



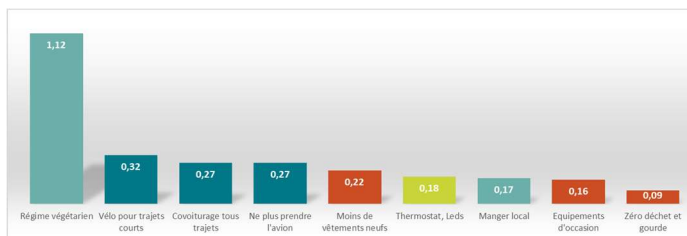
MENUS VEGETARIENS EN RESTAURATION COLLECTIVE

Pourquoi ? Comment ?

Guide à destination des collectivités

Réductions de CO₂ induites par les gestes individuels

En tonnes de CO₂, Source Carbone4



Pour l'environnement

Alors que la consommation de viande et de produits laitiers ne représente que 18% des calories alimentaires et 37% des protéines, ceux-ci représentent plus de 80% des terres exploitées et presque 60% des gaz à effet de serre (GES) liés à l'élevage.

Au rythme de la consommation actuelle, il faudrait augmenter la production agricole mondiale de 70% d'ici 2050, soit une hausse de 78% d'augmentation de GES.

L'élevage intensif conduit également à de forts impacts sur la biodiversité, principalement en raison de l'importation de soja destiné à l'élevage (87% du soja utilisé dans l'Union européenne est destiné à l'alimentation animale).

Diminuer sa consommation de viande (régime flexitarien ou végétarien pour un plus fort impact) est donc un des leviers majeurs pour contribuer à une meilleure préservation de la biodiversité et réduire sensiblement ses émissions de gaz à effet de serre.

Pour la santé



Outre l'impact positif sur l'environnement, la réduction de la consommation de viande permet de réduire les risques d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète de type 2. Selon l'ANSES, le risque de maladie chronique progresse de 10 % à 20 % pour chaque augmentation d'apport quotidien de 100 grammes de viande (hors volaille).



Des carences ?

Protéines : si la viande est effectivement plus riche en protéines, un régime végétarien équilibré répond aux besoins quotidiens via les céréales, les produits laitiers, les légumineuses.

Fer : les fruits et les légumes apportent de la vitamine C, qui permettent au fer de mieux se fixer dans l'organisme et diminuent les risques de carence.

Vitamine B12 : celle-ci se trouve principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, et requiert donc plus de vigilance. Aujourd'hui, seul un régime végétalien tous les midis (pas d'œuf, de produits laitiers ou de poisson) pourrait accroître les risques de carences en vitamine B12.

Un régime végétarien équilibré permet une meilleure correspondance aux cibles nutritionnelles et réduit les risques d'excès d'acides gras ou de surconsommation de protéines. De plus, il permet d'adresser le problème des carences en fibre d'une alimentation traditionnelle avec viande.

Freins & Leviers

● Réticences des parents

- ⇒ Sensibiliser les parents d'élèves, via par exemple des rencontres entre les conseils de parents d'élèves et des nutritionnistes, des mairies ayant mis en place des menus végétariens, ou encore des ateliers Fresques du Climat.

<https://fresqueduclimat.org/>

Risque de carence & Habitudes culinaires

- ⇒ Une **formation spécifique** des cuisiniers est nécessaire pour accompagner la transition vers des menus végétariens **équilibrés** et des recettes qui « **donnent envie** » aux enfants.
- ⇒ Quelques exemples :

<https://agriculture.gouv.fr/telecharger/121444?token=a3bc939f02fca2651bc9cd70b30288536a62e7eaf2eccea26d09341c060749d0>

Coût

- ⇒ Le surcoût provient principalement de la **formation** des cuisiniers, mais est à mettre en regard de la **réduction du gaspillage** alimentaire et des économies engendrées.
- ⇒ Dans le cadre de recours à un prestataire, on observe une **absence de surcoût**. Dans les restaurations autogérées, on note même une **économie moyenne** sur le coût des matières premières de 10%.
- ⇒ On constate une hausse de la part des produits **bio et locaux** dans les cantines proposant un menu végétarien hebdomadaire.

Que dit la loi ?

Loi EGALIM : Toute la restauration scolaire – de la maternelle au lycée – doit proposer au moins un menu végétarien par semaine depuis le 1er novembre 2019.

Proposition de la Convention Citoyenne : Passer à un choix végétarien quotidien dans la restauration collective publique à partir de 2022 y compris dans la restauration collective à menu unique.

Retours d'expérience

L'**implication et l'information** en amont de **toutes les parties prenantes** est primordiale dans le succès de la mise en place des menus végétariens.

La **pédagogie** doit ensuite se faire non seulement envers les enfants dans la constitution de leur repas, l'éducation au goût, mais également auprès des parents et du personnel de cantines.

« Nous avons organisé des **formations** pour connaître les re"cttes mais aussi pour comprendre l'enjeu de la diversification des protéines. Nous avons aussi organisé une conférence pour l'ensemble du personnel de cuisine, d'animation, administratif et parents d'élèves élus, pour construire une compréhension commune de l'enjeu et pouvoir accompagner les enfants et les familles dans ce nouveau projet. Ainsi nous avons désamorcé les freins avant qu'ils ne se présentent. »

Gilles Pérole, adjoint au maire de Mouans-Sartoux

"Notre seul investissement, c'est 50 euros de livres de recettes achetés à la librairie du coin"

*Chef cuisinier du restaurant universitaire
Paul Appell à Strasbourg*

<https://www.greenpeace.fr/menus-vegetariens-du-mieux-a-la-cantine/>

EVVA – Ensemble Vivons Versailles Association

EVVA est une association regroupant des habitants de Versailles et Versailles Grand Parc. Nous souhaitons nous engager concrètement pour notre ville et pour ses habitants, contribuer, à notre mesure, à rendre la ville de Versailles et la communauté d'agglomération Versailles Grand Parc plus inclusives et solidaires, résilientes face au changement climatique et au défi des pollutions de tous ordres, et favoriser le bien-vivre de leurs habitants.

Les ateliers Climat

Parce que nous pensons que de nombreuses propositions de la Convention Citoyenne pour le Climat sont déclinables en l'état au niveau local, nous avons organisé des ateliers pour échanger avec les élus & citoyens de Versailles & Versailles Grand Parc sur certaines de ces propositions. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez organiser des ateliers spécifiques ou pour toute question.

Carole FILLEUR - Présidente

ensemblevivonsversailles.asso@gmail.com

ou sur notre page Facebook

Cette brochure a été préparée par les membres de l'association EVVA, en collaboration avec le Docteur Sébastien DEMANGE, Médecin Généraliste, Nutritionniste, Laurent GAILLARD, référent agriculture & alimentation, groupe local GREENPEACE.



ASSOCIATION
ENSEMBLE
VIVONS VERSAILLES !