



Château-Thierry
Cité à fabler



« Cette action
contribue au PNNS ».

« IL FAIT BIO
DANS MON ASSIETTE »
À
CHÂTEAU THIERRY



« IL FAIT BIO DANS MON ASSIETTE »

A Chateau Thierry, la Municipalité souhaite développer les produits BIO et issus de filières de proximité dans les menus de la restauration collective

Aujourd'hui manger équilibré ne garantit pas de manger sain.

Une enquête (menée par l'Association Générations futures et le réseau Européen Health and Environnement Alliance en partenariat avec le WWF) vient de montrer qu'en 24H, un enfant peut avaler des dizaines de molécules chimiques lors de repas pourtant ni trop gras, ni trop sucrés, ni trop salés, avec des fruits et légumes frais, de l'eau...

Il y a donc à notre insu, dans nos menus, des nitrates, métaux lourds des pesticides, des perturbateurs endocriniens et des cancérigènes suspectés ou avérés.

Ceux ci ont une fâcheuse tendance à s'accumuler dans l'organisme.

La solution :

choisir des produits bio ou encore mieux locaux ou de saison.



Château-Thierry
Cité à fabas



« IL FAIT BIO DANS MON ASSIETTE »

Les produits bio ou encore mieux locaux ou de saison: la garantie de manger plus sain :

Comme les pesticides et autres produits phytosanitaires y sont interdits, la culture BIO permet de limiter considérablement le nombre de résidus chimiques qui s'accumulent dans notre organisme

Même chose pour les traitements antifongiques et conservateurs qui s'y trouvent en quantité infimes voire nulle, si on choisit des produits locaux ou de saison.

Un concentré de bons nutriments :

Côté teneur en vitamines et sels minéraux, l'OMS a reconnu que les produits BIO en contiennent plus.

Rien d'étonnant, les végétaux non traités renferment moins d'eau et plus de matière sèche à poids égal. Comme la plupart du temps, ils sont récoltés à maturité, leur teneur en vitamine C et antioxydants est supérieure.

Un moyen de respecter l'environnement :

Le BIO, c'est un mode de production qui respecte les sols, les cycles naturels, les espèces locales plus adaptées, la biodiversité. Si les produits sont locaux, c'est encore moins d'énergie dépensée pour les produire et les transporter.





« IL FAIT BIO DANS MON ASSIETTE »

Les projets pour notre ville :

Pour la partie alimentaire :

- augmenter la qualité et la proximité ainsi que le Bio
- diminuer les produits industriels (entrées et desserts, fonds de sauces, vinaigrettes)
- revoir les grammages
- diminuer les protéines animales
- revoir la conception des menus

Pour la partie non alimentaire :

- travailler sur les modes de cuisson , utilisation de modes alternatifs (moins ou plus du tout de fonds de sauce) : diminutions des pertes à la cuisson de 20 à 30% pour les viandes.
 - les ustensiles
 - mettre en place des formations pour le personnel travaillant à la Cuisine Centrale





« IL FAIT BIO DANS MON ASSIETTE »

Les ENJEUX

Qualitatifs :

Inciter à des pratiques agricoles respectueuses de la ressource en eau (agriculture biologique en particulier) en organisant les filières courtes locales.

Arriver fin 2011 à 6% de produits bio ou issus des filières courtes (3% actuellement).

Economiques :

Assurer l'introduction d'aliments biologiques dans la restauration collective (cf Grenelle de l'environnement) et répondre à d'autres critères de développement durable (transport, déchets, développement local...)

Maintien et création d'emplois dans le secteur agricole et maraîchers en créant la demande, cela permet de faire travailler les filières locales.

la commande publique constitue un levier très intéressant par rapport à la structuration des filières et à l'intéressement des producteurs,

Depuis 2006 , le nouveau code des marchés publics comprend des mesures de nature à favoriser les petites et moyennes entreprises comme la passation des marchés en lots séparés.





« IL FAIT BIO DANS MON ASSIETTE »

Les projets pour notre ville :

Pour la partie alimentaire :

- augmenter la qualité et la proximité ainsi que le Bio
- diminuer les produits industriels (entrées et desserts, fonds de sauces, vinaigrettes)
- revoir les grammages
- diminuer les protéines animales
- revoir la conception des menus

Pour la partie non alimentaire :

- travailler sur les modes de cuisson , utilisation de modes alternatifs (moins ou plus du tout de fonds de sauce) : diminutions des pertes à la cuisson de 20 à 30% pour les viandes.
 - les ustensiles
 - mettre en place des formations pour le personnel travaillant à la Cuisine Centrale





« IL FAIT BIO DANS MON ASSIETTE »

Les freins :

Les a priori

- Le coût (surtout pour la viande), qui est également un a priori, surtout si elle est locale
- L'approvisionnement (nécessité de regrouper les commandes pour diminuer les frais de transport). Mais le code des marchés publics a changé : autorisation de privilégier les filières courtes

Les modifications au niveau du travail et des menus:

- Travail avec plus de produits frais
- Adaptation au niveau du matériel (les sauteuses par exemple)
- Changements au niveaux des modes de cuisson et des façons de cuisiner (de 20 à 30 % de perte en moins à la cuisson) , on peut utiliser moins de fonds de sauce (qui coûtent chers) et plus d'aromates = PISTES D'ECONOMIES.
- Modifications des menus : par la valorisation des protéines végétales (moins de viande, au profit des céréales et des légumineuses) Cf recommandations du PNNS

En d'autres termes, l'ajout de protéines végétales (moins coûteuses) permet de réduire la quantité de viande sans porter atteinte à l'équilibre alimentaire des menus.

En effet, les produits Bio offrent un choix de produits riches en protéines végétales tels que le blé, le riz, le millet, le sarrasin, l'orge... pour ce qui est des céréales et les haricots

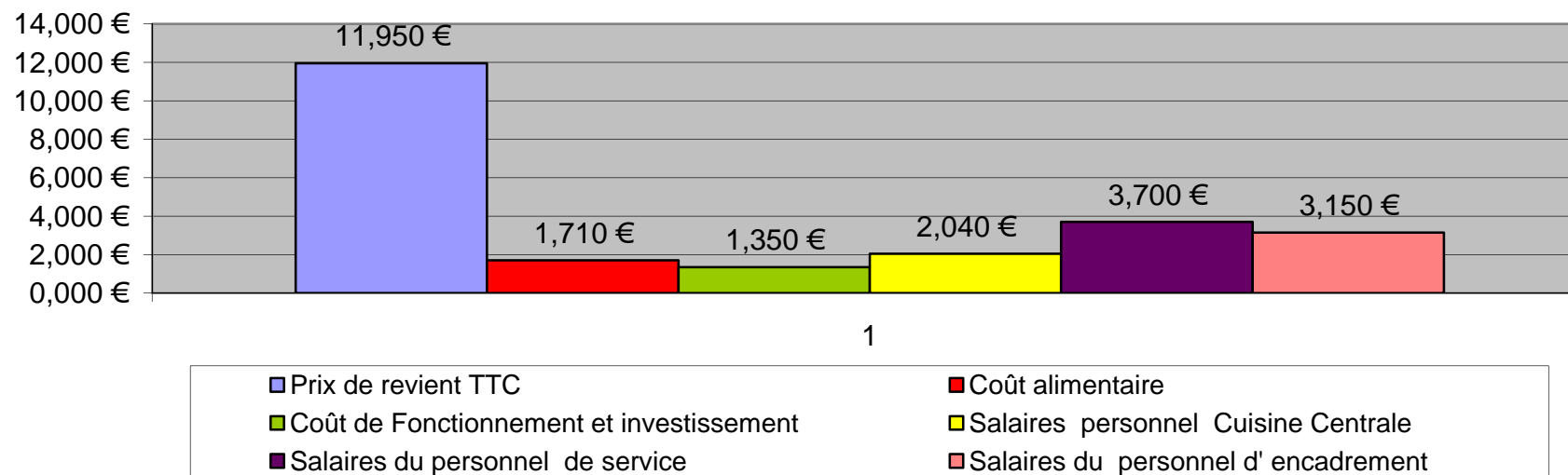
Les pois, les lentilles, le soja... pour ce qui est des légumineuses.

Par ailleurs, l'association céréales-légumineuses permet un apport en fibres et en certains minéraux qu'on ne trouve pas dans la viande, et permet également d'atteindre un meilleur effet de satiété.

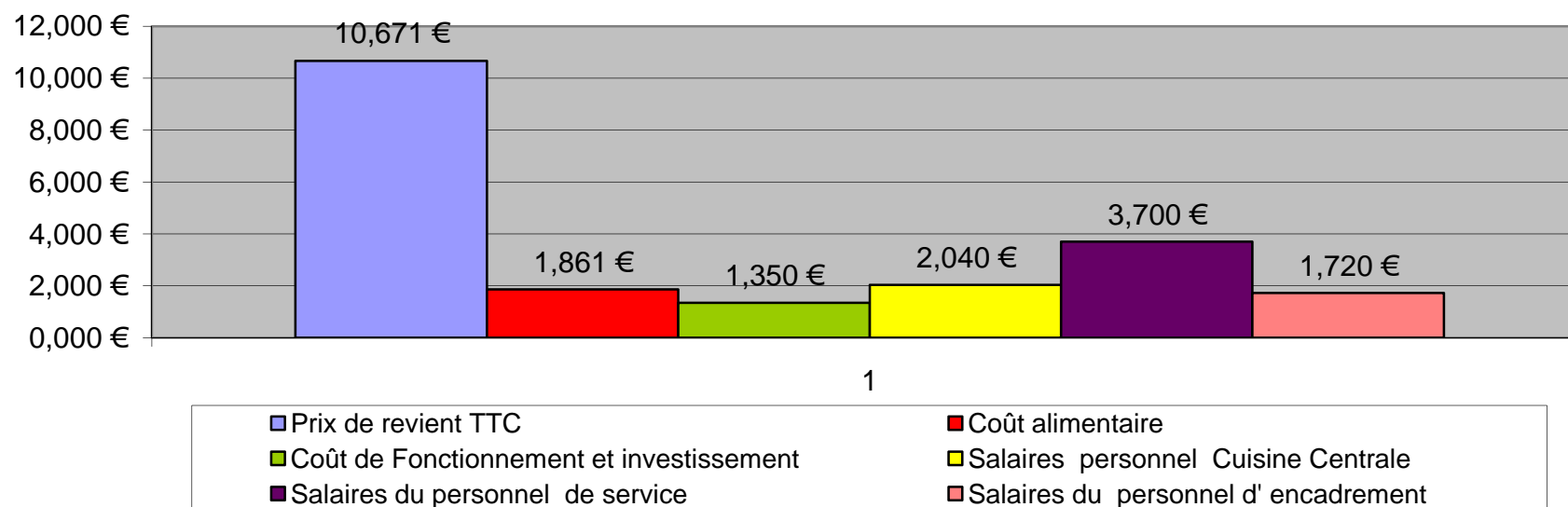


Le prix des repas à la restauration Collective en Maternelle et en Primaire (2010 2011)

ECOLE MATERNELLE



ECOLE PRIMAIRES





« IL FAIT BIO DANS MON ASSIETTE »

Sur la question du goûter, l'UFC Que Choisir dresse un avis assez pessimiste : La part des aliments trop riches consommés par les enfants augmente, passant de 51% en 2006 à 64% en 2010. Il s'agit d'aliments trop gras ou sucrés, tels que les biscuits (dans leurs versions les plus sucrées), les viennoiseries, les confiseries et les gâteaux. Par ailleurs, une analyse des cartables montre que 76% de ces mêmes produits sont consommés lors des pauses : les confiseries sont ici les plus représentées (produits chocolatés, bonbons...). Alors doit-on supprimer les collations données à nos enfants ?

En France, notre alimentation se caractérise par des repas structurés, pris à des horaires précis, comportant plusieurs plats, laissant peu de place au grignotage. Et le goûter est considéré comme un de ces moments de consommation. Des comparaisons effectuées par le CREDOC permettent de penser que notre modèle alimentaire favoriserait la prévention de l'obésité, à l'inverse du modèle alimentaire suivi aux Etats-Unis.

Ainsi il n'est pas question de supprimer le goûter de nos enfants. Mais alors quelle est la formule d'une bonne collation ? Quelques recommandations simples peuvent être utiles pour s'y retrouver :

Éviter la collation de 10h, estimée inutile par les nutritionnistes, et privilégier le « quatre heure », donné à distance du dîner.

Choisir 1 ou 2 aliments parmi les 3 groupes suivants : laitages (verre de lait, yaourt, fromage blanc...), fruits (fruits frais, compote, 100% pur jus...) et produits céréaliers (baguette, pains spéciaux, biscottes, biscuits riches en céréales...).

Sans oublier de l'eau, seule boisson indispensable !

