



MANGER
DEMAIN

GREEN DEAL
Cantines Durables

CÉRÉALES COMPLÈTES



Le Green Deal Cantines Durables rassemble de nombreuses cantines qui sont sur le chemin de la labellisation et d'un approvisionnement relocalisé.

Afin d'obtenir le **Label Cantines Durables**, chaque cantine doit répondre à une série de critères listés [au sein du vademécum](#).

L'équipe Manger Demain souhaite faciliter vos démarches de transition vers une alimentation durable. Pour cela, nous vous proposons de manière régulière de nous pencher ensemble sur un critère en particulier afin d'en comprendre les enjeux et de disposer des clés pratiques et concrètes pour le mettre en place !

Zoom sur le critère 1.3 : céréales complètes

Ce critère facultatif pour le niveau 1 et obligatoire pour les niveaux 2 et 3 s'applique à toutes les cantines, à l'exception des crèches et maison de repos.

Il a pour objectif de proposer des céréales (blé, riz, quinoa, etc.) et leurs dérivés (pain, pâtes, semoule, etc.) peu ou non raffinées. Un certain pourcentage de céréales complètes est imposé en fonction du niveau du Label visé. Ce pourcentage se calcule, mensuellement, en termes d'occurrence, c'est-à-dire :

$$\frac{\text{Nombre de repas complets avec céréales complètes}}{\text{Nombre de repas complets avec céréales}} = \% \text{ sur un mois}$$

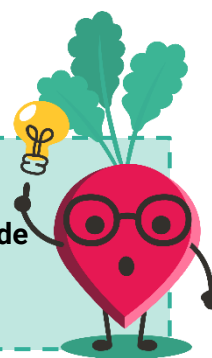
Ce critère ne s'applique pas aux céréales et pains utilisés dans les sandwichs et le salad bar ou au pain servi **en accompagnement** du plat principal. De plus, il ne concerne pas les éventuels déjeuners, collations, soupers proposés. Pour les cantines qui propose uniquement une offre à emporter, le critère s'applique aux plats type cornets de pâtes ou autres repas à emporter.

N'hésitez pas à faire **des liens** entre les critères !

Il est notamment recommandé de combiner ce critère céréales complètes aux critères produits bio (III.3), certification bio (III.4) et protéines végétales (II.2). Pour en savoir plus sur cette combinaison fructueuse, poursuivez votre lecture !

Il est également possible d'imaginer la création d'une campagne de sensibilisation (critère VII.2) sur les bienfaits de la consommation de céréales complètes ou d'en faire un sujet d'information diffusée de façon continue aux usagers de la cantine (VII.1).

Envie d'en savoir plus sur les enjeux de ce critère et disposer d'outils et de ressources pour l'atteindre ? Prolongez votre lecture...



QU'EST-CE QU'UNE CÉRÉALE COMPLÈTE ?

Un grain est constitué de trois couches nommées l'endosperme, le germe et le son. Selon le [Whole Grains Council](#), les céréales complètes sont des grains entiers, c'est-à-dire, des grains dont les trois parties détaillées ci-dessus sont présentes dans les mêmes proportions que naturellement dans le grain intact. Ils peuvent être broyés pour faire de la farine par exemple, craqués ou encore floconnés. A l'inverse, les céréales raffinées sont des grains dont une ou davantage de couches sont absentes. Le raffinage des grains permet une très longue conservation du produit et entraîne une atténuation du goût et de l'odeur, qui seront parfois ajustés à l'aide d'arômes artificiels. Ce procédé implique, dès lors, une transformation des produits qui n'est pas sans impact sur l'environnement.

POURQUOI CONSOMMER DES CÉRÉALES COMPLÈTES ?

Les différentes parties des grains sont des sources de fibres alimentaires, de magnésium, de vitamines, de minéraux et de composés antioxydants. Raffiner une graine la dépouille de presque deux-tiers de ses nutriments !

Dès lors, manger des céréales complètes est un enjeu de santé ! De nombreuses études relatées dans l'article « [Devrions-nous manger plus de céréales complètes ?](#) » affirment que leur consommation régulière diminue le risque de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de cancer colorectal. De plus, les fibres alimentaires qu'elles contiennent favorisent la bonne santé du microbiote intestinal et sont des régulateurs naturels du transit intestinal. Enfin, les céréales complètes confèrent un index glycémique bas, ce qui permet d'apporter une énergie régulière tout au long de la journée !¹ Afin de profiter de ces bienfaits, le [Conseil Supérieur de la Santé](#) recommande de manger tous les jours au moins 125 g de produits céréaliers complets.

Alors qu'en Europe la consommation annuelle de céréales représente 131 kg par habitant et constitue près de la moitié de notre apport énergétique et la majorité des apports en glucides et en fibres alimentaires, il est primordial d'orienter notre choix vers des produits de qualité !²

OUTILS ET RESSOURCES

Afin de vous aider à proposer des céréales complètes dans votre cantine, nous vous suggérons quelques ressources et informations pratiques et concrètes !

¹ Sillaro Elodie, 2016. « [Bio à la Une](#) », site web, consulté le 2 février 2023.

² Poutanen, K. 2012. « [Past and future of cereal grains as food for health](#) », Elsevier.



Comment reconnaître un produit à base de céréales complètes ?

A l'exception du pain, il n'existe actuellement pas de critère univoque pour déterminer le caractère complet d'une céréale. Dès lors, dans le cadre de ce critère, la classification entre céréales complètes et céréales raffinées est basée sur la composition nutritionnelle des aliments et plus spécifiquement sur leur teneur en fibres ($\geq 3\text{g}/100\text{g}$). Vous trouverez ci-dessous, une liste non-exhaustive des céréales acceptées dans le cadre de ce critère (celles pour lesquelles il existe une production en Wallonie sont marquées d'un astérisque) :

- Amarante
- Avoine*
- Boulgour
- Epeautre*
- Petit épeautre*
- Farro
- Kamut
- Maïs*
- Millet
- Orge*
- Orge perlé*
- Quinoa*
- Sorgho
- Riz (complet, noir, rouge, sauvage)
- Sarrasin
- Seigle*
- et leurs dérivés : pâtes complètes, semoule de blé dur, ...



Le cahier des charges

Afin de garantir votre approvisionnement en céréales complètes, pensez à inscrire vos exigences au sein de votre cahier des charges.

Pour davantage d'informations sur la rédaction d'un cahier des charges, consultez nos nombreux [outils en ligne](#).

Vous pouvez également contacter notre juriste, Simon Lechat, à l'adresse mail suivante : simon.lechat@mangerdemain.be ou par téléphone : +32 (0)474/20.48.50.



Le prix

L'analyse détaillée des coûts, via l'[outil foodcost](#) vous permet une comparaison des coûts entre votre offre actuelle et votre offre future.

Astuce : alors que l'inflation a fait grimper le prix des emballages, l'achat de produits céréaliers en vrac constitue une option pour baisser les coûts.

LES LIENS ENTRE LES CRITÈRES

III.3. Produits bio et III.4 Certification bio : il est recommandé d'opter pour des céréales complètes biologiques afin d'éviter une éventuelle exposition aux résidus de pesticides présents dans l'enveloppe du grain.

I.2. Protéines d'origine végétale : les préparations qui associent céréales et légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.) sont riches en protéines assimilables. Cette combinaison garantit un apport en acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Consultez nos [fiches recettes](#) pour vous donner des idées !

VII.2. Campagnes de sensibilisation : le rejet face aux céréales complètes est principalement dû à un manque de connaissance du produit. Les activités d'éducation au goût permettent de surmonter les aprioris et la néophobie alimentaire. Consultez [le livre blanc de l'éducation au goût](#) pour en savoir plus sur cette méthode d'apprentissage !

Les dernières ressources pour la route ? Pour tout savoir sur les produits céréaliers sains, rendez-vous sur la page du [HealthGrain Forum](#) !

Enfin, faites un tour [sur notre portail](#) pour connaître les fournisseurs signataires du Green Deal Cantines Durables susceptibles de rencontrer vos demandes en céréales complètes !