

DIVERSIFICATION DES PROTÉINES ET BIEN-ÊTRE ANIMAL

Hélène Castel et Stéphanie Goffin

1^{er} avril 2021

Formations Collectives



**MANGER
DEMAIN**

GREEN DEAL
Cantines Durables



BIOWALLONIE



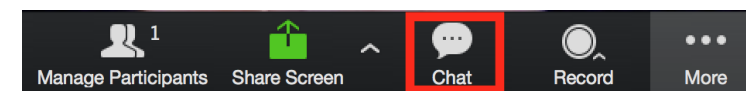
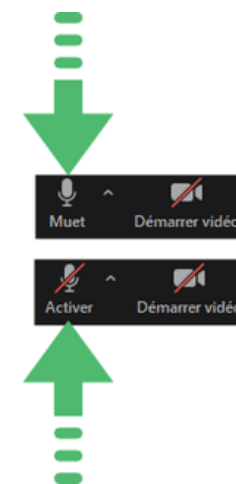
Wallonie



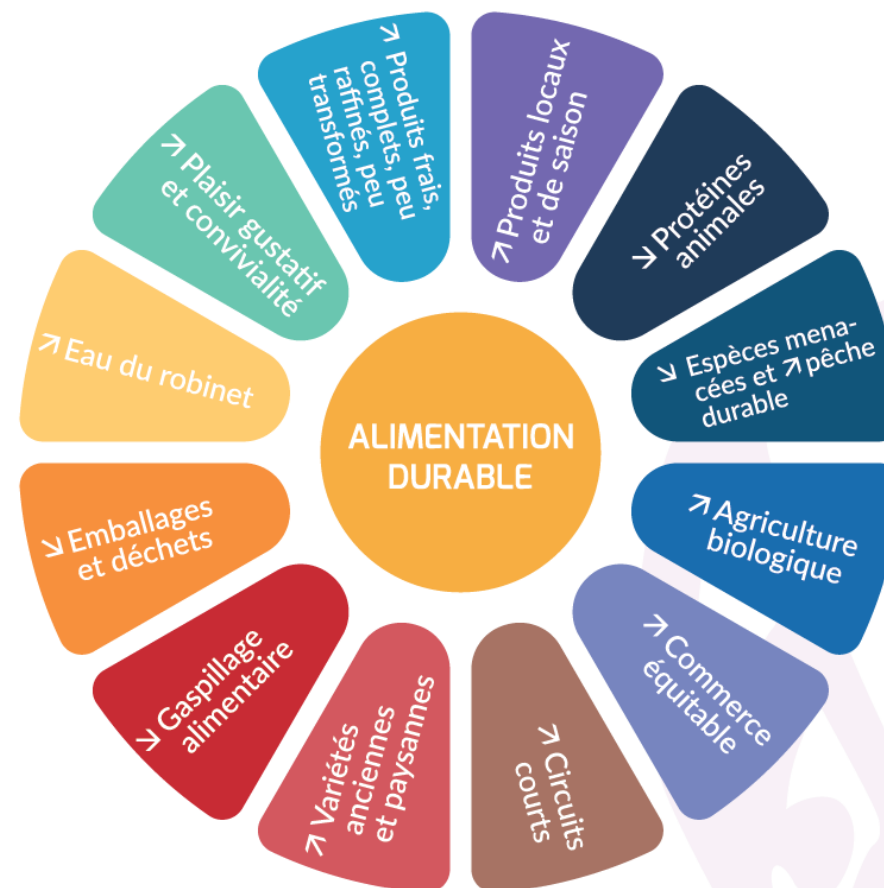
CADRE AUTOUR DE LA FORMATION

🌱 Quelques consignes avant de commencer:

- 🌱 Coupez votre Micro et vidéo
- 🌱 Renommer votre étiquette: Prénom+établissement
- 🌱 Posez toutes vos questions via le chat
- 🌱 Participez à l'évaluation de la formation
- 🌱 Ayez votre smartphone à portée de main



ALIMENTATION DURABLE





AGENDA

Végé

- 🌱 Les protéines dans tous leurs états : à vos smartphones !
- 🌱 Pourquoi diversifier les sources de protéines ?
- 🌱 Focus
 - « Veggie » c'est quoi au juste ?

Bien-être animal

- 🌱 Bien être animal : à vos smartphones !
- 🌱 Focus
 - Contexte
 - Labels (porc, volaille, bovin)

Pour aller plus loin

- 🌱 Ressources
- 🌱 Questions – Réponses



LES PROTÉINES DANS TOUS LEURS ÉTATS : À VOS SMARTPHONES !

Comment participer ?



- 1 Connectez-vous sur www.wooclap.com/PROTE
- 2 Vous pouvez participer



POURQUOI DIVERSIFIER LES SOURCES DE PROTÉINES ?



Les protéines

utilité, sources, quantités



PROTÉINES ANIMALES ET VÉGÉTALES



ANIMAL

	SALMÓN	27,50 g
	POLLO	28,50 g
	TERNERA	20,70 g
	LECHE	3,5 g
	MANTEQUILLA	0,6 g
	QUESO GOUDA	25,5 g
	HUEVOS	14 g

*Valores medio por 100 g

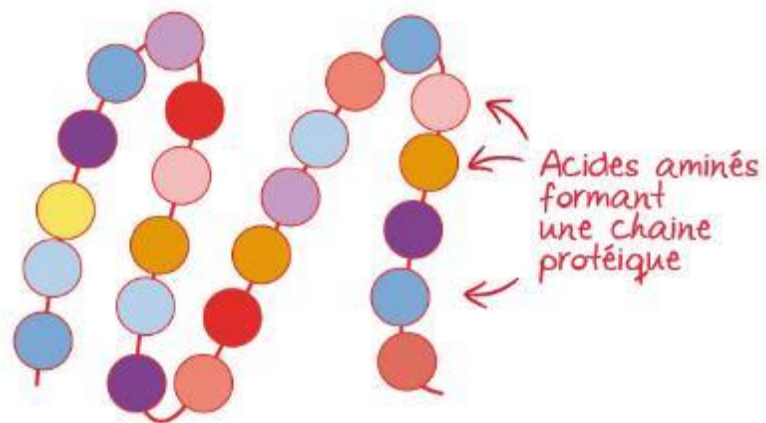
VEGETAL

	GUISANTES (En conserva)	6 g
	ALUBIAS (Cocidas)	5 g
	LENTEJAS (En conserva)	6,5 g
	SOJA TEXTURIZADA (Hidratada)	17 g
	SEITÁN	24 g
	BEBIDA DE SOJA	3 g
	QUINOA (Cocida)	5 g

*Datos obtenidos de USDA



9 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS



LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

LÉGUMINEUSES (CUITES)

 SOJA 38g	 TEMPEH 21g	 TOFU 15g	 LUPIN 15g	 LENTILLES 9g	 HARICOT R. 9g	 HARICOT PINTO 9g
 HARICOT N. 9g	 POIS CHICHE 8g	 POIS CASSÉS 8g	 HARICOT B. 7g	 PETIT POIS 5g		

CÉRÉALES (CUITES)

 SEITAN 26g	 SARRASIN 12g	 ÉPEAUTRE 5g	 BLÉ 5g	 QUINOA 4g	 AMARANTE 4g	 AVOINE 3g
 MILLET 3g	 BOULGHOUR 3g	 RIZ 2g	 MAÏS 2g	 ORGE 2g		

AUTRES (CRUS)

 SPIRULINE 57g	 CITROUILLE 30g	 CHANVRE 24g	 CACAHUÈTE 23g	 PISTACHE 21g	 TOURNESOL 20g	 AMANDE 20g
 LIN 18g	 CHIA 16g	 NOIX 15g	 N. DE CAJOU 15g	 N. DU BRÉSIL 14g		



Les bienfaits des légumineuses



LENTILLES



Riches en fer

CORAIL



Favorisent la digestion

BELUGA



Très riches en protéines

HARICOTS NOIRS



Propriétés anticancer

HARICOTS ROUGES



Antioxydants

HARICOTS BLANCS



Riches en vitamines B

POIS CHICHES



Riches en protéines

POIS CASSES



Favorisent le transit

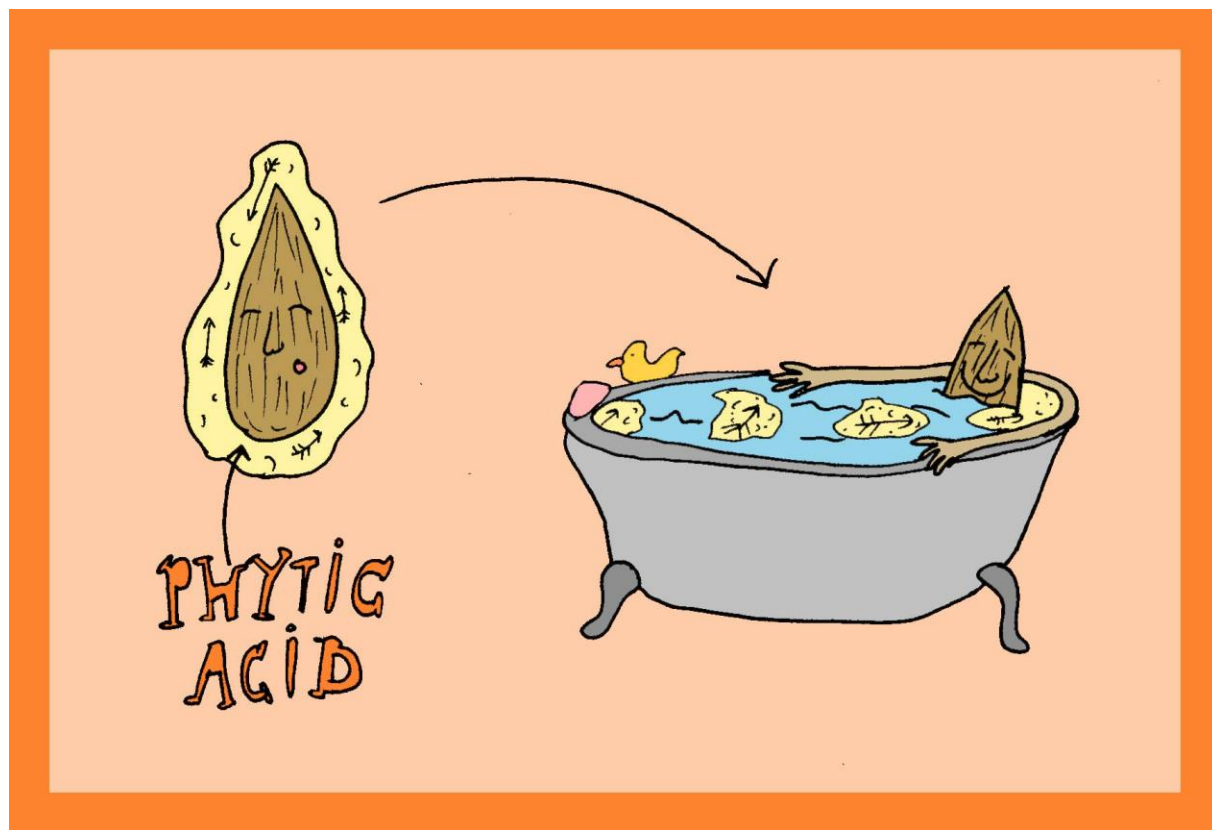
SOJA



Contient les 8 acides aminés essentiels



PRÉPARATION DES LÉGUMINEUSES



LÉGUMES SECS
 Consommez-les chauds ou froids, en grains, en purée ou en soupe.

Sans gluten
 Trempage
 CUISSON
 comparez le temps après 30 minutes
 Volume d'eau
 à ajouter pour la cuisson

HTTP://WWW.CATHY-BERNOT.COM

Légume	Sans gluten	Trempage	Cuisson	Volume d'eau
AZUKIS	X	12 h	1 h	
HARICOTS (COCO, LINGOTS...)	X	12 h	1 à 2 h	
HARICOTS ROUGES	X	12 h	1 h 30 (15 mn à ébullition)	
LENTILLES CORAIL	X		10/15 mn	
LENTILLES VERTES	X	4 h	45 mn (30 mn si trempage)	
POIS CASSÉS	X	12 h	30 mn	
POIS CHICHES	X	12 h	1 h 30	
SOJA JAUNE	X	12 h	3 h	
SOJA VERT	X	12 h	2 h	

biocoop

Les légumineuses : tableau récapitulatif



	TREMPAGE	CUISSON
LENTILLES VERTES	4 h	25 min
LENTILLES BLONDES	4 h	25 min
LENTILLES BELUGA	1 h	20 min
LENTILLES CORAIL	-	15 min
POIS CASSÉS	2 h	1 h
POIS CHICHES	12 h	1 h
HARICOTS BLANCS	12 h	1 h 30
HARICOTS NOIRS	12 h	1 h 30
HARICOTS ROUGES	12 h	1 h 30
HARICOTS AZUKIS	12 h	1 h
SOJA VERT	12 h	2 h





PRÉPARATION DES LÉGUMINEUSES



MANGER DEMAIN ▾ CANTINES DURABLES DYNAMIQUES TERRITORIALES ▾ PRODUCTION ALIMENTATION RESSOURCES ▾ ACTUALITÉS ▾



MAI 2021



Formation "La cuisine végétarienne et gourmande" a.m.

Public cible ? Personnel de cuisine Objectifs ? Découvrir des recettes végétariennes réalisables ...

📅 05 MAI

🕒 9 H 00 MIN - 12 H 00 MIN

📍 Région de Namur (À préciser)



VOIR LES DÉTAILS



Formation "La cuisine végétarienne et gourmande" p.m.

Public cible ? Personnel de cuisine Objectifs ? Découvrir des recettes végétariennes réalisables ...

📅 05 MAI

🕒 13 H 00 MIN - 16 H 00 MIN

📍 Région de Namur (À préciser)

<https://www.mangerdemain.be/agenda-cantines-durables/>



POURQUOI DIVERSIFIER LES SOURCES DE PROTÉINES ?

« Le propos n'est pas d'opposer les protéines animales et les protéines végétales. Il s'agit d'encourager la diversité des sources de protéines dont les apports nutritionnels complémentaires permettent l'équilibre global (vitamines, minéraux, etc.), le plaisir de manger et une meilleure utilisation des ressources naturelles. »





IMPACT SANTÉ

5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER

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

PRODUITS CÉRÉALIERS
COMPLETS
Au moins 125 g par jour



FRUITS &
LÉGUMES
Fruits :
250 g par jour
Légumes :
Au moins 300 g
par jour



LÉGUMINEUSES
Au moins 1x par semaine



FRUITS À COQUE
& GRAINES
15 à 25 g par jour



SEL
Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

La Pyramide Alimentaire



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour



VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine
Légumineuses: min. 1 fois par semaine
Viande rouge: max. 300 g par semaine

Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour



Légumes

Min. 300 g par jour



Fruits

250 g par jour

Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



Activité physique



30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour



IMPACT ENVIRONNEMENTAL

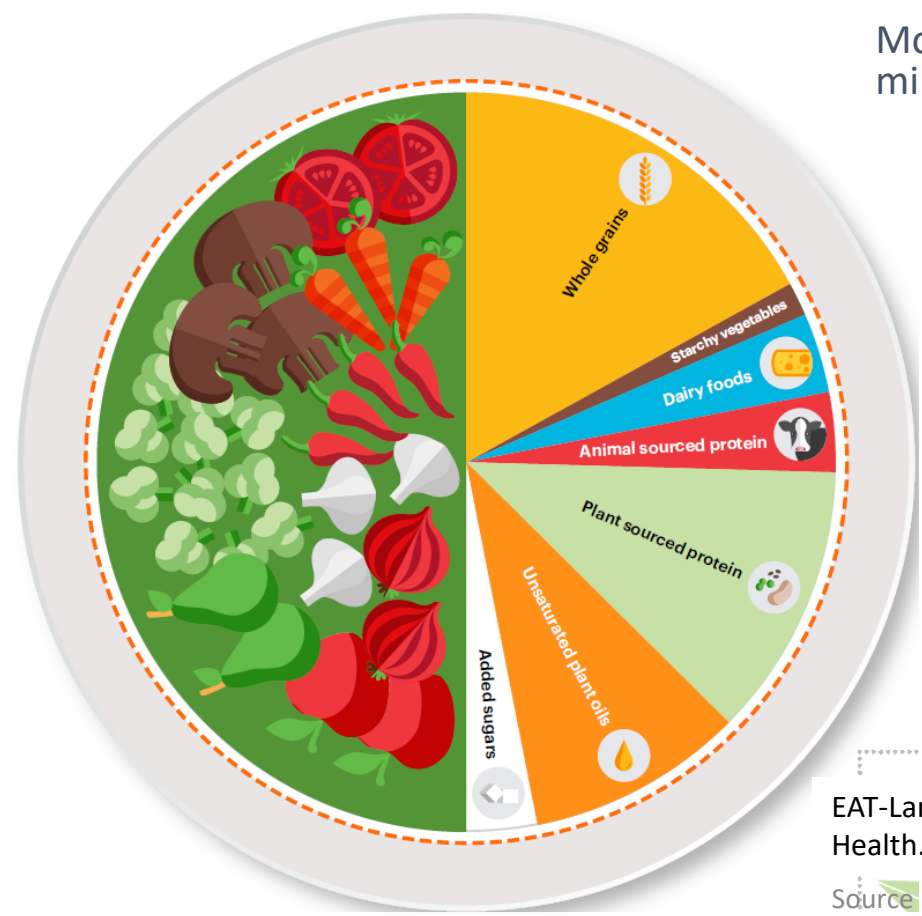
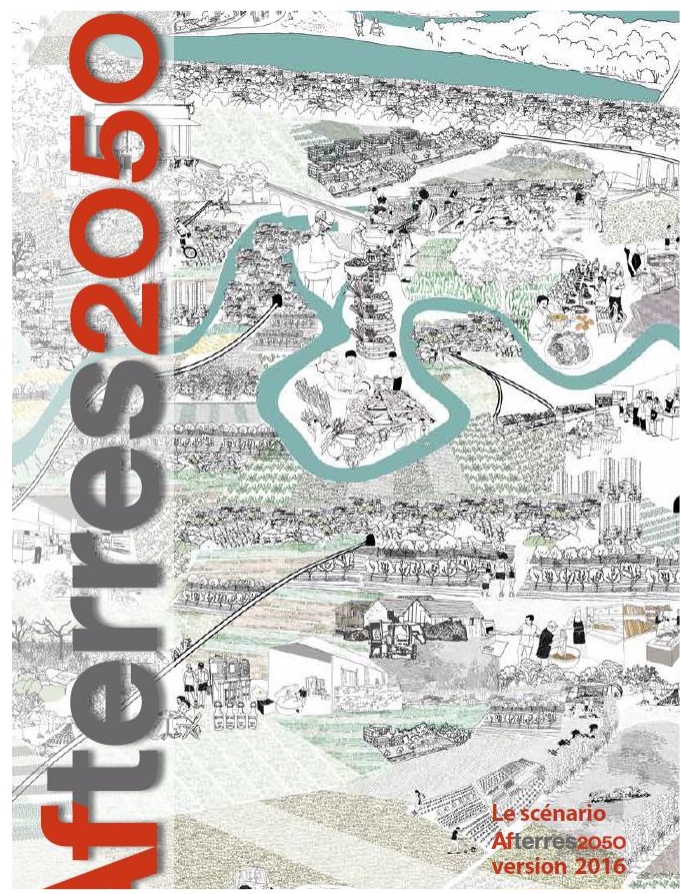


Vidéo

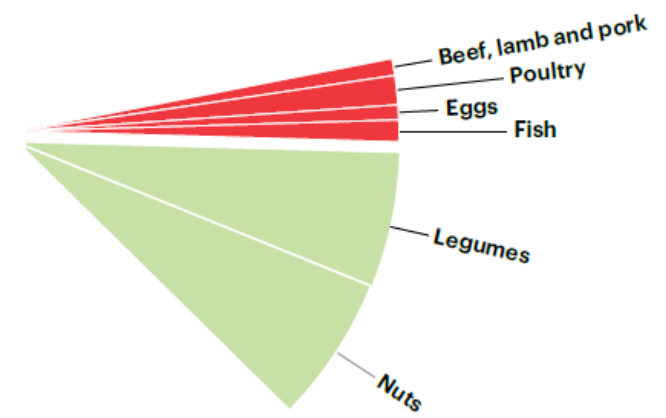
https://www.facebook.com/LemondeenfaceF5/videos/253895535852388/?eid=ARAUYSMikM4SfDnB7NuphrtDtjGN86O-AVgTvWrkvjVxUcOqFaAdiXU1_6Fhz3F58z9JfUS3xvgDy6W&fref=tag



L'ASSIETTE DE 2050



Modèle pour nourrir sainement 10 milliards de personnes en 2050



EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. Summary Report, 2019.

Source : N. Guggenbühl - KAROTT - 2020



Produits agricoles bruts en kg/an	2010	Afterres2050	Evolution
Légumineuses	2	12	↗ 500%
Fruits à coque y compris olive de bouche et cacahuètes	8	13	↗ 63%
Fruits de Mer	10	15	↗ 50%
Huiles	25	32	↗ 28%
Fruits	110	134	↗ 22%
Céréales (hors orge pour la bière)	125	151	↗ 21%
Légumes	104	124	↗ 19%
Stimulants (café, thé, cacao)	11	10	↘ -9%
Pommes de terre	56	50	↘ -11%
Œufs	14	12	↘ -14%
Sucre	39	28	↘ -28%
Graisses animales y compris beurre	14	10	↘ -29%
Boissons alcooliques (vin, bière, alcool)	91	53	↘ -42%
Abats	7	4	↘ -43%
Lait	280	160	↘ -43%
Viandes bovine et ovine	31	16	↘ -48%
Autres viandes	4	2	↘ -50%
Volailles	25	12	↘ -52%
Viande de porc	36	16	↘ -56%
Poissons & huile de poissons	28	5	↘ -82%



IMPACT ÉCONOMIQUE

La réduction des protéines animales constitue désormais un objectif prioritaire de tout projet d'alimentation durable, qui offre plusieurs avantages de taille :

- 🌱 impact positif sur le budget,
- 🌱 possibilité de dégager des marges pour acheter de la qualité,
- 🌱 découverte de nouveaux produits et recettes pour diversifier son offre,
- 🌱 réponse à une demande croissante des consommateurs.

IMPACT ÉCONOMIQUE



0,5€ - 5€	5€ - 10€	10€ - 15€	15€ - 20€
Pommes de terre	Quinoa (belge)	Tempeh	Noix de cajou
Brocoli (surgelé)	Fève de soja - Edamame	Tahini (bio)	Noix
Épinard (surgelé)	Quorn	Amande effilée	Pistache
Petit pois (surgelé)	Tofu	Rumsteak	Seitan (bio)
Riz complet	Graine de potiron		Rôti de veau
Pois chiche	Burger veggie		Escalope de veau
Haricots (surgelé)	Filet de poulet		
Pain complet	Boeuf haché		
Lentilles	Steak de poisson		
Lentilles (bio)			
Oeufs (bio)			
Avoine			



VENDRE SON OFFRE

🌱 Mettre en avant les bienfaits



Potée de lentilles noires aux champignons et courge rôtie

AVANTAGES NUTRITIONNELS DES LÉGUMINEUSES



La malnutrition

Est le résultat de ne **pas assez manger, trop manger** ou de suivre un **régime déséquilibré** qui ne contient pas la juste quantité ni la bonne qualité de nutriments pour être en santé.



Le rôle des légumineuses

Elles sont une source vitale de protéines végétales et d'acides aminés pour les populations mondiales et **devraient être consommées dans un régime santé pour lutter contre l'obésité, pour prévenir et aider à gérer les maladies chroniques.**

PLUSIEURS PERSONNES PEUVENT BÉNÉFICIER DE LA CONSOMMATION DE LÉGUMINEUSES



Les nourrissons et les jeunes enfants, pour répondre à leurs besoins nutritionnels quotidiens.



Les végétariens et les végétaliens, pour assurer un apport suffisant en protéines, minéraux et vitamines.



Femmes en âge de procréer, en combinaison avec la vitamine C, la haute teneur en fer des légumineuses les rend un aliment puissant pour reconstituer les réserves en fer.



Patients cœliaques, les légumineuses ne contiennent pas de gluten.

LES NOMBREUX AVANTAGES POUR LA SANTÉ DES LÉGUMINEUSES

Riches en fibres alimentaires

Peuvent réduire les risques de maladies cardiaques coronariennes.

Riches en composés phytochimiques et antioxydants

Peuvent avoir des propriétés anticarcinogènes.

Présence de phyto-œstrogènes

Peuvent prévenir le déclin cognitif et réduire les symptômes de la ménopause.

Teneur en calcium

Le calcium contenu dans les légumineuses contribue à la bonne santé des os et à la réduction des risques de fractures et d'ostéoporose.

Faible index glycémique, faible teneur en gras et riches en fibres

Augmentent la satiété et aident à stabiliser le taux de sucre et niveau d'insuline, les rendant appropriées aux diabétiques et idéales pour la gestion du poids.

Haute teneur en fer

Favorables pour la prévention de l'anémie due à la carence en fer chez les femmes et les enfants quand associées à la vitamine C.

Source de vitamines, dont le folate

Elles réduisent les risques d'anomalies du tube neural (ATM) comme le spina-bifida chez les nouveaux nés.



OBTENIR LE MAXIMUM DE VOS LÉGUMINEUSES

Quand d'autres aliments sont combinés avec les légumineuses, leur valeur nutritionnelle est renforcée ou diminuée.



Légumineuses + Céréales

La qualité totale de la protéine est améliorée.



Légumineuses + Vitamine C

Une autre façon de mieux permettre au corps d'absorber le fer (jus de citron sur un curry de lentilles par exemple).



Légumineuses + Thé/Café

Réduit la capacité du corps à absorber le fer et les minéraux.



Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture



2016
ANNÉE INTERNATIONALE
DES LÉGUMINEUSES
#IYP2016
fao.org/pulses-2016/fr



©FAO, 2016
C0049171/04.16



VENDRE SON OFFRE

🌱 S'adapter au public

- 🌱 Proposer des plats à succès en diminuant le grammage en viande (ex : bolognaise)
- 🌱 Alternner avec des découvertes (ex : libanais)



ANTICIPER LES RÉTICENCES

🌱 Exemple : « le végé c'est pas pour moi »

- 🌱 Mettre en avant la qualité de la viande plutôt que son grammage
- 🌱 Annoncer les changements en proposant une alternative une fois par semaine comme le jeudi veggie par exemple
- 🌱 Mettre en avant la découverte plutôt que la restriction
- 🌱 Expliquer les choses, utiliser des mots simples



« VEGGIE » C'EST QUOI AU JUSTE ?



VEGAN



VEGETARIAN



VEGGIE



DÉFINITIONS

Flexitarien

Mange en partie végétarien, mais un morceau de viande de temps en temps

- Concrètement mange de la viande moins souvent

Végétarien

Pas de produit impliquant la mort de l'animal

- → pas de viande, volaille, poisson...
- Produits laitiers et/ou œufs peuvent être consommés

Végétalien

Ne consomme aucun produit issu du règne animal

- Ni produit laitier, ni œuf, ni miel...

Végane

Mange végétalien, mais concept plus large

- pas de cuir, de laine...



EQUILIBRE NUTRITIONNEL

« Pour satisfaire ses besoins en protéines dans un contexte qui se végétalise, il ne suffit pas de manger plus de ce que l'on mange déjà, essentiellement des produits céréaliers, mais diversifier les apports en protéines végétales avec les légumineuses, noix et graines. »





EQUILIBRE NUTRITIONNEL

🌱 **Végétarisme et véganisme ne sont pas synonymes d'alimentation équilibrée !**

Sont parfaitement vegan :

- Amidons raffinés
- Huile végétales hydrogénées, huile de palme, de coco
- Sucres ajoutés
- Sel
- La plupart des additifs...



EQUILIBRE NUTRITIONNEL

Végétarisme

- Combiner les sources de protéines végétales
 - Céréales et produits céréaliers
 - Légumineuses
 - Fruits à coque et graines

Végétalisme

- Idem + opter pour des alternatives végétales aux produits laitiers qui sont enrichies en calcium
- Complément en vitamine B12 indispensable (ou aliment enrichis)
 - et parfois en vitamine D, iode, oméga-3...



LA PLACE DU VÉGÉ DANS LE LABEL

I.2. PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

Des repas végétariens sont périodiquement proposés comme repas complet principal afin de diversifier les sources de protéines.

■ Valeurs cibles

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Imposé	Imposé	Imposé
Voir ci-dessous	Voir ci-dessous	Voir ci-dessous

Les valeurs cibles, exprimées en fréquence, dépendent du nombre de plats complets principaux différents proposés simultanément par la cantine (diversité de l'offre).

Des valeurs spécifiques sont également introduites pour les profils « Senior / maison de repos » et « 1,5 – 3 ans / crèche ».

Diversité de l'offre	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 plat unique	≥ 1 j / sem (Senior : ≥ 1 j / mois)	Idem niveau 1 (Senior : ≥ 1 j / 2 sem)	Si ≤ 5 repas / sem : Idem niveau 1 Si > 5 repas / sem : ≥ 2 j / sem (Senior et 1,5 - 3 ans : ≥ 1 j / sem)
Choix parmi 2 plats	≥ 1 plat ≥ 1 j / sem	≥ 1 plat ≥ 2 j / sem (Senior : Idem niveau 1)	≥ 1 plat ≥ 4 j / sem (Senior et 1,5 - 3 ans : ≥ 1 plat ≥ 2 j / sem)
Choix parmi 3 plats ou plus	≥ 1 plat ≥ 2 j / sem	≥ 1 plat ≥ 4 j / sem (Senior : Idem niveau 1)	≥ 1 plat 4 j / sem et ≥ 2 plats ≥ 1 j / sem (Senior et 1,5 - 3 ans : ≥ 1 plat ≥ 4 j / sem)

■ Applicabilité

Le critère est applicable à toutes les cantines.

■ Interprétation

Pour être pris en considération, le repas végétarien doit être équilibré et complet, c'est-à-dire qu'il doit respecter les apports nutritionnels et les grammages recommandés pour le public cible concerné.

L'apport protéique du repas est réalisé par un ou plusieurs aliments d'origine végétale. Le grammage de cet/ces aliments est au moins équivalent à celui de la catégorie VVPO à laquelle ils se substituent (voir critère I.1.A). Les aliments sources de protéines végétales considérés sont les suivants :

❑ légumineuses : haricots blancs ou bruns, pois cassés, pois chiches, lentilles, fèves de marais, graines de soja, ... et leurs dérivés : houmous, tofu, ... ;

Remarque : bien que faisant partie des légumineuses d'un point de vue botanique, les haricots verts et les petits pois n'entrent pas en ligne de compte pour ce critère en raison de leur faible teneur en protéines.

❑ céréales complètes : blé, riz, riz sauvage, quinoa, épeautre, avoine, seigle, millet, ... et leurs dérivés : pain, pâtes, ... ;

Remarque : le pain blanc, le riz blanc, les pâtes blanches, la polenta ou la semoule de blé n'entrent pas en ligne de compte pour ce critère.

❑ oléagineuses : graines de courge, de tournesol, de sésame, de colza, de lin, de chia, noisettes, amandes, noix, noix de cajou, de pécan, pignons de pin, pistaches, ... ;

❑ quom, algues.



LES GRAMMAGES EN VIANDE DANS LE LABEL

I.1. GRAMMAGE DES ALIMENTS

Le grammage standard des aliments constituant le repas complet principal est adapté aux besoins nutritionnels du public cible de la cantine.

■ Valeurs cibles

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Facultatif	Imposé	Imposé
Idem niveau 2	Voir ci-dessous	Voir ci-dessous

Pour le label, ce critère s'applique aux deux catégories d'aliments suivantes : Viande-Volaille-Poisson-Œuf (VVPO) et Légumes. Les valeurs cibles, qui dépendent du public cible de la cantine, doivent être respectées pour chacune de ces deux catégories.

A. VVPO (VIANDE-VOLAILLE-POISSON-ŒUF)		
Public cible	Niveau 2	Niveau 3
1,5 - 3 ans / crèche	20 à 30 g	Idem niveau 2
3 - 6 ans / maternelle	30 à 60 g	30 g
6 - 8 ans / primaire inf.	50 à 90 g	50 g
8 - 12 ans / primaire sup.	75 à 120 g	75 g
Adolescent et adulte	100 à 135 g	100 g
Senior / maison de repos	110 à 130 g viande / 150 g poisson	Idem niveau 2



LA PLACE DU VÉGÉ DANS LE LABEL

1.7. SANDWICHES

L'offre de sandwiches permet, de manière permanente, le choix d'une garniture végétarienne / végétalienne et d'un pain complet ou semi-complet.

■ Valeurs cibles

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Imposé	Imposé	Imposé
≥ 1 garniture végétarienne ≥ 1 pain (semi-)complet	≥ 1 garniture végétalienne ≥ 1 pain (semi-)complet	Idem niveau 2

Les deux sous-critères (garniture et caractère complet du pain) doivent être respectés pour chaque niveau du label, avec les valeurs cibles propres à ceux-ci.



LA PLACE DU VÉGÉ DANS LE LABEL



I.8. SALAD BAR

L'offre du salad bar permet, de manière permanente, le choix d'une salade végétarienne riche en protéines végétales.

■ Valeurs cibles

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Imposé	Imposé	Imposé
Voir ci-dessous	Voir ci-dessous	Voir ci-dessous

Les valeurs cibles, exprimées en fréquence, dépendent du nombre de salades différentes proposés simultanément dans le salad bar (diversité de l'offre).

Diversité de l'offre	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Choix parmi moins de 8 salades	≥ 1 salade prot. vég. / j	Idem niveau 1	≥ 2 salades prot. vég. / j
Choix parmi 8 salades ou plus	≥ 1 salade prot. vég. / j	≥ 2 salades prot. vég. / j	≥ 3 salades prot. vég. / j

■ Applicabilité

Le critère n'est applicable que si la cantine propose un salad bar, à savoir un comptoir ou une table présentant différentes salades ou ingrédients pour constituer une salade, en self-service ou servies par un employé.





CONCLUSION



Pour la santé des Hommes et celle de la planète : augmenter la part de végétaux de façon diversifiée

Céréales complètes, fruits & légumes, légumineuses, fruits à coque et graines
Limiter produits animaux et les « non indispensables »



Pour le plus grand nombre, une alimentation flexitarienne est :

Nutritionnellement adéquate
Durable
Culturellement acceptable



La végétalisation de l'assiette peut prendre des formes très diverses, pas toujours équilibrées et durables → garder le cap des recommandations



BIEN-ÊTRE ANIMAL : À VOS SMARTPHONES !

Comment participer ?



- 1 Connectez-vous sur www.wooclap.com/PROTE
- 2 Vous pouvez participer



INTRODUCTION

On reconnaît
le degré de civilisation
d'un peuple,
à la manière dont
il traite ses animaux...

-Ghandi-



CONTEXTE AUTOUR DU BIEN-ÊTRE ANIMAL

- ❖ Manger de la viande et boire du lait nécessite une production animale (ANIMAL= Produit)
- ❖ Le consommateur est sensible au bien-être animal MAIS il ne le traduit pas dans ses comportements d'achat
- ❖ Le consommateur est déconnecté des modes de productions alimentaires

IL NE FAUT PAS CONFONDRE





CONTEXTE AUTOUR DU BIEN-ÊTRE ANIMAL

❖ Pas de définition officielle

❖ Le bien-être animal est régi par 5 principes fondamentaux:



• Éviter la soif, la faim et la malnutrition



• Assurer un confort approprié



• Éviter les situations de peur et de stress



• Permettre à l'animal d'exprimer ses comportements naturels



• Préserver l'animal de douleurs, blessures et maladies

Ces 5 principes régissent les contrôles, opérés de l'élevage jusqu'à l'abattoir, en termes de bien-être et de protection des animaux.



QUID BELGIQUE?

- ❖ Le bien-être animal est régi par une loi de **1986**
 - ❖ Animaux = êtres vivants dotés d'une sensibilité
- ❖ Compétence régionalisée:
 - ❖ ≠ entre Bruxelles, Wallonie et Flandre
 - ❖ Exemples
 - ❖ Abattage sans étourdissement préalable:
Wallonie, Flandre, Bruxelles
 - ❖ Gavage:
Wallonie, Flandre, Bruxelles



LES LABELS POUR VOUS AIDER

Petite vidéo: Comment repérer les élevages vertueux

<https://www.youtube.com/watch?v=UqoLmQABZ0U>





LES LABELS

- ❖ Peu d'information sur les conditions d'élevage pour un acheteur
- ❖ Pour choisir → Se référer aux labels.

"Aujourd'hui, certains modes d'élevage obligent à des pratiques qui respectent les animaux" nous informe Aurélia Warin-Ramette. "Nous avons décrypté les cahiers des charges des labels Label Rouge et Agriculture Biologique : on y trouve l'indication de pratiques rendues obligatoires ou au contraire interdites pour mieux respecter le bien-être animal" indique-t-elle ¹.



Porcs



Volailles



Bovins





LE PORC

Son comportement naturel

- ❖ Intelligent (4^{ème} rang)
- ❖ Curieux
- ❖ Vue <<, mais odorat et ouïe>>
- ❖ Social (Reconnaissance)
- ❖ (Truie et porcelet) vs Verrat indépendant
- ❖ Sensible à la chaleur (boue=protection)

Réglementation Bien-être

- ❖ Lumière 8h/jour
- ❖ Accès à matériaux pour activité de recherches et manipulation (paille, foin, tourbe...)
- ❖ Amputation de la queue pas en routine
- ❖ Interdiction de stalle pour les truies (sauf gestation)
- ❖ Truie en groupe
- ❖ Si isolée, doit pouvoir se retourner
- ❖ Caillebotis total interdit
- ❖ Espace min: 0,4 m²/porc





LE PORC : LABELS SPÉCIFIQUES

Un peu plus strict que la réglementation :



Les plus stricts :



LE PORC PLEIN AIR



❖ Il est élevé en plein air

→ respect des besoins naturels de l'espèce: espace suffisant, abris, stress limité...





Bio – plein air	Conventionnel-industriel
Porc (de moins de 50kg): 0,8m ² /porc (à l'int.) et 0,6m ² (à l'ext.)	Porc (de moins de 50kg): 0,4m ² /porc
Doivent avoir accès à un parcours extérieur	Ne voient jamais la lumière du jour! (sauf nouvelles installations via fenêtre)
Castration physique avec anesthésie	Castration physique ou chimique (vaccin)



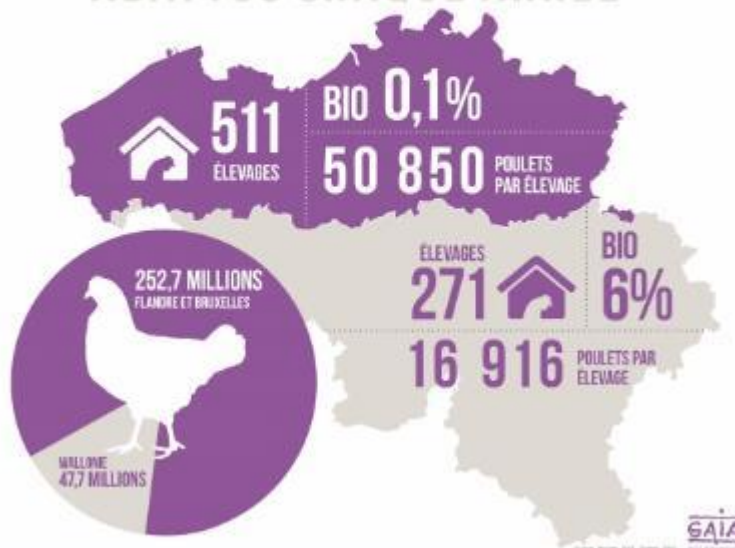
LES VOLAILLES



LES POULETS DE CHAIR

LA SITUATION EN BELGIQUE

300 MILLIONS
DE POULETS DE CHAIR
ABATTUS CHAQUE ANNÉE



Un élevage standard belge compte 15 à 23 poulets par m².

- ❖ 98% des poulets proviennent d'élevage > 10 000 animaux
- ❖ 42 jours sur béton non lavé
- ❖ Poulailier sans fenêtre (air irrespirable)
- ❖ Enquête GAIA: boiterie, malformation, difficulté respiratoires,...



LES POULETS DE CHAIR



Pendant les premiers jours, les oiseaux ont de la place pour se mouvoir.

© GAIA



Ce n'est plus le cas ensuite.

© GAIA

Label Meilleure Vie (Beter Leven Keurmerk) : principales différences

	Standard	Beter Leven 3 étoiles	Beter Leven 2 étoiles	Non biologique ³ Beter Leven 3 étoiles	Biologique ⁴ Beter Leven 3 étoiles
Superficie enclos intérieur ²	Pas d'exigence en moyenne 18 poussins par m ²	12 poulets par m ²	13 poulets par m ² ¹	11 poulets par m ²	10 poulets par m ²
Poids corporel max. par m ²	Max. 42 kg/m ²	Max. 25 kg/m ²	Max. 27,5 kg/m ²	Max. 25 kg/m ²	Max. 21 kg/m ²
Parcours extérieur couvert	X	✓	X	X	X
Accès au plein air	X	X	✓ 1 poulet par m ²	✓ 1 poulet pour 2 m ²	✓ 1 poulet pour 4 m ²
Race à croissance lente obligatoire	X	✓	✓	✓	✓
Matériel d'enrichissement	X	✓	✓	✓	✓ (pas obligatoire)
Lumière naturelle	Pas obligatoire	Lumière du jour obligatoire	Lumière du jour obligatoire	Lumière du jour obligatoire	Lumière du jour obligatoire
Age à l'abattage	35-42 jours	56 jours	56 jours	81 jours	70 jours
Méthode d'abattage	Bain électrique ou étourdissement au gaz	Etourdissement au gaz obligatoire	Etourdissement au gaz recommandé ²	Etourdissement au gaz recommandé ²	Etourdissement au gaz recommandé ²
Transport vers l'abattoir	Max. 24h	Max. 3h	Max. 3h	Max. 3h	Max. 24h

1. Dans les élevages répondant aux critères du label Meilleure Vie à 2 étoiles, la concentration par m² des poulets peut être supérieure à celle dans les élevages à 1 et 3 étoiles. Cela s'explique par l'accès supplémentaire à l'extérieur. Les poulets ont donc relativement plus de place que dans les élevages à 1 étoile.

2. Pour l'instant, l'étourdissement au gaz n'est pas obligatoire pour les 2 et 3 étoiles du label Meilleure Vie, dans la mesure où les abattoirs concernés ne sont pas encore en mesure d'appliquer cette méthode. Dès 2018, l'étourdissement au gaz sera obligatoire.

3. Non biologique, comme par exemple le Label Rouge.

4. Les produits biologiques reçoivent automatiquement le label Meilleure Vie à 3 étoiles. Les critères sont vérifiés par Skal.



Elevage répondant aux critères de la première étoile
© Dierenbescherming



Elevage répondant aux critères de la deuxième étoile
© Dierenbescherming



Elevage répondant aux critères de la troisième étoile
© Dierenbescherming

LES POULETS DE CHAIR: BIO, LABEL ROUGE



Bio	Conventionnel-industriel	Label rouge
Int: 10 poulets/m ² (21kg poids vif) Ext: 4m ² /poulet	20 poulets/m ² (42kg poids vif)	Int: 11 poulets/m ² Ext: 2m ² /poulet
Elevé pendant 70 jours	Elevé pendant 42 jours	Minimum 81 jours
Accès à un parcours extérieur quand: -T° > 0°C -Entre 10h du matin et le crépuscule	Ne voient jamais la lumière du jour!	Obligation de parcours extérieur
Cage interdite		



POULES PONDEUSES



- ❖ 60% des poules belges vivent en cage
- ❖ 86% des oeufs achetés proviennent d'oeuf de ferme, poules à l'air libre ou bio



POULES PONDEUSES

🌱 Œufs très facilement traçables pour le consommateur

Pays d'origine

BE = Belgique

Type
d'élevage

0 = bio



Code du
producteur



POULES PONDEUSES

🌱 Code écrit sur la coquille

🌱 1^{er} chiffre

- 🌱 Code 0: bio
 - 🌱 Code 1: plein air
 - 🌱 Code 2: élevage au sol
 - 🌱 Code 3: élevage en cage
- ### 🌱 Code du pays d'origine



BOVINS

- 🌱 Elevage assez extensif en Belgique
- 🌱 80% des vaches laitières sortent au pré en été





BOVINS





CONSEILS





POUR APPROVISIONNER VOTRE CANTINE

Moins
mais
meilleurs

- 🌱 Lien direct avec un producteur: visite de son élevage
- 🌱 Labels
- 🌱 Origine des produits: lieu de production, type d'élevage
- 🌱 /!\ Au plats préparés! (Traçabilité<<<)



RESSOURCES





RECETTES DURABLES



VOUS AVEZ ENVIE DE TESTER DE NOUVELLES RECETTES AVEC VOTRE ÉQUIPE ET/OU VOUS DÉSIREZ SURPRENDRE VOS USAGERS EN DIVERSIFIANT LES PLATS PROPOSÉS À LA CANTINE ?

Apporter plus de durabilité dans sa cantine est une belle option et passe aussi par l'introduction progressive de recettes qui respectent simultanément plusieurs critères de l'alimentation durable : utilisation de produits locaux de saison et de qualité, équilibre nutritionnel, qualité gustative, diversité alimentaire, réutilisation des restes ...



De nombreux éléments interviennent dans l'élaboration des menus des collectivités :



LE PUBLIC



LE CÔTÉ DES DINDRES



LA SAISONNalité
(cf. fruits et légumes)



LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES
(cf. fréquences, grammages...)

Pour combiner adéquatement ces différentes variables, les plans alimentaires, déclinés en menus, sont idéalement réalisés sur plusieurs semaines et variés selon les saisons (cf. [Idées menus scolaires, d'entreprises ou santé](#)).

PORTE D'ENTRÉE

VÉGÉTARIENS, LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES

SOURCES/RESSOURCES



CNRC - Restauration scolaire –
Expérimentation du menu végétarien –
Livret de recettes



EVA – Site web EVA



Végécantines - Livret

DESCRIPTION

12 fiches techniques de recettes végétariennes, avec en préambule une présentation des aliments de la cuisine végétarienne.

Des centaines de recettes végétariennes, classées par type, temps de cuisson, allergies...

Livret de 50 recettes végétariennes adaptées à la restauration collective.



RECETTES « VEGGIE »

Tarte aux légumes



Curry jaune à la coco



Mousse-cheesecake à la framboise et la betterave avec une ganache au chocolat et un crumble



Poké Bowl Arc-en-ciel avec dahl de pois chiches aux cacahuètes, brocoli et patate douce grillés, vinaigrette ponzu, chou rouge mariné et riz brun



Portobello farci au riz vert, poireau et sa sauce aux herbes fraîches



Hâchis parmentier aux carottes et sauce gravy



Pho / Soupe Tonkinoise (vietnamienne)



Salade libanaise avec houmous aux noix, boulgour, lentilles et chou-fleur grillé



Panna Cotta aux petits pois au basilic et salade de chou-fleur printanière

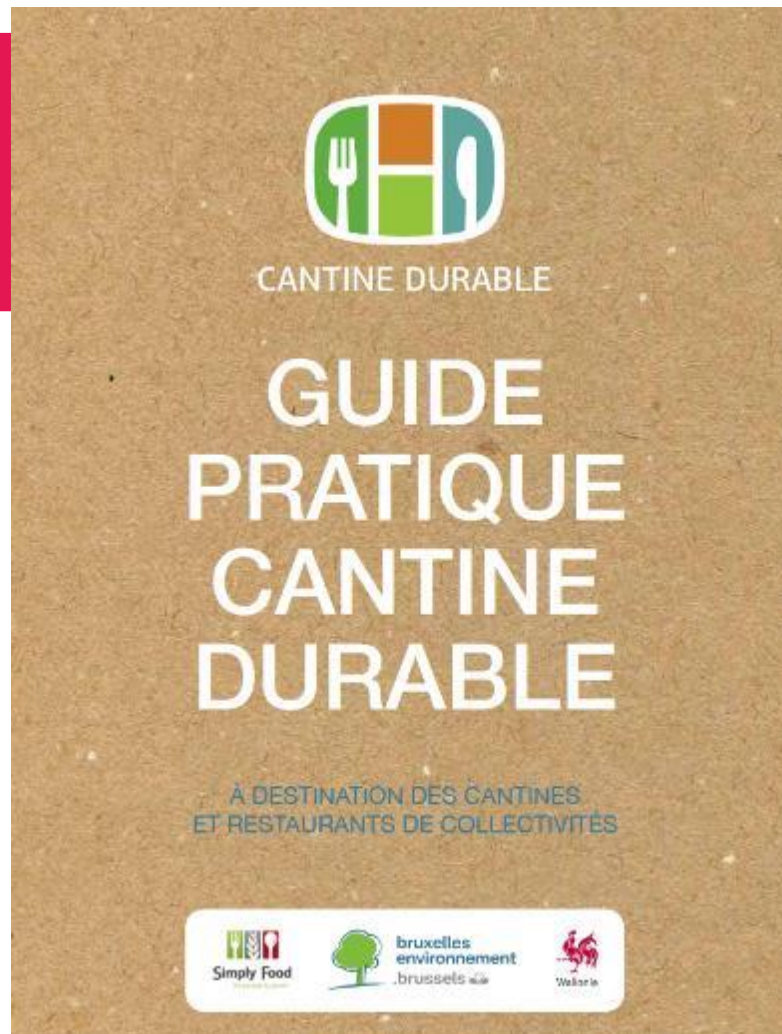


Burger Greenway burger au baba ganoush et salade de chou du Moyen-Orient avec du poivron grillé, de la roquette et des oignons rouges marinés au sumac





https://www.evavzw.be/sites/default/files/publication/files/Veggie_voor_cateraaars_FR.pdf



https://environnement.brussels/sites/default/files/content/gids_100214_guidecantind_fr.pdf

<https://environnement.brussels/thematiques/alimentation/restauration-et-cantines/outils/pour-gerer>



MARQUES BELGES DE PROTÉINES VÉGÉTALES (LISTE NON-EXHAUSTIVE)

- ✦ [Lima](#) (Bio) (alternatives aux produits laitiers et +)
- ✦ [Provamel](#) (Bio) (alternatives aux produits laitiers)
- ✦ [Greenway](#) (alternatives à la viande)
- ✦ [Abinda](#) (Bio) (seitan, burgers, spreads,...)
- ✦ [De Hobbit](#) (Bio) (tofu, tempeh, lupin, seitan, chanvre, burgers, spreads,...)
- ✦ [La Vie Est Belle](#) (Bio) (burgers, falafels, spreads)
- ✦ [The Bio Veggie Company](#) (Bio) (alternatives à la viande)
- ✦ [Pa'lais](#) (Bio) (alternative au fromage à tartiner aux noix fermentées)
- ✦ [BUDDYBUDDY](#) (Bio) (pâtes de noix)
- ✦ [Davai](#) (Bio) (des dumplings)
- ✦ [CHI'S](#) (Bio) des petits dej aux graines de chia)
- ✦ [Yogonut!](#) (Bio) (des petits dej aux noix de cajou)



LES PROTÉINES VÉGÉTALES - TYPES

1 ^{re} génération	2 ^{me} génération	3 ^{me} génération	4 ^{me} génération	Céréales	Graines & Noix
Légumineuses, telles que : <ul style="list-style-type: none">• Lentilles• Haricots• Pois chiches• Toutes les fèves• Etc.	Les protéines végétales émanant d'une culture orientale <ul style="list-style-type: none">• Tofu (soja)• Tempeh (soja)• Seitan (gluten de froment)	Tous les produits prêts à l'emploi tels que (attention, ils ne contiennent pas tous des sources protéinées): <ul style="list-style-type: none">• burgers veggie• saucisses veggie• etc.	Un produit très proche de la viande en termes de texture (attention : prix élevé et pas accessible partout) <ul style="list-style-type: none">• Beeter• Chick Pieces (Greenway)	<ul style="list-style-type: none">• Quinoa• Blé complet• Boulgour	<ul style="list-style-type: none">• Pistaches• Amandes• Graines de sésame• Graines de potiron

Attention : Le Quorn, les œufs et le poisson ne sont pas des protéines végétales, mais bien animales.



BIEN-ÊTRE ANIMAL - RESSOURCES

🌱 Cell Agri: <https://www.celagri.be/>

🌱 Love Meat Tender: <https://www.reseau-idee.be/dossier-lovemeatender.pdf>

🌱 WELFARM: <https://welfarm.fr/>



QUESTIONS - RÉPONSES

