saine, variée, durable) - Conscientiser les usagers à leur type d'alimentation spontanée - Faire intégrer l'importance des protéines végétales - Maximiser les repas végétariens - Utiliser plus de légumineuses et d'oléagineux dans les repas - Plus de légumes dans les assiettes

céréales complètes
oléagineux
Végétarien
aliments non transformés sel moins viande
qualité **légumes**
prévention frais fruits bio conscientisation communication
légumineuses
protéines végétales
graisse de qualité

La recommandation la plus citée, à votre avis :

Plus de fruits et légumes - Fruits et légumes - Produits frais - Produits bio - Produits les moins transformés avec le moins d'intrants possible - Végétal - Alimentation végétale - Moins de viande ou de la viande de meilleure qualité

moinstransformés
végétal^{bio}
fruitsetlégumes
frais
moinsdeviande

L'EPI ALIMENTAIRE

Par Bénédicte Flament, Observatoire de la Santé du Hainaut

1 Grâce à l'apport en fibres notamment, ce groupe d'aliments va avoir un effet positif sur la satiété. Ce sont des aliments rassasiants qui permettent également de diminuer la place pour des produits moins sains.

5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER

2 Chacun connaît l'adage des 5 portions de fruits et légumes par jour. On conseille deux portions de fruits (250 gr) et au moins 300 gr de légumes frais, locaux et de saison.

4 En proportion, il s'agit de 15-20 grammes, à savoir le creux de la main. Il est important de les consommer nature ! Riches en bonnes graisses et en protéines, ils permettent d'apporter de bonnes collations saines et d'enrichir des plats comme les salades ou autres.

3 Elles sont utiles pour diminuer les protéines animales. Si possible, les proposer une fois par semaine (pois chiches, lentilles, haricots secs, pois cassés...)

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.

Elles sont riches en fibres, en glucides complexes et en protéines végétales. En combinaison avec les céréales complètes (complémentation des protéines), elles permettent de remplacer les protéines animales dans l'assiette.

5 C'est la seule recommandation à limiter, les 4 premières sont à encourager !

Il s'agit de s'orienter vers des préparations les plus simples possibles à partir d'aliments bruts, de limiter le sel en cuisine, et d'utiliser à la place des herbes, des aromates et des mélanges d'épices (qui ne contiennent pas de sel).



<https://www.foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger/>



L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Selon les participants, cette assiette représente :

- ⇒ Une demi assiette de légumes, un quart de féculents, un quart de protéines
- ⇒ Equilibrer la balance entre protéines animales et végétales en insérant les légumineuses
- ⇒ Insérer une touche de croquant au plat végétarien afin de faire passer l'envie de viande
- ⇒ Ce que personne ne fait spontanément !

Bilan des actions concrètes mises en place dans vos cantines, sains, mais agréables ?

- ⇒ Un repas végétarien une fois par semaine
- ⇒ Plats mijotés avec diminution du grammage de viande et augmentation des légumes
- ⇒ Repas végétal une fois par semaine
- ⇒ Ajouter des rations de légumes supplémentaires
- ⇒ **Freins** : les usagers pensent que les cuisiniers les mettent au régime, qu'ils sont restreints. L'alimentation spontanée est décalée par rapport à ce qui doit être fait : Les cuisiniers comprennent et le font, mais c'est difficile à faire passer auprès des usagers.
- ⇒ **Intervention de Stéphane Riga, cuisinier formateur chez Echafaudages asbl :**
 - Importance du dialogue au moment du service
 - Pas facile à cause de la vitesse du service
 - Former le personnel de service
 - Utiliser l'humour
 - Utiliser le côté théâtral

- Plus difficile avec le personnel administratif et les enseignants par rapport aux repas végétariens (pourtant le jour VG est le jour de fréquentation maximum... est-ce devenu un « jeu » ?)
- Ne pas avoir peur du mensonge par omission
- Importance de la texture du plat
 - Exemple hachis de pleurotes (cultivées sur du marc de café 😊)
- Assiette-plaisir
- Importance du culturel : exemple du troisième âge où l'accès à la viande était un signe d'ascension sociale

6 clés d'actions concrètes :

- ⇒ Plat adapté au consommateur,
- ⇒ Une bonne communication en amont dans les menus,
- ⇒ Une bonne communication au niveau du service,
- ⇒ Raconter une histoire/un récit autour du repas
- ⇒ Sacralisation du moment du repas (rendre le mangeur acteur), notamment grâce au dialogue.
- ⇒ Redonner de l'importance au partage

humour
récits
dialogue
 théâtre
 sacralisation
 partage
momentduservice
 convivialité