

**DES MENUS  
RESPONSABLES  
DANS VOTRE RESTAURANT  
UNIVERSITAIRE**

**UNE DÉMARCHÉ  
PROGRESSIVE  
ET PARTICIPATIVE**



## REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier le **CNOUS**<sup>1</sup>, partenaire privilégié, qui nous a permis de mener à bien ce projet. Avec l'aide et la bonne volonté des gestionnaires et des équipes des quatre sites pilotes nous avons pu expérimenter nos pistes d'actions pour construire ce guide. Nous les remercions de nous avoir ouvert les portes de leurs restaurants !

Merci à **Monsieur Tiravy**, gestionnaire du restaurant universitaire de Boulogne Billancourt, et à son équipe. Merci à **Melle Mai Nguyen**, chargée de mission développement durable à la Cité Internationale Universitaire de Paris (CIUP), à **Monsieur De Blauwe** Directeur de la Maison Internationale ainsi qu'à **Monsieur Daidone**, chef cuisinier du restaurant de la CIUP et à toute son équipe. Merci à **Madame Bon**, gestionnaire du restaurant La Lombarderie de Nantes, à **Mademoiselle Bouchon**, chargée de projet développement durable et à **Madame Gérardot-Paveglia**, responsable du service des marchés. Merci enfin à **Monsieur Mergui**, gestionnaire des restaurants universitaires de Bordeaux, à Sandra Chaudet, chef de cuisine et à son équipe.

Ce projet a pu voir le jour grâce à l'aide de nombreux bénévoles et partenaires que nous tenons également à remercier ici, à savoir **Clémentine Hahn**, relais local du REFEDD à Bordeaux, **Pierre Lasorack** pour son retour d'expérience sur les repas alternatifs et ses relectures, **Claire Dardenne** pour ses apports bibliographiques, **Julien Labriet** et la **FNAB** ainsi que toutes les personnes ayant participé à l'application des centaines de questionnaires ainsi qu'aux relectures de ce guide !

<sup>1</sup> Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires

## I. L'INTÉRÊT D'UNE DÉMARCHE D'ALIMENTATION RESPONSABLE AU RU

1. Une gestion plus économique et saine du RU	6-9	2. Des répercussions sociales et environnementales positives	10-13
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des raisons économiques</li> <li>• Diminution du gaspillage alimentaire</li> <li>• Introduction de produits frais de saison</li> <li>• Diminution de l'apport carné</li> <li>• Formation des chefs cuisiniers</li> </ul>	6-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénéfices sociaux</li> <li>• Implication des convives</li> <li>• Valorisation du travail de votre équipe de cuisiniers</li> <li>• Valorisation des emplois agricoles</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des raisons sanitaires</li> <li>• Introduction de produits issus de l'agriculture biologique</li> <li>• Diminution de l'apport carné</li> <li>• Promotion de l'équilibre nutritionnel</li> </ul>	7-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénéfices environnementaux</li> <li>• Introduction de produits bio</li> <li>• Introduction de produits locaux</li> <li>• Diminution de l'apport en protéines animales</li> </ul>	10-13

## II- QUELLES ÉTAPES SUIVRE ? DES FICHES ACTIONS POUR VOUS GUIDER

• FICHE 1 : MESURE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE	• Économie - Poids et nature des pertes - Grammage	14-15
• FICHE 2 : SONDAGE DES CONVIVES	• Appréciation des repas - Echanges constructif avec les étudiants	16-17
• FICHE 3 : REPAS DE SAISON	• Cohérence - Pédagogie - Produits frais - Valorisation du travail des cuisiniers	18
• FICHE 4 : REPAS SANS VIANDE OU VÉGÉTARIEN	• Protéines végétales - Sensibilisation - Impact carbone	19
• FICHE 5 : INTÉGRATION DE PRODUITS BIO, LOCAUX	• Concertation - disponibilité des produits - démarche progressive	20-22
• FICHE 6 : D'AUTRES ACTIONS POSSIBLES	• Cours cuisine - expo photos - labels - horaires de la pause méridienne	23-24
• FICHE 7 : COMMENT INTÉGRER AU MIEUX LES PARTIES PRENANTES ?	• Exemplarité - Implication de tous	24-25

## III- ILS L'ONT DÉJÀ FAIT

• Ru de l'École des Mines de Nancy	26	• Ru de Grenoble	28
• Ru de Lorient	27	• Ru de Perpignan	29
• Ru de Nîmes	27-28	• Témoignage	30-32

## ANNEXES

• Exemple de questionnaires pour les sondages	33-34	• Les labels quelques repères	35
• Où trouver des recettes à succès ?	35	• Des exemples d'affiches pour communiquer	36-38





Ce guide a vu le jour dans le cadre du projet alimentation responsable du REFEDD - Réseau Français des étudiants pour le Développement Durable - en partenariat avec le CNOUS (Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires), afin d'impulser des démarches pérennes d'amélioration alimentaire en termes de santé et d'environnement.

Ce projet a consisté dans un premier temps en l'accompagnement de quatre sites pilotes - restaurants universitaires (RU) de Boulogne Billancourt, de Nantes, de Bordeaux ainsi que celui de la Cité Internationale Universitaire de Paris - qui nous ont permis de tester des pistes d'amélioration et d'alimenter ce guide de retours d'expériences. Chaque RU s'est dirigé vers une piste d'amélioration différente, adaptée à leur contexte. Cela nous a permis d'avoir des retours riches et divers et de tester des outils que nous souhaitons vous faire partager.

Ce projet va ensuite se consacrer à la formation des étudiants pour vous prêter main forte.

Ce guide s'adresse, en premier lieu, aux gestionnaires de restaurants universitaires souhaitant s'engager dans une démarche d'alimentation responsable. Il peut également convenir à tout autre acteur de RU.

Il ne prétend à aucune exhaustivité, il est bien au contraire un premier support qui ne demande qu'à être enrichi de vos expériences. Nous sommes conscients que chaque site représente un cas particulier et qu'il est difficile de généraliser une expérience. Nous vous invitons donc à puiser dans ce guide tout ce qui vous semble utile et reproductible dans votre restaurant.

### POURQUOI CE PROJET D'ALIMENTATION RESPONSABLE EN RESTAURANT UNIVERSITAIRE ? :

**Parce que les RU doivent agir, ils représentent des volumes considérables de produits alimentaires**

Les restaurants universitaires représentent le lieu privilégié de prises de repas pour une grande majorité d'étudiants entre 18 et 25 ans. Selon une étude du Grappe<sup>2</sup>, réalisée sur 2735 étudiants entre février et avril 2009, plus de la moitié déjeunerait au RU chaque jour ou plusieurs fois par semaine.

Cela représente des volumes considérables de denrées, une foule de personnel de service et des enjeux sanitaires à la hauteur de leur fréquentation, soit :

**65 millions de repas par an**  
**100 millions d'euros d'achats alimentaires par an soit environ 32 000 tonnes**  
**5500 personnes et plus de 600 structures de restauration.**

Le RU, bien qu'annexe, est essentiel aux établissements d'enseignement supérieurs. Envisager des améliorations alimentaires est donc parfaitement approprié à ce cadre. Tendre vers l'exemplarité du restaurant est également un excellent moyen de sensibiliser les étudiants en plein façonnement éducatif !

### POURQUOI « RESPONSABLE » ?

Quand nous parlons de responsabilité il s'agit de réflexions environnementales, économiques et sociales à mettre en pratique tout au long de la chaîne de production et de consommation des repas. La santé, qui est la question transversale à ces trois points, concerne tous les acteurs : les étudiants mais aussi les producteurs et vos cuisiniers. La qualité environnementale de vos produits et des modes de préparation, participent à un meilleur état de santé et de « bien-être » de l'ensemble des acteurs. La responsabilité, enfin, concerne la pérennité de votre structure et donc de vos budgets ! Il ne s'agit pas de privilégier certains volets du développement durable au détriment des autres. La démarche vers une alimentation responsable doit intégrer tous ces impératifs.

2. Groupement d'Associations Porteuses de Projets en Environnement, étude issue de la revue Les étudiants se mettent à table, 2009

### COMMENT ?

Ce guide fait la promotion de nombreuses pistes d'amélioration alimentaire, accessibles par un travail progressif et participatif.

Il ne s'agit pas d'intégrer 100% de produits bio de façon pérenne en un temps record. Il s'agit de mettre en place des changements vertueux progressifs, dans une démarche d'amélioration continue. Qu'il soit question de produits locaux, de saison ou de repas végétariens, tous les efforts sont à valoriser, à maintenir et poursuivre, en s'adaptant au mieux au contexte de votre restaurant. Certes les objectifs du Grenelle sont formels quant à l'introduction de 20% de produits bio en 2012<sup>3</sup> mais il est également important de promouvoir une démarche responsable globale qui prend en compte tous les secteurs de la chaîne de production et de consommation.

Le succès de cette démarche dépend du respect de l'équilibre économique ainsi que de l'amélioration de l'équilibre sanitaire des convives. Cette démarche aura pour conséquences inéluctables la diminution des pressions exercées par votre restaurant sur l'environnement ainsi que la valorisation de l'emploi agricole et du travail de vos salariés.

Le schéma suivant illustre la « marche à suivre » que nous vous proposons. Il semble cohérent de commencer par lutter contre le gaspillage alimentaire, afin d'optimiser votre cycle de production et de consommation. Par la suite, mener une enquête sur la satisfaction de vos convives et leur propension au changement vers des repas responsables vous permettra d'orienter vos efforts. Les actions que nous vous proposons ensuite représentent une voie d'engagement croissant vers l'exemplarité dans cette démarche d'amélioration responsable.



*Schéma de la démarche vers un changement alimentaire progressif et pérenne, J. Dèche*

Dans un premier temps, ce guide présente les enjeux d'une alimentation responsable et les raisons d'un changement impératif et progressif. Dans un deuxième temps nous vous proposons des fiches actions sur lesquelles vous pourrez vous appuyer pour engager votre démarche. Il se termine par des retours d'expériences de restaurants universitaires déjà engagés, pour vous encourager dans votre démarche et vous confirmer la faisabilité de telles actions.

3. Circulaire 5297 du 2 mai 2008



## I- L'intérêt d'une démarche d'alimentation responsable au RU

### 1. Une gestion plus économique et saine du RU

#### - Des raisons économiques

##### - Diminution du gaspillage alimentaire

###### - Des éléments pour convaincre :

On pourrait parler de bon sens avant même de parler d'argument économique. Il paraît insensé de jeter des produits qu'on aurait pu consommer ou éviter de préparer.

Les pertes financières représentent plusieurs dizaines de kilos de nourriture par jour. Qu'il s'agisse des restes sur les plateaux ou des bacs de service entamés et non écoulés.

On note également la généralisation d'une tendance où la quantité prend le pas sur la qualité. Pourtant, bien que plus chers à l'achat, les produits de qualité perdent moins d'eau à la cuisson et sont moins enclins à être gaspillés.

###### - En chiffres :

- Le tiers des aliments produits chaque année dans le monde pour la consommation humaine (environ 1,3 milliard de tonnes) est perdu ou gaspillé selon une étude de la FAO<sup>4</sup>.
- En France, on gaspille : **430 euros à la poubelle chaque année, par français**  
Ou **20 kg / hab. / an**<sup>5</sup>
- Selon l'ADEME<sup>6</sup> : le gaspillage alimentaire des 100 000 restaurants commerciaux et 80 000 restaurants collectifs représente **un enjeu « de poids » : pour environ 7 milliards de repas** pris hors domicile, **le gaspillage alimentaire représente environ 1 000 000 de tonnes par an**, sur la base de 150 grammes par repas.

##### - Introduction de produits frais de saison

###### - Des éléments pour convaincre :

Favoriser une alimentation de saison renforce la cohérence des repas proposés et de votre engagement pour une alimentation responsable. Vous répondrez aux recommandations du PNA<sup>7</sup> et ferez des économies puisque les légumes sont généralement plus chers hors saison.

Les produits de saison, s'ils viennent de France et, encore mieux, de votre région, sont susceptibles d'être moins chers pour des raisons de coûts de production. La saisonnalité associée à des critères de proximité limite considérablement les temps de transports.

###### - En chiffres :

Prix de légumes frais de saison et hors saison : semaine 37 (mi-septembre) :	
De saison	Hors saison
Navet : 1 € ttc le kg	Endive : 2,06 € ttc le kg
Chou fleur : 1,21 € ttc le kg	Poivron rouge : 1,78 € ttc le kg
Chou rouge : 0,83 € ttc le kg	

**- Acheter hors saison est aussi un désastre d'un point de vue énergétique : sous serres chauffées, il faut environ 1 litre de pétrole pour cultiver une salade ou un kilo de concombre, soit 100 fois plus d'énergie qu'à ciel ouvert<sup>8</sup>.**

4. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, *Global Food Losses and Food Waste*, 2011

5. Données de l'ADEME, Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

6. ADEME, Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

7. PNA, Plan Nationale de l'Alimentation

8. Données du CRIIOC - Centre de Recherches et d'Informations des Organisations de Consommateurs

##### - Diminution de l'apport carné

###### - Des éléments pour convaincre :

Selon l'IBGE<sup>9</sup> : « L'élevage intensif vise à augmenter la productivité en raccourcissant la phase de croissance de l'animal. Les inconvénients de ce type de pratique portent principalement sur la qualité moindre des produits, les conditions de vie des animaux et le manque de surfaces d'épandage suffisantes pour assurer le recyclage des eaux polluées. La concentration d'un grand nombre d'animaux crée des risques sanitaires qui nécessitent souvent des traitements antibiotiques (qu'on retrouve dans la viande). L'élevage intensif concerne les volailles, les porcs, les bovins et l'aquaculture par exemple. »

###### - En chiffres :

###### - Coûts de la viande :

steak haché pur bœuf : 4,02 € ttc  
steak de porc : **4,12 € ttc**  
Cuisse de poulet : **2,46 € ttc**  
pilon de poulet : **2,24 € ttc**

###### - Coût de lentilles ou autre protéine végétale :

lentilles sèches : **0,7 € ttc**  
lentilles fraîches sous vide : **1,35 € ttc**  
haricots rouges secs : **1,05 € ttc**  
haricots rouges frais sous vide : **1,25 € ttc**

**La viande de volaille est préférable à la viande rouge pour l'environnement ainsi que pour des raisons économiques. De plus, les protéines végétales sont une alternative non négligeable pour la santé de vos convives et pour votre budget. Pertes en eau d'une viande conventionnelle : avec une cuisson longue en basse température, on parle de 10 à 20 %.**

##### - Formation des chefs cuisiniers

Un approvisionnement parfait selon les critères écologiques, économiques ou nutritionnels n'assure malheureusement pas un repas parfait, surtout si vous faites manipuler de nouveaux produits (légumineuses, céréales, produits bio...).

Former vos chefs a les avantages de les impliquer dans votre démarche, d'optimiser l'appréciation du repas par les convives et de leur donner accès à des nouvelles compétences.

La FNAB<sup>10</sup> délivre une formation sur les produits bio et plus largement, sur l'alimentation responsable. Agréée par l'état, cette formation présente l'avantage d'être gratuite et de pouvoir être effectuée dans le cadre du droit à la formation.<sup>11</sup>

#### - Des raisons sanitaires

##### - Introduction de produits issus de l'agriculture biologique

###### - Des éléments pour convaincre :

Il n'est pas prouvé que les qualités nutritives du bio soient supérieures à celles des produits conventionnels. Cependant, de nombreuses études comparatives entre les nutriments des produits conventionnels et bio montrent que ces derniers auraient l'avantage concernant la matière sèche (d'environ 30 %), la vitamine C pour certains fruits et légumes, le magnésium et fer pour certains légumes, l'oméga 3 pour les produits laitiers et les viandes, et la qualité des protéines pour les céréales.

Si les avantages des produits bio vous laissent sceptiques, on peut au moins s'accorder sur le fait qu'ils nous épargnent l'ingestion des résidus de pesticides et nitrates utilisés en conventionnel. La toxicité de ces produits et leurs effets sur la santé n'est plus à démontrer : augmentation du risque de cancer, affaiblissement du système immunitaire, infertilité... On retrouve notamment dans la viande des résidus de traitements antibiotiques appliqués aux élevages.

9. Institut Bruxellois de la Gestion de l'Environnement

10. Fédération Nationale d'Agriculture Biologique, [www.fnab.org](http://www.fnab.org) ou [www.repasbio.org](http://www.repasbio.org)

11. [http://www.repasbio.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=24-un-reseau-national-de-formateurs-locaux-&catid=16-accompagner-la-demarche&Itemid=17](http://www.repasbio.org/index.php?option=com_content&view=article&id=24-un-reseau-national-de-formateurs-locaux-&catid=16-accompagner-la-demarche&Itemid=17)



Selon une étude de l'AFSSA<sup>12</sup> publiée en 2003<sup>13</sup> plus de la moitié des fruits, légumes et céréales conventionnels consommés en France contiendraient des résidus de pesticides.

- La question du surcoût que représente l'achat de produit bio est incontournable. Voici quelques raisons qui expliquent ce surcoût :
- le prix des matières premières est plus élevé ;
- les exploitations agricoles sont plus petites et ont donc un rendement moindre (mais l'augmentation de la demande peut faire évoluer tout ça !)
- les coûts de production de base, notamment de main-d'œuvre, sont plus élevés ;
- les producteurs doivent payer les contrôles auxquels ils sont soumis ;
- la période de reconversion est ingrate : durant trois années, les producteurs traditionnels qui veulent se lancer dans le bio doivent travailler la terre selon les normes bio... sans pouvoir encore afficher le label.

Enfin, il s'agit également de prendre en compte les bienfaits que nos choix de consommation peuvent avoir sur l'environnement. Sur ce point, il est certain que le bio porte l'avantage.

#### - En chiffres :

- On peut trouver **jusqu'à huit pesticides différents** sur certains fruits.
- Mangeons la peau des fruits et légumes bio ! C'est là que se trouve la plus grande concentration en nutriments : **environ 25 %**. C'est aussi vrai pour le blé : dans l'enveloppe se concentrent : les nutriments, les fibres et les pesticides quand la céréale est traitée. Mangeons aussi du pain complet... Bio !

### Diminution de l'apport carné

#### - Des idées pour convaincre :

La diminution d'une consommation de viande est favorable à notre santé puisqu'elle nous évite l'apport de graisses saturées et de cholestérol. Il existe une corrélation entre la consommation de viande et les problèmes de surpoids<sup>14</sup>.

Notons également que les céréales sont utilisées pour nourrir le bétail plutôt que les hommes. Une aberration coûteuse puisque les produits carnés font partie de vos approvisionnements les plus chers.

La consommation de viande, en quantité limitée, représente une excellente source d'acides aminés et d'oligoéléments. Par contre, en excès, elle peut entraîner des risques pour la santé. D'autant plus qu'il existe d'autres excellentes sources de protéines tel les que le soja, les lentilles, les haricots blancs, les céréales : quinoa, seigle, épeautre...

Enfin, c'est un moyen efficace de diminuer la pression que l'élevage, la production et la consommation de viande représentent sur les écosystèmes.

#### En chiffres :

- Aujourd'hui **30 % des apports énergétiques proviennent des graisses**.
- Les recommandations se situent généralement **entre 75 et 100 g par jour**.
- Actuellement un français mange **en moyenne plus de 250 g de viande par jour**.

12. AFSSA, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments

13. <http://www.afssa.fr/Documents/NUT-Ra-AgriBio.pdf>

14. CRIOC

### Promotion de l'équilibre nutritionnel

Vous connaissez déjà très probablement la composition recommandée des repas, qu'illustre la fameuse pyramide alimentaire (cf. annexe). Cependant, même en respectant la quantité de protéines, de féculents, de légumes, de fruits et de produits laitiers, des intrus peuvent se glisser dans nos assiettes et, s'ils sont en excès, se montrer néfastes pour notre santé. En effet, les principales pathologies liées à la nutrition sont l'obésité, le diabète, le cancer et les maladies cardiovasculaires. Voici deux exemples, avec le sel et les produits gras, dont nous faisons une consommation abusive.

#### LE SEL :

Il augmente le poids (et donc le prix) des aliments carnés grâce au phénomène de rétention d'eau. Il pallie l'absence de goût et masque le désagréable arrière-goût amer de certains composants. Rappelons que la perte en eau à la cuisson est supérieure pour les viandes conventionnelles que pour les viandes bio.

#### En chiffres :

- **4 g de sel par jour suffit** pour éviter toute carence pour 97 % de la population
- En France la consommation moyenne est estimée à **9-10 g de sel par jour**.
- Les maladies cardio-vasculaires représentent **la première cause de mortalité en France** avec 170 000 décès par an. Cette mortalité est directement liée à l'hypertension
- **Les trois quart du sel proviennent des aliments consommés**, et un quart est ajouté par le consommateur<sup>15</sup>

#### Les produits GRAS :

Certains étudiants se nourrissent de pizza ou de frites chaque jour. Ils ont certes besoin d'énergie mais celle-ci n'est certainement pas la plus saine.

#### En chiffres :

- **16,9 % de la population adulte**, soit un Français sur six, est obèse ;
- **2,4 millions** de Français sont soignés pour un diabète (80 % des diabètes de type 2 peuvent être attribués à l'obésité)<sup>16</sup>
- Les Français mangent trop gras. **L'apport moyen de lipides recommandé pour un adulte est de 30 à 35 % des apports énergétiques totaux (AET)**. Chez les Français de 18 à 79 ans, il est au dessus de ce chiffre (39 %). Cet apport est stable depuis 1999 mais 33 % des adultes et 23 % des enfants en consomment beaucoup trop (40 % de leurs AET sont apportés par des lipides).

15. Données de l'étude Nutrinet-Santé, novembre 2010, [www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr)

16. Issues du dossier de presse, oct 2009, du ministère de la santé et de sports et de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, Produits gras, salés et sucrés : les entreprises et les pouvoirs publics s'engagent



## 2. Des répercussions sociales et environnementales positives

### • Bénéfices sociaux

#### - Des éléments pour convaincre :

S'alimenter aujourd'hui n'a plus réellement de sens pour beaucoup de personnes. La qualité des repas importe peu tant qu'ils sont bon marché et apportent une sensation de satiété. Il semblerait que cela se constate également au domicile. Les étudiants, au budget serré, pensent au prix de leur assiette avant l'équilibre alimentaire. Cependant, considérer cela comme une fatalité serait regrettable.

D'une part parce que s'alimenter est vital. Mais aussi parce que le restaurant universitaire est le lieu par excellence qui se trouve à l'interface entre l'alimentation des étudiants et leur éducation. Le RU a donc un potentiel pédagogique important en termes d'alimentation responsable.

Les nouvelles habitudes alimentaires dues à l'accélération de nos modes de vie participent au regard « anodin » que l'on porte sur les produits qui nous font vivre. Il est important que l'étudiant se rende compte que ce qui se trouve dans son assiette n'est pas le fruit du hasard mais résulte d'un travail important, autant en amont qu'en aval de la livraison au RU.

Bien se nourrir équivaut à se respecter soi-même, mais également tous ceux qui ont concouru à la réalisation de ce qu'il mange. Voilà pourquoi s'interroger sur la provenance des aliments, sur la façon dont ils ont été cultivés, leur impact sur l'environnement et les hommes est véritablement essentiel.

La filière des produits biologiques est très spécialisée. Les restrictions sur les intrants tels que les produits pharmaceutiques et les engrais de synthèse, de même que les additifs pour les aliments du bétail, nécessitent de la part des agriculteurs des connaissances et des compétences spécifiques pour nourrir et soigner cultures et animaux d'élevage avec les ressources naturelles dont ils disposent. La prévention est la clef des systèmes biologiques, car les agriculteurs ne peuvent pas compter sur des solutions toutes faites<sup>17</sup>.

Derrière un plat, il y a des hommes, des cuisiniers, des agriculteurs, et des ressources naturelles. Les efforts que vous mettez en œuvre bénéficient aux producteurs (locaux et bio), aux étudiants mais aussi à votre équipe puisque la qualité leur de travail est valorisée. L'alimentation responsable est donc une question humaine tout autant qu'écologique.

#### - Les chiffres :

• **ÇA N'A PAS DE PRIX !**

### • Bénéfices environnementaux

#### Intégration de produits bio

#### - Des éléments pour convaincre :

- Nous sommes les champions européens de l'utilisation de pesticides.
- L'eau potable se fait rare et le traitement des eaux polluées est très coûteux.
- La biodiversité est menacée. Alors qu'il existe plusieurs milliers de variétés de tomates ou de pommes de terre, la concentration du marché des semences dans quelques entreprises internationales tendent à imposer un nombre très restreint de variétés.

#### - En chiffres :

- **75 000 tonnes de pesticides par an** s'infiltrent dans les sols et se fondent aux cours d'eau français
- D'après l'Institut Français de l'Environnement on trouve des résidus de pesticides dans **96 % des eaux superficielles** et dans **61 % des eaux souterraines** en France analysées.

17. Données issues des Cahiers de Risteco : Restauration durable avec des produits bio par Risteco

#### Introduction de produits locaux

#### - Des éléments pour convaincre :

- Un pot de yaourt à la fraise peut parcourir plus de 9 000 km, si on prend en compte le trajet parcouru par chacune des matières premières (fraises, lait, levures, sucre, pots, couvercles, étiquettes...) et celui jusqu'au domicile du consommateur.
- Le transport des produits sur de longues distances nécessite le recours à des procédés de conservation (comme le refroidissement) qui consomment beaucoup d'énergie.
- Si vous avez l'information de la provenance et que vous ne pouvez pas faire autrement, préférez des produits qui ont été transportés par bateau.
- Enfin, vous répondrez aux recommandations du PNA 2<sup>18</sup> : « Rapprocher producteurs et consommateurs : développer les productions agricoles et de la pêche en circuits courts ou de proximité. »

#### - En chiffres :

- Les produits importés en Europe par avion génèrent des émissions de CO<sup>2</sup> **60 fois plus élevées que par bateau**.<sup>19</sup>
- On estime entre **2400 et 4800 km la distance moyenne parcourue par un produit alimentaire** entre son lieu de production et de consommation (soit 25% de plus qu'en 1980).
- Les émissions de CO<sup>2</sup> par bateau sont bien inférieures que par avion : **15 à 30 g/tonne km par bateau contre 570 à 1580 g/tonne km par avion** (La tonne kilomètre représente la quantité de CO<sup>2</sup> générée par le transport d'une tonne d'aliment sur une distance d'un kilomètre)<sup>20</sup>.

#### Diminution de l'apport en protéines animales

#### En limitant l'apport carné

**Pas besoin de devenir tous végétariens ! Le poulet et le porc sont les viandes les moins pénalisantes pour l'environnement. Mais il est fortement recommandé de vérifier également la provenance et le mode d'élevage, par un label par exemple (Label rouge, AOC, bio...).**

#### - Des éléments pour convaincre :

- La consommation quotidienne de viande bovine provoque des ravages sur notre environnement à plusieurs égards. Ainsi :
- Cela favorise la déforestation du fait du manque de pâturage et du besoin de cultures fourragères pour nourrir les bêtes.
  - L'alimentation des animaux constitue un point saillant du problème puisqu'elle fait concurrence à l'alimentation humaine. En France, ils sont encore beaucoup nourris à l'herbe. Ailleurs, par contre, leur menu est souvent composé de céréales. Près de 40 % de la production de céréales aujourd'hui est utilisée pour nourrir le bétail.
- Une raison supplémentaire pour faire attention à la provenance de vos produits.

#### - En chiffres :

- **70% des terres arables sont consacrées à l'élevage**
- Aujourd'hui **80 % du soja cultivé dans le monde sert à nourrir des animaux d'élevage** et il faut 10 kg de céréales pour produire 1 kg de viande bovine (*note 10*)
- Il faut **3 calories végétales pour produire 1 calorie de poulet, 7 pour une de cochon et 9 pour une calorie bovine**.<sup>21</sup>
- Le poulet génère **24 fois moins de gaz à effet de serre que le veau**, et 8 fois moins que le bœuf.
- Une alimentation à base de produits animaux requiert en moyenne **4,5 fois plus de superficie agricole** qu'une alimentation à base de végétaux.
- **La production d'un kg de bœuf nécessite 10 000 litres d'eau.**

18. Deuxième édition du Plan National de l'Alimentation

19. Un régime pour la planète, E. Laville et M. Balmain, 2007

20. IBGE (institut bruxellois pour la gestion de l'environnement)

21. Données de l'INRA, Institut National de Recherche Agronomique

## Et en faisant attention au choix des espèces de poisson

Il est vrai que les scandales sanitaires liés à la consommation de viande ont porté la sensibilité des consommateurs vers ce produit, reportant leur consommation sur son voisin en protéine animal, le poisson. Les consommateurs semblent moins avertis de la fragilité et des dangers qui menacent de nombreuses espèces.

### - Des éléments pour convaincre :

- Selon l'IBGE<sup>22</sup> : « Il vaut mieux éviter les poissons issus de l'aquaculture intensive. Pour produire 1 tonne de saumon d'élevage en aquaculture intensive (c'est différent pour le bio), il faut 5 à 6 tonnes de poissons sauvages réduits en farine. L'aquaculture intensive recourt également à des traitements chimiques et antibiotiques. » Les éleveurs ont également recouru à des désinfectants pour prévenir l'apparition de maladies.
- De nombreuses espèces issues des eaux profondes sont menacées. Certaines méthodes de pêche (le chalutage, la plus destructrice est utilisée par plus de 70 % des navires en France) sont dévastatrices pour l'environnement. Elles se sont développées pour accroître les surfaces de pêche. Les chalutiers raclent les fonds avec d'immenses filets qui détruisent les habitats marins, la faune et la flore.

Pour plus d'informations et pour connaître les listes d'espèces de poissons recommandées, visitez les sites de :

- **Mister Goodfish**, <http://www.mrgoodfish.fr/fr/index.html>
- **Le label MSC** (Marine Stewardship Council)

### - En chiffres :

- L'aquaculture n'est pas une bonne alternative à la consommation de viande. Elle surconsomme également : **4kg d'anchois ou de sardines sont nécessaires à la production d'un kg de saumon et jusqu'à 14kg de poissons pour un kg de thon...**
- **52 % des espèces exploitées** sont à la limite de leur capacité de renouvellement, **16 % sont surexploitées** et **8 % déjà épuisées**.<sup>23</sup>
- C'est bien entendu notre surconsommation qui a provoqué ces surpêches. Nous sommes passés **de 10 à 17 kg de poissons consommés** par personne et par an entre 1960 et 2008. Les chalutiers réagissent en pêchant de plus en plus profond : de 150 m à plus de 300 m de profondeur à cause de la raréfaction des stocks. **3 % sont épuisés, 28 % surexploités et 1 % en repeuplement.**

Tableau récapitulatif des bénéfices environnementaux, sociaux et économiques des alternatives proposées

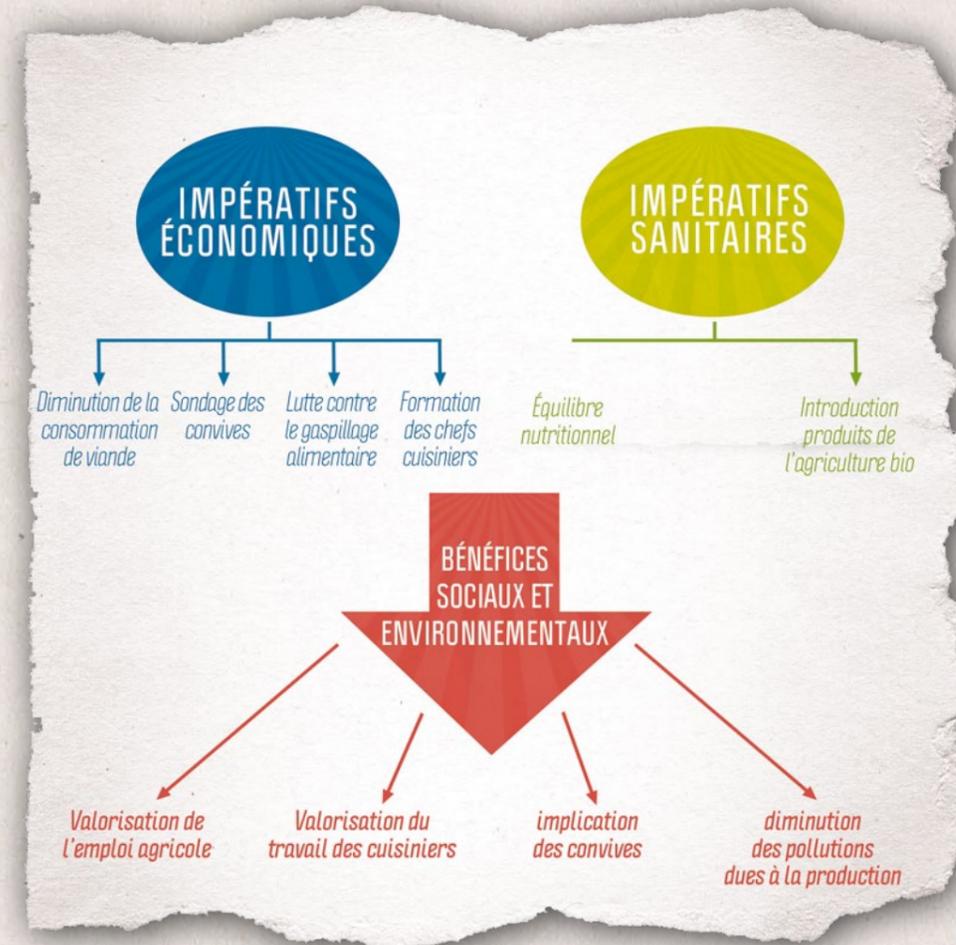
	ENVIRONNEMENT				SOCIAL		ECONOMIE	
	Pollution des sols	Pollution de l'air	Déforestation	Respect des produits	Valorise l'équipe de travail	Santé des convives	Emploi agricole	Lutte contre le gaspillage
Bio	X	X		X	X	X	X	X
Locale		X		X	X		X	X
De saison	X			X	X			X
Moins carnée ou labellisée	X	X	X	X	X	X		X
Formation des chefs				X	X	X		X

Après les quelques éléments de compréhension et de sensibilisation, voici un certain nombre de clefs pour mettre en pratique les pistes d'amélioration évoquées.

22. IBGE, Institut Bruxellois pour la Gestion de l'Environnement

23. Un régime pour la planète, E. Laville et M. Balmain, 2007

Comme indiqué en introduction, il y a un ordre préconisé pour se lancer dans une démarche d'amélioration continue. Il semble cohérent de remédier d'abord au gaspillage alimentaire et d'interroger les convives sur leur appréciation et leurs attentes avant d'engager des coûts dans un nouvel approvisionnement, une nouvelle organisation. Le schéma suivant illustre la démarche proposée dans ce guide, ses enjeux et ses bénéfices.



Comment agir pour l'environnement et vos salariés tout en respectant vos impératifs économiques et sanitaires ? J. Dèche-REFEDD

Les enjeux économiques et sanitaires sont des priorités pour la gestion d'un restaurant. Les pistes initiales à mettre en œuvre pour impulser une démarche d'amélioration continue répondent à ces enjeux. Leur application aura des répercussions bénéfiques en termes de valorisation de l'emploi de salarié de votre restaurant ainsi que de l'emploi agricole, encouragé par vos commandes. Les bienfaits environnementaux sont détaillés dans la partie I.

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE  
DANS SON RESTAURANT UNIVERSITAIRE  
PAR LA MESURE ET L'IDENTIFICATION DES PERTES

POURQUOI ?

Quantifier pour évaluer l'évolution  
Savoir si la qualité diminue le gaspillage  
Savoir quels plats plaisent le moins

Réduire le gaspillage alimentaire dans votre structure présente de nombreux avantages. C'est un moyen efficace d'optimiser votre cycle de production et de consommation et par conséquent vos dépenses. De plus, cela limite le double impact du gaspillage sur l'environnement ; les pollutions générées en amont (sans parler des ressources inutilement utilisées pour la production) ainsi que les pollutions générées en aval, pour l'acheminement et le traitement des déchets alimentaires.

**Jeter de la nourriture n'est pas uniquement le fait de mettre des produits consommables au rebut. Cela représente des pertes importantes en eau, en temps de travail, en énergie... dues à la production, au transport, à la transformation...**

Pour limiter ces pertes, un bon moyen est de peser les quantités de nourriture jetée et d'analyser les causes afin d'envisager des pistes d'amélioration.

QUAND ?

Vous pouvez réaliser cette pesée sur une semaine ou un jour par semaine sur une période de l'année. Il faut réitérer l'opération de manière à pouvoir comparer les données. Si vous ne menez cette opération qu'une fois, les chiffres ne vous permettront pas d'établir des pistes d'amélioration efficaces.

COMMENT ? C'EST TRÈS SIMPLE !

Voici les grandes étapes que nous vous proposons :

D'ABORD COMMUNIQUER :

- Expliquer le projet à l'équipe de cuisine et au personnel de nettoyage afin de les impliquer dans la démarche.
- Vous pouvez choisir d'annoncer la pesée aux convives. Ou de ne pas le faire, si vous pensez que l'information peut influencer les résultats.

PASSEZ À L'ACTION :

- Si les convives n'ont habituellement pas à faire le tri avant le dépose plateau (ce qui est majoritairement le cas) vous pouvez installer une poubelle en indiquant clairement qu'il faut y jeter seulement les restes non consommés. A vous de voir si vous incluez les os, épiluchures, arrêtes ou autres restes alimentaires qui ne sont pas dus au gaspillage. Il est impératif qu'une personne soit présente pour orienter le tri des étudiants, pressés et distraits !
- Quand la poubelle est pleine, la peser à l'aide d'un pèse-personne. La personne chargée de veiller au bon fonctionnement du tri peut se peser en tenant la poubelle puis retirer son poids du poids total.
- Après le repas il est important de peser également les restes dans les bacs des repas, au service. Il est fréquent de voir des bacs entamés de crudités, de féculents ou autre, partir à la poubelle à cause d'une mauvaise évaluation des quantités nécessaires ou du flux des étudiants. La concertation en amont permet au personnel de cuisine de se sentir impliqué dans l'opération et non remis en question dans la qualité de leur travail.

ET APRÈS ?

- Que faire des chiffres des pesées ? Il convient de rassembler les autres données chiffrées nécessaires à l'analyse telles que : la quantité des denrées cuisinées ainsi que leur prix et le nombre de repas servis.
  - Calculez les quantités de nourriture jetées et déterminer ce que cela représente en poids et en euros. Identifiez le maillon le plus émetteur et envisagez des pistes d'amélioration :
  - Si ce sont les étudiants qui gaspillent le plus, vous pouvez faire une enquête auprès d'eux ou mettre un cahier de remarques à disposition. Cela permettra d'identifier plus précisément les points à améliorer.
  - Si vous notez d'importantes pertes en cuisine ou au service, vous pouvez proposer une formation à votre équipe. Après avoir identifié là où se trouvent les pertes majeures (dans la préparation des plats ou au niveau du service) vous pouvez les sensibiliser en organisant une formation avec votre chef.
- Enfin, il convient de prioriser les actions à mettre en place en fonction de l'attente des étudiants et du ratio efficacité - budget. Par exemple la diminution de la taille du pain, modifier les cuissons, les assaisonnements... sont des actions qui demandent peu de moyens mais qui peuvent avoir de rapides répercussions.
- Afficher les résultats des pesées dans la salle de restaurant et en cuisine rend votre action transparente et impliquera les étudiants et votre équipe.

REMARQUES ET PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

- Si vous en avez les moyens humains et techniques, il est facile et efficace d'identifier les produits les plus jetés par les étudiants, en mettant plusieurs poubelles à disposition de la personne chargée du tri afin de séparer les féculents, des protéines, des entrées, des desserts et du pain. C'est un peu laborieux mais vous gagnerez en temps et en efficacité par la suite pour savoir comment orienter vos efforts.
- Le pain est un élément particulier qui ne doit pas être considéré comme les autres éléments du plateau. Il est bien trop souvent jeté. Environ un étudiant sur cinq jette son pain. Sachant que son prix est de 9 centimes, les pertes financières sont facilement calculables. Vous pouvez retirer cet élément du menu. En le proposant à la demande, les étudiants réfléchiront à leur réel besoin en pain et ne le prendront plus de façon systématique.
- Vous pouvez mettre en place un petit stand documenté, à côté du tri et de la pesée des poubelles. De nombreux documents de sensibilisation peuvent vous être envoyés gratuitement par des partenaires institutionnels tels que les espaces info-énergie, ADEME...
- L'idée de mettre un cahier de remarques à disposition peut vous aider à identifier les orientations de vos efforts. C'est un outil qui fait déjà ses preuves dans d'autres RU.

## APPRÉCIATION DES REPAS · ÉCHANGES CONSTRUCTIF AVEC LES ÉTUDIANTS

### SONDER LES CONVIVES

Une enquête de satisfaction n'est pas un exercice banal et les réponses ont un enjeu stratégique.

#### POURQUOI ?

On a beau tenter tous les efforts du monde pour satisfaire, **on ne sera jamais plus efficace qu'en interrogeant les personnes concernées**. Simpliste, direz-vous ? Mais combien sont les personnes qui l'ont déjà fait dans leur restaurant, autrement que par le panel de RU ? Car il s'agit d'avoir des avis précis sur votre offre alimentaire. Quels plats apprécient les étudiants et lesquels souhaiteraient-ils voir plus souvent ? Quels plats n'apprécient-ils pas et pourquoi ? Souhaiteraient-ils trouver des repas végétariens ?... Autant de questions qui vous aideront à orienter vos menus pour mieux satisfaire, moins gaspiller et évoluer dans votre démarche responsable.

#### COMMENT ? C'EST TRÈS SIMPLE !

Il existe plusieurs façons de mener une enquête : vous pouvez **diffuser le questionnaire via les boîtes mails des étudiants** (sous réserve de l'accord de la CNIL<sup>24</sup>) ; **vous pouvez également les distribuer dans la file d'attente du restaurant ou encore à table, lorsqu'ils déjeunent. Quoi qu'il en soit, plus il sera court, plus vous aurez de réponses !** Pour ce faire :

- **Etablissez une liste d'objectifs** : Que souhaitez-vous savoir ? Les questions que vous posez aux étudiants peuvent être les suivantes ; quelles sont vos attentes en venant manger au RU ? Appréciez-vous les repas et pourquoi ? Allez-vous manger ailleurs et pourquoi ? Que souhaiteriez-vous voir s'améliorer au RU ? Seriez-vous favorable à ce que les pratiques de votre restaurant universitaire évoluent ? Souhaiteriez-vous par exemple avoir accès à un choix de produits issus de l'agriculture biologique ou locale, ou encore de repas végétariens ? Avez-vous des propositions ?

- **Rédiger le questionnaire**. Votre questionnaire peut avoir plusieurs objectifs : **connaître** (les attentes, besoins, préférences, motifs d'insatisfaction des convives), **mesurer** (l'évolution de la satisfaction dans le temps), **solliciter** (des idées, des points d'amélioration) et **manager** (sensibiliser votre personnel). En rédigeant les questions, il faut se demander à chaque fois « qu'est-il/elle susceptible de répondre ? Cette formulation va-t-elle me permettre d'envisager des pistes concrètes ? ». **Notez aussi que les questions fermées ou à choix multiples<sup>25</sup> seront plus faciles à traiter que les questions ouvertes** (ex : « quels plats préférez-vous ? »).

- **Trouver des personnes pour vous aider à interroger les étudiants** (sauf si vous choisissez de diffuser le questionnaire par mail) :  
Faire appel au chargé de mission développement durable de l'établissement où se trouve votre restaurant ;  
Mettre une annonce dans la salle de restauration pour faire appel à des étudiants ;  
Faire appel à une association étudiante  
Passer par des enseignants d'économie ou de statistiques

- **Choisir un moment propice** : trouver un intermédiaire entre la fréquentation des mois de septembre et de juin.

- **Appliquer le questionnaire**. Sur ordinateur, c'est plus encombrant et cela peut mettre une distance avec la personne interrogée. Cependant, **si vous avez le wifi dans votre restaurant et que le questionnaire est saisi sur un outil spécialisé, les résultats seront aussitôt analysés et traités**. Vous pouvez imprimer les questionnaires. Cependant, le traitement des données sera bien plus long et l'impression de centaines de feuilles de papier est peu recommandée.

- **Analyser les résultats**. Si vous utilisez un outil spécialisé, vous aurez seulement à interpréter les chiffres car les calculs et analyses se font automatiquement. Si vous avez choisi l'option papier, l'utilisation d'Excel sera nécessaire pour entrer toutes les données et calculer les résultats. **Vous pourrez faire apparaître les réponses sous formes d'histogrammes ou de graphiques, plus lisibles pour la communication.**

24. Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

25. Plusieurs réponses proposées ou cocher oui ou non

- **Communiquer sur les résultats**.

Vous pouvez afficher les résultats, par exemple sous forme de graphiques, dans la salle de votre restaurant et dans les cuisines et les bureaux ; Y ajouter éventuellement une petite note en présentant le ou les points sur le(s)quel(s) vous allez porter vos efforts ;

- Passer rapidement à l'action afin de répondre aux attentes des personnes qui auront répondu au questionnaire. Cette enquête ne doit pas devenir un espoir déçu. Les étudiants seront probablement impressionnés d'observer les nouveautés dans leur menu !

#### REMARQUES ET PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

- **Il est impératif de vous faire aider par un professeur, un étudiant ou toute autre personne ou organisme ayant des compétences et de l'intérêt pour l'alimentation responsable**. Cette action prend du temps autant dans la réalisation des questionnaires, qu'il n'est pas évident de faire seul, que dans l'analyse des résultats et dans l'élaboration de propositions d'actions.

- **Vous trouverez des exemples de questionnaires en annexe.**

## COHÉRENCE · PÉDAGOGIE · PRODUITS FRAIS VALORISATION DU TRAVAIL DES CUISINIERS

### REPAS DE SAISON

La démarche que nous encourageons ne fait pas la promotion d'une transformation de vos menus et de votre organisation en un clin d'œil. Il s'agit d'une dynamique vertueuse qui tend vers une offre toujours plus cohérente et bénéfique pour la santé, l'environnement et l'équilibre de vos budgets. La première action que l'on vous propose d'engager après le sondage des convives et la mesure du gaspillage, est l'intégration de fruits et légumes frais, de saison.

#### POURQUOI ?

Il est très probable que de nombreux étudiants ignorent à quelle saison pousse une carotte ou un navet. Ils trouvent de tout, toute l'année dans les supermarchés, sur les marchés, ainsi... qu'au restaurant universitaire. **Et s'il y a bien un lieu approprié pour eux pour apprendre qu'un légume a une saison c'est certainement l'endroit où ils déjeunent, pour la plupart, chaque midi !**

#### COMMENT ? C'EST TRÈS SIMPLE !

**Vous pouvez promouvoir ces repas de saison comme vous le faites à Noël avec le saumon et la bûche ou lors de repas à thème.** C'est une façon de les rendre visibles et d'afficher votre engagement éducatif et responsable. Vous pouvez également associer à cette initiative **l'introduction de produits ultra frais.** Cela est parfaitement réalisable de manière ponctuelle et régulière, une fois par semaine, dans un premier temps.

Voici une proposition d'étapes à suivre :

- **Bien préparer votre équipe de cuisine au travail de la préparation de légumes frais** en l'associant au projet. Les encourager en vantant la qualité des produits, de leur travail et de l'amélioration des repas.
- **Gérer l'approvisionnement** : demandez-vous quels fruits et légumes de saison sont disponibles mais aussi quels produits choisir, compte tenu du travail que leur préparation représente ? Éviter les épinards et les haricots verts par exemple...!
- **Prévoir un bon stock de recettes pour que les repas de saison ne soient pas uniquement associés aux lasagnes de légumes** ou au gratin de potiron ! Très bons cependant... (cf annexe)
- **Informez les convives de vos efforts en valorisant le travail des cuisiniers.** Les étudiants sont capables de se montrer reconnaissants ! De plus, **sans information il est facile de passer à côté et le travail supplémentaire ne sera pas reconnu**, ce qui n'est pas vecteur de motivation pour les équipes en cuisine. Et si l'on peut délivrer un message sur l'alimentation aux étudiants, autant en profiter ! Ils réaliseront que leur restaurant s'engage à leur offrir de meilleurs produits.

#### REMARQUES ET PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

- **Vous pouvez préparer certains légumes la veille comme les carottes, le brocoli, les aubergines, les courgettes...**
- **De façon ponctuelle dans un premier temps, vous pourrez augmenter la fréquence de ces repas** quand votre équipe sera bien organisée. Cela peut prendre plusieurs mois, voir une année. Mais ne prenez pas peur, les retours d'expériences sont très positifs autant des gestionnaires que des cuisiniers.
- **Minimiser la prise de risque** : vous pouvez choisir de tester des recettes en fin d'année scolaire, pour préparer votre équipe et profiter des retours informels des étudiants, peu nombreux.

## PROTÉINES VÉGÉTALES SENSIBILISATION · IMPACT CARBONE

### REPAS SANS VIANDE OU VÉGÉTARIEN

Préparer des repas sans viande implique d'avoir un bon nombre de recettes à disposition, afin qu'ils ne soient pas qu'associés aux lasagnes végétariennes. Un projet comme celui-là peut mettre une année à se réaliser. Enfin, quelques outils d'information sont indispensables pour que l'initiative soit bien comprise et bien accueillie par votre équipe et les étudiants. L'enquête que vous aurez réalisée au préalable vous aura peut-être orienté vers cette initiative.

#### POURQUOI ?

- **Parce que la viande coûte cher ! Et que notre organisme n'en a pas besoin chaque jour.**
- **Pour limiter les pressions énormes que représente notre consommation de viande sur l'environnement ;**
- **Pour afficher votre engagement pour la protection de l'environnement et de la santé ;**
- **Pour satisfaire une clientèle plus large ;**

#### COMMENT ? C'EST TRÈS SIMPLE !

- **Discuter avec les cuisiniers, de manière informelle dans un premier temps**, pour connaître leur intérêt et leur motivation.
- **Travailler avec le chef de cuisine et discuter de la faisabilité du projet en termes de recettes** et d'introduction de protéines végétales, de charge de travail et de budget ;
- **Préparer progressivement l'équipe de cuisine. La former aux nouvelles façons de cuisiner mais aussi à ce que représente cette initiative.** Si on prend le temps d'expliquer les raisons du changement aux membres de l'équipe, ils seront plus enclins à l'accepter.
- **Choisir la fréquence du repas sans viande ou végétarien.** Une fois par semaine sur **une chaîne de restauration semble un bon rythme de départ pour habituer les convives et l'équipe de cuisine.** Vous pouvez vous poser la question de l'introduction imposée des options végétariennes ou sans viande. C'est le choix d'un véritable engagement et d'une prise de position déterminée ! Il donne l'avantage d'un discours cohérent qui met en accord actes et convictions. Vous pouvez également proposer cette initiative comme une option parmi d'autres offres traditionnelles. Il est conseillé de la distinguer pour valoriser votre initiative.
- **Choisir les menus qui remplaceront les options carnées.** L'idéal est de commencer avec un certain nombre de recettes qui fonctionnent bien, que les cuisiniers ont l'habitude de réaliser, sans que les étudiants le ressentent comme un grand changement brutal.
- **Il est conseillé d'améliorer dans un premier temps l'offre en poisson** (par la fraîcheur, le mode d'assaisonnement ou de cuisson) avant d'envisager d'enlever complètement les protéines animales.

Sensibiliser :

- **Informez les étudiants** sur les apports des protéines animales et végétales ainsi que sur les impacts d'une alimentation trop carnée sur l'environnement.

#### REMARQUES ET PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

- Vos coûts seront probablement identiques si vous améliorez l'offre en poisson. Par contre, un gain sera notable lors de repas végétariens.



## CONCERTATION · DÉMARCHE PROGRESSIVE DISPONIBILITÉ DES PRODUITS

### INTRODUCTION DE PRODUITS BIO ET LOCAUX

L'introduction de produits bio et locaux en restauration collective se développe depuis plusieurs années, grâce aux projets portés notamment dans le cadre de politiques de développement durable. Cette démarche repose en effet sur un projet de relocalisation de l'agriculture et de l'alimentation pour des systèmes alimentaires locaux, durables et solidaires. C'est une démarche de projet nécessitant l'implication de tous les acteurs et devant être progressive, durable et cohérente.

#### POURQUOI ?

Les impacts positifs de l'agriculture biologique sur nos territoires ne sont plus à prouver : préservation des sols, de nos ressources en eau, de la biodiversité, moindre incidence sur le changement climatique, développement de l'emploi, maintien d'activités, ... La restauration collective est un des leviers de son développement. Elle permet en effet d'initier des démarches de conversion et d'accompagner l'installation de producteurs en agriculture biologique. C'est ainsi un des moteurs de la structuration de filières relocalisées en région, ce qui favorise l'emploi localement. L'introduction de produits bio est aussi un moyen de lutter contre les inégalités nutritionnelles en permettant à tous d'accéder à des produits de qualité.

#### COMMENT ? C'EST TRÈS SIMPLE !

Les étapes de la démarche présentée ici sont le fruit d'expériences réalisées et collectées sur le terrain et ont donc pu être vérifiées concrètement dans des situations quotidiennes. Elles tentent de tracer les grandes lignes de ce que peut être un projet d'introduction des produits biologiques dans un établissement, en essayant au maximum de prévenir un gaspillage de temps, d'énergie et de produits.

##### 1- Impliquer tous les acteurs

Afin de voir ce que chacun peut apporter ; Pour que le projet soit mis en œuvre via une démarche partenariale et multi-acteur permettant interconnaissance et transparence.

##### 2- Etablir un premier diagnostic

Pour pouvoir intégrer aisément le projet dans le fonctionnement de l'établissement ;

Pour cerner les possibilités mais aussi les lacunes et y remédier en vue de mettre en place un projet cohérent qui permette à chacun de revaloriser sa fonction et les produits proposés.

Dresser un diagnostic du restaurant de l'établissement : nombre de rationnaires, équipements, quantités commandées chaque semaine par gamme de produits, expérience et formation, motivation de l'équipe de cuisine,...

##### 3- Définir son objectif

Connaitre ses objectifs « politiques »

Définir les besoins et objectifs : pourcentage de produits bio locaux à introduire sur les années à venir avec une progression possible en gammes et en volume.

##### 4- Se renseigner sur la filière bio locale

Connaitre les capacités locales de production en produits, en volumes, en logistique d'approvisionnement.

Se rapprocher des relais régionaux et des fournisseurs pressentis afin d'évaluer leur capacité (produits, tarifs, disponibilité, conditions de livraison...). Vous trouverez les contacts nécessaires sur le site [www.repasbio.org](http://www.repasbio.org).

##### 5- En fonction de l'offre locale, définir sa méthode pour atteindre son objectif (produits et fréquence)

Définir sa méthodologie pour atteindre son objectif : quels produits, quel volume par an ? Ceci permet de calculer le pourcentage que cela représente.

##### 6- Mise en place du marché public : il clôt la démarche de projet

Sur la base des objectifs et de la méthodologie définie, on élabore des menus et on prévoit les quantités nécessaires, ce qui permet de paramétrer les lots 100% bio qui devront figurer dans le marché passé. **A ce stade, 90% du travail est fait : le marché sera lancé avec des lots auxquels la filière est en capacité de répondre.**

##### 7- Former les personnels

Pour s'approprier des techniques et modes opératoires sur la préparation des produits bio, appréhender la globalité et les

enjeux de ce projet, acquérir les connaissances requises sur le bio, les filières et les produits. Cela permettra de mieux maîtriser son budget, son approvisionnement et d'appréhender les techniques de préparation spécifiques à certains produits bio.

##### 8- Accompagner l'arrivée des produits bio

Parce qu'une nouveauté (surtout dans l'alimentation) ne va pas de soi et qu'il convient aussi bien de l'expliquer que de la valoriser ; **Distinguer les produits biologiques des autres produits** et mettre en valeur son projet. **Il peut être intéressant de commencer par des tables découvertes**, des présentations des produits par leurs producteurs, d'ancrer cela dans un projet pédagogique avec l'université.

##### 9- Communiquer

Pour valoriser son travail et en faire bénéficier les autres via les moyens de communication dont vous disposez ; Pour faire connaître le projet aux convives et à votre équipe.

### QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR MAÎTRISER LES COÛTS

Initier une démarche progressive, régulière, planifiée en lien avec les capacités actuelles de production locale et en préparant avec les producteurs les productions futures.

##### Privilégier l'introduction régulière d'ingrédients

Pour mieux maîtriser son budget en répartissant les produits bio tout au long de l'année ;

Pour faciliter l'approvisionnement et engager des partenariats sur le long terme ;

Pour reconnecter la production à la consommation à travers une démarche de bon sens dans laquelle chacun trouvera à exercer au mieux son métier ;

Pour plus de souplesse au niveau de la commande ;

Pour développer une relation de partenariats avec les fournisseurs.

Mettre en place dès le début du projet un calendrier d'introduction des produits bio

Prendre en compte la fréquentation, les rythmes universitaires et les saisons de production, les formations du personnel ;

En lien avec les prévisions des producteurs afin de planifier les récoltes, les abattages...

Commencer par les aliments les moins chers et dont les caractéristiques peuvent se rapprocher de celles des produits classiques.

Travailler avec des fruits et légumes bruts et de saison: hors saison un fruit ou légume peut être 2 à 3 fois plus cher qu'en pleine saison ; Valoriser les protéines d'origine végétale (céréales et légumineuses). Peu coûteuses et simples à préparer, elles permettent de

préparer des repas plus équilibrés tout en réduisant le budget général du repas ;

Proposer des grammages en accord avec les recommandations diététiques, surtout pour la viande ;

Faire des repas à 4 composantes, au lieu de 5 habituellement servis.

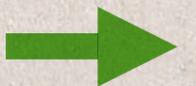
### RESSOURCES

Outils :

Le réseau FNAB a développé de nombreux outils pour vous accompagner face aux questions que vous rencontrez dans la mise en œuvre d'un tel projet : marchés publics et critères de proximité, maîtrise des coûts et des éventuels surcoûts, démarche de projet et structuration de la filière locale, gestion des approvisionnements, formation des personnels de cuisine... Retrouvez l'ensemble de ces ressources sur le site Internet dédié : [www.repasbio.org](http://www.repasbio.org).

Valorisation de votre expérience et découverte d'expériences similaires :

La FNAB, le Ministère de l'Agriculture et l'Agence Bio, ont mis en place une plateforme de recueil et de partage d'expériences dans une logique de valorisation, de mutualisation et d'essaimage. Ce site Internet a vocation à faciliter votre projet en vous permettant d'accéder à une fiche d'expérience correspondant le plus possible à vos caractéristiques propres : [www.restaurationbio.org](http://www.restaurationbio.org).



CONCERTATION · DÉMARCHE PROGRESSIVE  
DISPONIBILITÉ DES PRODUITS

Extrait du décret n°2011-1000 du 25 août 2011 favorisant l'approvisionnement de proximité :



ESPACE MARCHÉS PUBLICS  
Rubrique Textes / Code des  
marchés publics

**Décret n° 2011-1000 du 25 août 2011 modifiant certaines dispositions applicables aux marchés et contrats de la commande publique**

Le décret n° 2011-1000 du 25 août 2011 modifiant certaines dispositions applicables aux marchés et contrats de la commande publique est paru au Journal officiel du 26 août 2011. Il modifie plusieurs textes :

- le code des marchés publics,
- les décrets n° 2005-1308 du 20 octobre 2005 et n° 2005-1742 du 30 décembre 2005 pris en application de l'ordonnance n° 2005-649 du 6 juin 2005 relative aux marchés passés par certaines personnes publiques ou privées non soumises au code des marchés publics,
- le décret n° 2002-232 du 21 février 2002 relatif à la mise en œuvre du délai maximum de paiement dans les marchés publics.

Il modifie également plusieurs références obsolètes au code des marchés publics dans le code général des collectivités territoriales, le code de la santé publique, le code de l'urbanisme et le code de l'action sociale et des familles.

**1. Le décret comporte plusieurs innovations**

**1.1. La promotion des circuits courts pour les produits de l'agriculture**

L'article 53 du code est modifié pour inclure, dans les critères de sélection des offres, « les performances en matière de développement des approvisionnements directs de produits de l'agriculture ». Cette mesure permettra de rapatrier de la valeur ajoutée pour les agriculteurs en diminuant le coût des intermédiaires et de préserver l'environnement en limitant le déplacement des produits et le recours aux plateformes de répartition (art. 18 du décret).

D'autres contacts pour vous aider, où que vous soyez :

Le réseau FNAB est présent dans toute la France. Vous trouverez une liste de fournisseurs dans l'annuaire de la FNAB sur leur site [www.repasbio.org](http://www.repasbio.org) dans l'onglet « ils se mobilisent », puis « se fournir en bio local » et enfin « annuaire fournisseurs ».

Vous pouvez également faire appel à Un plus Bio. C'est une structure qui fait la promotion de l'alimentation bio en restauration collective par l'accompagnement et la formation. Plus d'information sur leur site internet <http://www.unplusbio.org/> ou par téléphone au 04 66 77 35 51.



Croquons la vie ensemble

D'AUTRES ACTIONS POSSIBLES

Il existe encore de nombreuses actions à mettre en place, expérimenter, découvrir ...

**CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC VOTRE ÉQUIPE**

· **Diminuer la taille du pain** ou le retirer des menus et le proposer à la demande. Sachant que chaque action peut être très bien perçue si elle est accompagnée d'information et justifiée. Vous pouvez dans un premier temps **mesurer les quantités de pains gaspillés** (cf Fiche Actions sur le gaspillage alimentaire), **afficher les résultats** (poids en kilogrammes ou nombre de pains) et annoncer l'action que vous envisagez de mettre en place pour remédier à ce gâchis. **Vous pouvez également proposer un cahier de remarques pour permettre aux étudiants de réagir.**

· **Diminuer les grammages pour pouvoir proposer des produits de meilleure qualité.** Des restaurants ont déjà diminué la taille de leurs vaisselles (assiettes et couverts de service) pour que l'assiette ne paraisse pas vide et pour éviter les éventuelles réclamations. Le personnel peut proposer aux étudiants de venir se resservir.

Toujours dans une optique d'un passage du quantitatif au qualitatif, vous pouvez également **proposer moins de choix d'entrées et/ou de desserts. Les économies réalisées permettront d'introduire des desserts bio par exemple.**

· **Intégrer des produits labélisés** (cf annexe)

· **Étudier la possibilité de proposer une semaine ou un repas par semaine, sans frites ni pizza !** La communication est facile à faire car se sont des produits qui attirent les étudiants mais le challenge est réel. **Il est conseillé de travailler en amont avec le cuisinier pour proposer des repas séduisants capables de faire le poids !** Nos enquêtes font souvent apparaître que les étudiants attendent des efforts de leur restaurant. Et même s'ils trouvent en grande majorité que c'est un lieu propice à la sensibilisation pour une alimentation responsable, ils constatent cependant qu'on y trouve des produits peu recommandés pour la santé.

**— CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC DES ÉTUDIANTS OU LE CHARGÉ DE MISSION DD DE L'UNIVERSITÉ —**

· **Mettre en place des cours de cuisine pour les étudiants.** N'hésitez pas à demander au chef du RU lui-même ou à un intervenant extérieur, spécialiste du bio ou des plats végétariens, à dispenser ces cours. **Il faudrait privilégier des recettes peu chères, simples et qui nécessitent peu d'ustensiles.**

Vous pouvez aussi envisager des recettes sans four (souvent absent des cuisines d'étudiants) : préparations pour apéros d'inatoires entre amis, salades composées...

Si vous pouvez avoir de l'aide d'une association étudiante, elle pourra préparer des fiches recettes pour les étudiants et éventuellement créer une fiche avec les alternatives de consommation dans la ville où vous vous trouvez : la liste des magasins ou coopératives bio, des AMAP ou encore, des marchés de producteurs. **Vous pouvez également envisager des partenariats avec les mutuelles étudiantes ou les MPU (médecines préventives universitaires).**

Vous pouvez avant tout interroger les étudiants dans la file d'attente du RU sur leur intérêt pour cette initiative.

Pour communiquer sur cette initiative, pourquoi ne pas proposer un lien facebook pour que les intéressés s'inscrivent.

· **Mettre en place une exposition de photos pour promouvoir la consommation de légumes.** S'il y a une AMAP étudiante sur le campus où se trouve votre restaurant, ou des étudiants motivés par ces sujets, l'idée est de sensibiliser les étudiants par les étudiants. Il faut trouver un certain nombre d'étudiants prêts à témoigner sur leur façon de consommer des légumes : photographier une réalisation culinaire (à l'aide des légumes du panier d'AMAP par exemple) ou les étapes de la préparation, en précisant le temps nécessaire à la réalisation, et accompagner les photos d'un petit texte qui répond à quelques questions communes à tous comme une interview type. Par exemple :

**Comment le panier a-t-il changé tes habitudes de consommation et ton organisation ?**

**Le panier te fait-il manger plus de légumes qu'avant ?**

**Que dirais-tu à un étudiant pour le motiver à adhérer à une AMAP ou à acheter/cuisiner/aller au marché se fournir en légumes ?**



- Vous pouvez **créer un événement facebook** ou **faire un mail** sur une liste de bénéficiaires de paniers pour **lancer l'appel à témoignages**.
- **Sélectionner les photos des plus belles préparations culinaires et proposer une récompense** (un panier d'AMAP par exemple ou un repas de saison gratuit au RU !)
- **Prévoir un jour avec un repas de saison au restaurant et y installer l'exposition ;**
- **Prévoir éventuellement une distribution de livrets de recettes ou de calendriers des produits de saison.**
- **Proposer à des étudiants d'imaginer un système visuel qui permette d'afficher facilement la provenance des produits.** Cette information aurait toute sa place dans le cadre d'une action de sensibilisation sur la localité des produits ou/et sur l'empreinte écologique des repas au RU.

### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC L'UNIVERSITÉ

- **Proposer d'harmoniser les horaires des cours afin de diminuer la file d'attente.**
- **Envisager de travailler avec le service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé pour proposer des outils de sensibilisation aux étudiants et des journées sur l'équilibre alimentaire.**

## EXEMPLARITÉ - IMPLICATION DE TOUS

### COMMENT INTÉGRER AU MIEUX LES PARTIES PRENANTES ?

L'objectif global de votre démarche est d'agir sur l'impact social, économique et environnemental des activités de votre RU et de viser ainsi l'exemplarité de votre restaurant. Vous devez donc chercher à être exemplaire dans la mise en place de cette démarche également. Pour cela, il vous faudra essayer, dans la mesure du possible, de **respecter des critères de bonne gouvernance en associant au maximum les parties prenantes** (principalement convives et équipes) à la mise en place de votre démarche.

#### LA CONCERTATION ET L'IMPLICATION DES CONVIVES, POURQUOI ?

Car les satisfaire pour **pérenniser ou augmenter la fréquentation de votre restaurant** est probablement une de vos priorités. **Parce qu'il est essentiel qu'ils connaissent les raisons, les motivations et les objectifs de ce projet** qui n'aura vraiment de sens que s'ils y participent.

Les impliquer dans le changement et les faire se sentir participer à l'évolution de leur restaurant **les responsabilise dans leurs choix alimentaires au quotidien.**

Parce que l'alimentation participe à un bon état de santé et les étudiants ne mangent sans doute pas de façon équilibrée chez eux.

#### LA CONCERTATION ET L'IMPLICATION DE VOS ÉQUIPES, POURQUOI ?

**Pour valoriser les métiers de votre équipe, et impliquer chaque maillon de la chaîne de production et de service.** Plus ils se sentent impliqués, plus le projet a des chances d'avancer de façon efficace et pérenne.

## EXEMPLARITÉ - IMPLICATION DE TOUS

**Parce que tous les éléments de l'équipe ont un rôle à jouer** et qu'ils sont directement en contact avec les convives. Ils ont à ce titre un potentiel d'information et de sensibilisation très fort. Il est important qu'ils en prennent conscience et qu'ils s'approprient le projet et les enjeux pour échanger spontanément avec les étudiants. L'acceptation du projet par les convives dépend beaucoup d'eux et de la communication que vous ferez

### COMMENT S'APPROPRIER LA DÉMARCHÉ ?

Pour commencer, **les objectifs que vous vous fixez ne doivent pas être démesurés.** Vous devez, certes, chercher à mettre en place de nouveaux modes de fonctionnement et ainsi de nouveaux « réflexes » au sein de vos équipes, mais il faut procéder pas à pas pour ne pas effrayer ou bousculer les mentalités. **Vous devez d'abord vous assurer d'avoir bien appréhendé les différents éléments de la démarche et d'en avoir intégré tous les tenants et les aboutissants avant de chercher à la faire comprendre.** Vous devez être en mesure de justifier et d'expliquer vos choix afin d'impliquer tous les acteurs de façon efficace.

Pour cela, **n'hésitez pas à faire appel à des personnes d'expérience**, à d'autres gestionnaires déjà investis dans un tel projet, à **des interprofessions du bio, des professionnels de la FNAB<sup>26</sup>, des CIVAM<sup>27</sup>**... pour ne pas vous laisser freiner par des obstacles techniques qui n'en seraient pas.

### COMMENT METTRE EN PLACE UN GROUPE DE TRAVAIL ?

Vous devez y associer un maximum de personnes ou un représentant de chaque service qui relayera l'information. Faites également appel au service des marchés dont l'implication est nécessaire notamment concernant l'intégration de produits bio et locaux.

Lors de votre première réunion, **vous pouvez convier une personne au discours engagé plus armé afin de vous aider** à présenter votre projet, vos objectifs et la nécessité de l'implication de chacun. (Il peut s'agir d'un étudiant d'une association engagée sur la thématique, du chargé développement durable de l'établissement où se trouve votre restaurant...). La réussite de votre projet dépend beaucoup des premiers pas et de la motivation de votre équipe.

**Interroger les membres de votre équipe sur leur perception de la démarche** vous aidera à débloquer les freins aux changements. Vous pouvez mettre en valeur le rôle éducatif que peut avoir un RU, et par là, le rôle important que peut jouer le personnel de service dans le relais de l'information et de la sensibilisation aux étudiants.

**Leur proposer des responsabilités qui fassent appel à des compétences nouvelles** peut être une source de motivation (aider le chef à chercher de nouvelles recettes, penser, rédiger, « dessiner » des affiches de sensibilisation ou d'information, imaginer des journées responsables à thème...)

**Vous pouvez également mettre l'équipe à contribution en leur proposant de rédiger des notes sur l'avancée de vos réunions et du projet** pour que tout le monde puisse en être informé. Vous pouvez créer un espace commun, en interne, dédié au projet, à l'information, aux idées ou aux résultats de l'enquête des convives par exemple...

### SUIVI DES ACTIONS : OUTILS

**Vous trouverez en annexe de ce guide des exemples de questionnaires.** Faire des enquêtes vous permettra de mesurer l'évolution des comportements et des satisfactions.

26. Fédération Nationale d'Agriculture Biologique

27. Centre d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural

### III- Ils l'ont déjà fait

#### Ecole des Mines de Nancy, RU de Saurupt

##### Produits bio et/ou locaux

##### Témoignage du groupe de projet tutoré ayant réalisé cette action

###### Au départ :

Un groupe de projet tutoré, entouré et accompagné par la chargée de mission développement durable de l'école des Mines de Nancy, a choisi de travailler sur l'offre alimentaire au restaurant universitaire. **Leur objectif était d'organiser un repas responsable test (bio et/ou local) au RU, pour en envisager une reproduction durable sachant que le RU sert plus de 600 repas par jour et qu'il n'est pas équipé de légumerie !**

###### Leur démarche :

- Etude de la législation, - rencontre des acteurs concernés : gestionnaire, chef cuisinier et autre personnel du RU, Paysan bio Lorrain (SCIC, interface producteurs consommateurs) et la chambre d'Agriculteur de Meurthe et Moselle. Ces derniers ont permis de trouver des producteurs locaux et /ou bio et de s'adapter aux contraintes techniques et financières du RU.

###### Communication :

Communiqué de presse pour les médias locaux, affiches pour le RU sur la pyramide alimentaire et sur l'agriculture biologique : ses principes et ses enjeux, sur l'approvisionnement de proximité. Enfin, des affiches pour le jour J, plus informatives (cf en annexe).

###### Le menu proposé :

*Entrées*: radis ou rillettes

*Plat*: poulet, coquillettes, haricots verts

*Desserts*: pomme, yaourt nature, fromage, fromage blanc aux fruits

###### Produits :

*Locaux*: rillettes, radis, fromage (tome), poulet

*Bio*: yaourts, pommes, haricots (en conserve), coquillettes, pain

###### Des obstacles :

Comment faire face aux marchés publics pour une telle demande à l'échelle d'un restaurant ?

Les cuisines ne sont pas équipées de légumerie

###### Mais un franc succès :

Une solution pour s'adapter aux marchés publics : il est possible de mettre en place la filière courte au RU de Saurupt. Au maximum six semaines par an, en ayant recours à des unités fonctionnelles, cela leur permet de passer leurs propres commandes.

L'absence de légumerie fut contournée par la composition du menu. Le choix s'est porté vers des produits qui demandaient peu, voire pas, de préparation.

Le pain bio, en tranches, a permis d'offrir un pain de qualité en moindre quantité et a semblé plaire à tout le monde puisque aucun gaspillage n'a été constaté.

Les retours des étudiants ont été très positifs tant sur le repas que sur les outils de communication.

###### A retenir :

Bien s'entourer de tous les acteurs concernés : au sein de votre équipe mais aussi de la filière agricole. Cela vous fera gagner du temps et de l'énergie.

###### Remarques :

- Les surcoûts liés à ce repas ont été équilibrés avec les repas de la semaine suivante. Cette expérience et son étude préalable avec les acteurs de la filière leur permet d'envisager dans un premier temps l'introduction pérenne d'un ou deux éléments bio et locaux. Ainsi la régularité des commandes entraînerait une baisse des prix du côté des producteurs.

- Repas bio pérenne ou événementiel ?

Il est important de noter que l'intégration de produits bio et locaux par un restaurant universitaire n'est pas une démarche anodine pour la filière agricole. Bien au contraire. Les volumes étant considérables, les impacts sont à anticiper.

En choisissant de pérenniser une offre, vous permettez à une filière encore jeune de se structurer. La régularité permet aux agriculteurs d'organiser leur production et de prévoir leurs commandes. Par contre, une demande ponctuelle peut être relativement déstabilisante pour un producteur qui n'est pas forcément habitué à de tels volumes.

Donc très bonne nouvelle ! Vous avez le pouvoir d'impacter de façon positive la production et le monde agricole bio de votre territoire par les volumes importants avec lesquels vous travaillez.

Contact : Mme Fick-Coudry, chargée de mission développement durable : [nathalie.coudry@inpl-nancy.fr](mailto:nathalie.coudry@inpl-nancy.fr)

Directeur du Ru : [lucien.durand@crous-nancy-metz.fr](mailto:lucien.durand@crous-nancy-metz.fr)

#### Ru de Lorient

##### Repas bio et végétariens

##### Témoignage du chef de cuisine

###### Au départ :

Le RU de Lorient a introduit des produits bio depuis octobre 1998 principalement à la demande des étudiants.

Un groupe de travail s'est constitué avec des étudiants intéressés, M. Legoff, médecin nutritionniste, certains cuisiniers, le responsable d'approvisionnement et le gestionnaire.

Le chef de cuisine, le responsable d'approvisionnement et quelques cuisiniers se sont formés au travail des produits bio et aux valeurs de qualité et de respect de l'environnement qui s'y attachent.

Jusqu'en 2004, ils servaient une moyenne de 150 repas complets bio - entrée, plat, dessert - par jour. Mais cela représentait un important surcoût. Pour y palier, ils ont alterné avec des repas végétariens qui n'ont malheureusement pas eu le succès escompté. Lors des repas carnés, le restaurant était plein mais les menus végétariens faisaient baisser la fréquentation de moitié.

L'équipe de cuisine n'avait pas prévu une telle charge de travail et a eu des difficultés à s'adapter au rythme qu'imposait la préparation de produits frais.

La fréquentation diminuant, contrairement au surcoût, ils ont dû réduire leur offre. A présent, ils proposent, pour les entrées, du bio de façon ponctuelle au stand de pâte.

Les étudiants impliqués dans le projet avaient fait quelques actions de sensibilisation à succès.

###### A retenir :

Introduire du bio progressivement pour ne pas effrayer vos budgets ainsi que l'équipe de cuisine ;

Bien former toute l'équipe.

Communiquer suffisamment sur les actions mises en place

###### Le conseil du chef cuisinier :

Remplacer les huiles par des premières pressions à froid pour l'assaisonnement, car elles représentent un véritable apport en oméga 3 ;

Proposer une alternative en céréales et légumineuses pour les végétariens ;

Privilégier des fruits et légumes de saison ;

Et proposer du pain bio.

Contact : Ru Lorient : 02 97 87 17 5

#### RU de Nîmes, Le Parc

##### Des produits bio chaque jour

##### Témoignage de Mme Hazael, gestionnaire

###### Au départ :

Plusieurs gestionnaires du campus de Nîmes se sont réunis il y a un peu plus d'un an pour discuter de l'introduction de produits bio dans leurs menus. Ils ont été accompagnés par l'association Un plus Bio et travaillaient avec une plateforme de distribution de produits bio ainsi qu'avec des producteurs bio des Halles de Nîmes. Ils ont d'abord testé l'opération sur un petit restaurant de 400 repas et préparaient 50 portions en bio.

Ils sont passés à 100% de bio sur leur chaîne. Ils ont limité le choix des plats et diminué les grammages, ainsi, les légumes comme les viandes, les poissons et les féculents étaient issus de l'agriculture biologique chaque jeudi de l'année 2009-2010.

Cela a fonctionné pendant un an mais l'expérience n'a pu se poursuivre en 2011 pour causes de contraintes budgétaires (liées au surcoût des matières premières et du temps de préparation). Cependant, leur engagement les a poussés à proposer encore quelques produits bio, comme les fruits et les laitages, qui ne demandent pas de temps de préparation.

###### Des contraintes et des difficultés ...

► Le restaurant n'est pas équipé de légumerie ;

► L'équipe a dû embaucher un étudiant en plus pour travailler les produits frais dans un espace aménagé. La surcharge de travail est estimée à 30%.

... comme des points positifs

► L'équipe de cuisine s'est montrée très intéressée et enthousiaste à l'idée de se lancer dans un tel projet ;

► Les cuisiniers se sentaient valorisés par le travail de produits frais et de qualité ;

► Les retours des étudiants étaient positifs ;

► Avec l'aide du service de communication du CROUS, l'équipe a pu informer les convives de son action.

###### Que retenir ?

► Il est nécessaire d'introduire des produits bio au RU de manière progressive ;

► On peut retenir une astuce reproductible : changer la vaisselle pour des assiettes avec un liseré de couleur. Cela évite que l'assiette paraisse trop vide (surcoût faible car il a été prévu dans le renouvellement normal de la vaisselle).

► On peut également retenir l'implication de la personne qui tient la caisse. Ici, elle était chargée de demander aux étudiants si l'initiative



et les menus leur plaisaient ;

► Cette initiative plaît plus aux filles qui représentent 70% des convives du restaurant. Elles semblent faire plus attention à la qualité de leur alimentation et semblent moins regardantes sur la quantité.

► Le besoin en formation et en soutien aux cuisiniers a été formulé. En effet, préparer des produits bio représente une autre façon de cuisiner et de concevoir un plateau repas.

Contact : Mme Chazel, gestionnaire du restaurant  
sylvie.chazel@crous-montpellier.fr

### RU de Grenoble, Le Barnave

#### Des produits bio chaque jour et un repas végétarien par semaine

#### Témoignage du responsable d'approvisionnement

##### Au départ :

L'équipe du RU Barnave à Grenoble a commencé ses réflexions et recherches de produits bio il y a 5 ans. Cette initiative est née d'une conscience émergente des problématiques environnementales et d'une attente prononcée des étudiants. M. Murcia, responsable d'approvisionnement, et le chef de cuisine ont travaillé ensemble à cette réalisation en impliquant l'équipe du service des marchés ainsi que l'équipe de cuisine.

Au-delà de leur motivation personnelle, ils souhaitaient « s'y mettre » au plus vite pour répondre également aux exigences du Grenelle de l'Environnement. Ils étaient entourés de Cora bio (qui coordonne l'agriculture bio en Rhône-Alpes) ainsi que d'une association étudiante : l'Effet Papillon qui a, entre autre, participé à faire la promotion de ces repas au RU.

Ils ont commencé dans une salle avec 74 places assises en introduisant l'élément bio le moins coûteux pour eux : les féculents. Ils se fournissaient auprès de Manger bio Isère (association de producteurs bio servant la restauration collective) dans le cadre des lots complémentaires.

##### Des contraintes et des difficultés ...

Les principales contraintes identifiées par la directrice sont le budget, les contrats de marchés publics et la traçabilité des produits. Des petits travers d'ordre matériel ont également mis l'équipe à l'épreuve :

► Au début la grande difficulté était de trouver des entreprises capables de les fournir en produits bio. Ils ont dû augmenter les volumes de leur demande pour avoir des réponses de fournisseurs.

► Il y eut une fois un souci au niveau de la cuisson du riz. Manger Bio Isère a alors envoyé des fiches techniques de cuisson pour aider les

cuisiniers. Le problème ne s'est pas renouvelé !

► Le prix du repas revient quand même plus cher que celui des repas servis dans les autres salles : 1,70 € à 1,80 € au lieu de 1,40 €.

##### ... mais au final : un franc succès !

Ils servent à présent les repas bio dans une salle plus grande qui peut accueillir jusqu'à 400 étudiants en période de forte activité. On y trouve chaque jour trois féculents issus de l'agriculture biologique : riz, spaghettis, quinoa en assortiment avec du poisson, et des légumes cuits à la vapeur. L'équipe du restaurant a été récompensée de sa prise de risque puisque 200 à 300 repas sont servis chaque jour contre 150 l'année passée. Selon l'Effet Papillon plusieurs choses ont contribué à ce succès :

► L'équipe de cuisine s'est vite adaptée aux nouvelles contraintes qu'imposaient les produits bio, liées au temps de cuisson principalement. Les cuisiniers n'ont pas forcément cherché de nouvelles recettes mais ont remplacé les produits conventionnels par les produits bio.

► Le personnel du RU a été informé sur la politique « santé et bien être »

► On trouve dans cette salle du restaurant un menu avec des produits bio, un buffet d'entrée, une soupe « faite maison », une tisane en hiver.

► La décoration ainsi que le service des assiettes en couleur ont du succès !

► Le « bouche à oreille » est certainement le moyen qui a permis de remplir cette salle.

Le succès remporté par cette offre a conforté l'équipe du restaurant dans l'idée d'aller plus loin. Ils ont donc rapidement doublé leurs efforts pour proposer du pain puis des légumes, des yaourts, des compotes et des fruits bio. Pour ce dernier élément, leur fournisseur leur permet même parfois d'avoir accès à des offres de fruits de producteurs locaux.

Chaque jour, les étudiants ont accès à des produits bio dans une salle de leur RU, au même titre que la chaîne « pizza » ou « traditionnelle ». Cette chaîne propose aussi un repas végétarien par semaine en plat unique. Cette expérimentation est à présent un rituel pour les étudiants !

Seul bémol, le pain bio a dû être retiré des menus pour limiter les surcoûts mais tout le reste fonctionne.

On peut retenir les bénéfices d'une démarche progressive et d'une équipe de travail motivée et investie.

Contact : Effet Papillon : contact@effetpap.fr  
Corabio Rhône Alpes : 04 75 61 19 35,  
<http://www.corabio.org/corabio>  
RU Barnave : 04 76 82 40 89

### Ru de Perpignan

#### Repas bio

##### Au départ :

Le restaurant universitaire de Perpignan s'est lancé dans l'aventure du bio grâce à l'insistance et à la motivation de l'association Energie Citoyenne, engagée et active sur la question de l'alimentation responsable.

Les porteurs du projet étaient initialement le gestionnaire, le responsable d'approvisionnement, l'équipe de cuisine, et le chef cuisinier. La chargée de communication a également participé par l'élaboration d'outils d'information. Lors du lancement, ils se réunissaient régulièrement et ont su bien s'entourer avec Energie Citoyenne, le CIVAM bio et AB méd, une plateforme de transformation de produits biologiques. Ce projet paraissait ambitieux à l'équipe du restaurant mais leur motivation et l'aide qui leur a été apportée fut un réel moteur de succès.

Lors des premiers repas, Energie Citoyenne organisait des animations pour informer et sensibiliser les étudiants. Elle tenait des stands et récoltait les impressions et les avis des étudiants sur le repas bio dans une boîte à idées. Les membres de l'association traitaient ensuite les données pour en faire un retour à l'équipe du restaurant. Le service de communication a également créé des affiches et des cartes postales pour identifier et animer les repas bio.

##### Avec l'expérience :

Il leur est bien plus facile aujourd'hui d'organiser ces repas bio, connaissant les fournisseurs et les coopératives capables de les approvisionner. Le restaurant organise quatre à cinq repas bio par an pour environ 750 étudiants. Ils proposent essentiellement des fruits et des légumes bio. Le service des marchés a intégré leur demande et a pris en compte les nouveaux critères de produits bio. Leurs fournisseurs leur proposent même parfois des produits régionaux.

Les surcoûts engendrés par l'intégration de produits bio ne sont pas très importants, de l'ordre de quelques centimes. Ils peuvent facilement s'équilibrer avec les autres repas de la semaine, en proposant des plats un peu moins élaborés, par exemple.

##### Des difficultés :

Un projet ambitieux par son caractère innovant ;

Leur cuisine n'est pas équipée de légumerie ;

Mais un véritable succès :

Par une mise en réseau efficace ;

Par le travail en différé : les légumes frais sont préparés l'après-midi pour le lendemain ;

Grâce à la motivation des cuisiniers et de toute l'équipe du restaurant ;  
Les retours des étudiants sont très positifs comme celui de l'équipe de cuisine.

##### Remarques :

· Il n'a pas été noté de surcharges de travail particulières, les cuisiniers avaient déjà l'habitude de travailler des produits frais.

· Une communication importante leur permet une bonne visibilité à chaque repas.

· Ils n'ont pas changé les recettes mais ont remplacé les produits conventionnels par des produits bio.

· Un des cuisiniers de l'équipe a suivi une formation en pâtisserie. Cela leur permet de proposer des desserts « maison ». Ils sont d'ailleurs moins chers que les desserts industriels. Depuis l'intégration de produits bio et la nécessité de réduire un peu les coûts, ils font de plus en plus les desserts eux-mêmes. Leur succès a fait chuter la consommation de tartes industrielles et diminuer par trois les commandes de yaourts.



### Autres initiatives remarquables :

On peut saluer le dynamisme du RU de Perpignan qui met tout en œuvre pour satisfaire son personnel de travail et ses étudiants. Ils organisent chaque année un événement notable qui met le restaurant en fête ; Le restaurant a accueilli les Toques Blanches du Roussillon qui ont cuisiné avec les cuisiniers du RU un repas de type gastronomique pour 1200 étudiants !

Pour Pâques, des maîtres chocolatiers ont fait une démonstration de création de poules en chocolat, en direct, dans la salle de restauration. L'immense succès remporté lors de cet événement incite l'équipe du restaurant à renouveler l'expérience cette année.

Olivier Bajard, maître pâtissier renommé, va également organiser un repas d'exception avec l'équipe de cuisiniers.

Les étudiants aussi sont sollicités pour faire la cuisine !

Très régulièrement le restaurant met la cuisine d'un pays à l'honneur. Un ou deux étudiants étrangers volontaires participent à l'élaboration du menu. Celui-ci doit correspondre à la spécialité culinaire du pays concerné. Les étudiants joignent l'équipe de cuisiniers le jour J pour mettre « la main à la pâte » et participent même au service des plats en habits traditionnels. Un repas bulgare a déjà vu le jour mais de nombreux autres pays ont aussi été représentés : l'Espagne, l'Italie, la Belgique, l'Allemagne et l'Afrique.

Ces événements aux airs de fêtes participent à l'enthousiasme et au plaisir des cuisiniers, comme des étudiants. Les repas bio sont vécus de la même façon.

Leur objectif de l'année est de montrer aux étudiants la qualité du travail effectuée en cuisine. Ils vont proposer des ateliers de cuisine où des étudiants pourront accompagner la confection d'un repas, du matin à l'aube, jusqu'au service des étudiants. En ouvrant les portes de ses coulisses, le restaurant souhaite changer l'image « cantine » qui fait parfois défaut aux restaurants universitaires en montrant qu'ils y cuisinent des produits frais, de qualité, préparés entièrement sur place.

Contact : Le restaurant : [ru.perpignan@crous-montpellier.fr](mailto:ru.perpignan@crous-montpellier.fr)

Energie Citoyenne : <http://energycitoyenne.free.fr/>

CIVAM Bio : <http://www.bio66.com/>

AB Méd : M. Debernard à Perpignan,

04 68 82 90 60 ou [ldebernard@gmail.com](mailto:ldebernard@gmail.com)

### Et d'autres initiatives :

Tous les restaurants universitaires d'Aix en Provence ont intégré des produits bio dans leurs menus depuis 3 ans. Ils servent des crudités, des desserts et du pain bio tous les jours. Ils proposent également un assaisonnement bio chaque jour et ont pour objectif de proposer un repas entièrement bio une fois par trimestre à compter de la rentrée prochaine (2011-2012) ;

Le restaurant de l'ISAE (Institut Supérieur de l'Aéronautique et de l'Espace) de Toulouse a introduit des produits bio (pâtes, viandes, œufs, beurre et fromage) en privilégiant l'origine française et des produits du commerce équitable (bananes, café, chocolat) ;

Le restaurant de l'école des Mines de Nantes propose un menu responsable par jour qui comprend des produits bio et équitables. Les efforts sont notamment portés sur la réduction de la production de déchets : il n'y a plus d'eau minérale en bouteille mais l'eau proposée est filtrée. Par ailleurs, les déchets organiques sont traités.

Le restaurant universitaire de Strasbourg propose des produits bio, laitages et fruits. Ils en proposent chaque jour dans leurs 15 RU où déjeunent en moyenne 5000 étudiants par jour. Ils ont choisi de ne pas distinguer les fruits bio des fruits standards. C'est un moyen de les faire mieux accepter. Dans leurs cafétérias, ils proposent des sandwichs avec du pain bio et des pains spéciaux aux graines.

Témoignage de M. Tiravy, gestionnaire du restaurant universitaire de Boulogne-Billancourt Paris Descartes

Lorsque le REFEDD, par l'intermédiaire du CNOUS, m'a proposé de mener un projet de développement durable au restaurant universitaire de Boulogne il a d'abord fallu observer nos contraintes :

L'approvisionnement est subordonné au respect des marchés publics : nous ne maîtrisons pas l'origine de nos produits et n'avons

que peu de connaissances sur leurs processus de fabrication. A titre d'exemple, les tomates que nous avons au marché viennent de Pologne...

nous travaillons avec un personnel en nombre limité

nous avons des coûts de revient à ne pas dépasser

nous avons pour objectif de maintenir la fréquentation, voire de l'augmenter..

Nos contraintes associées à nos principales sources de pollution (consommation de viande, choix de fruits, de légumes hors saison et de produits surgelés) nous nous sommes fixés un certain nombre d'objectifs à mettre en pratique dans les mois suivants :

Faire un repas sans viande par semaine ;

Proposer un légume frais et de saison sur les deux légumes au choix ;

Substituer certains plats préparés par des plats "faits maison" avec des produits frais. Les produits transformés ne sont pas toujours de très bonne qualité, ils sont trop gras et trop salés. Nous faisons, avec le plus possible de produits frais, les lasagnes, la moussaka, le hachis Parmentier et la ratatouille maison par exemple. Nous servons environ 50% de poisson frais. Ceci a en outre, à mon sens, le mérite de ramener en cuisine du travail et des compétences techniques ainsi que de valoriser l'équipe ;

Maîtriser nos pertes alimentaires.

Le bilan que nous pouvons dresser après ces 4 mois d'expérimentation peut se résumer sous les points suivants :

Impact sur le volume de travail :

- Travailler les légumes frais : notamment du fait du lavage, de l'épluchage et de la découpe des légumes. Ceci ne pose désormais plus de difficultés après réorganisation de la production, comme effectuer du travail de préparation la veille pour le lendemain.

- Les repas sans viande : cela a nécessité pas mal de travail en cuisine pour la création et l'adaptation des recettes. Nous avons fait des lasagnes, des chilis, paellas, des pâtes aux légumes confits, etc. En outre, nous avons amélioré l'offre de poisson ces jours là, nous proposons des poissons en papillotes, en bricks ou des brochettes de poissons frais. La journée sans viande se déroule le jeudi et c'est une grosse journée de travail pour l'équipe.

- Les plats « maisons » : comme la moussaka, les lasagnes, etc. Ils nécessitent aussi beaucoup de travail, il faut ces jours-là simplifier le reste du menu pour y arriver.

Le coût

- Les légumes frais et de saisons : sont quasiment toujours plus chers que les légumes surgelés. Néanmoins, la part du légume dans le prix de revient d'une assiette étant assez faible, l'augmentation de cette part n'augmente que peu nos prix de production ;

- Les repas sans viande : la viande étant ce qui coûte le plus cher dans un repas, la supprimer devrait en théorie diminuer le prix de revient d'un plateau. Cela n'a pas été véritablement le cas puisque ces jours là, nous observons un report assez important sur le poisson. Nous avons choisi comme politique, afin de ne pas trop brusquer la clientèle et de lui proposer un menu de qualité, d'améliorer l'offre de poisson. Ce jour là, nos coûts sont maintenus.

Qualité gustative

- Les légumes frais sont de bien meilleure qualité, rejettent moins d'eau et sont plus croquants que les légumes surgelés. Ils sont moins formatés et ont une couleur qui semble plus naturelle. Les légumes frais sont de bien meilleure qualité gustative que les produits surgelés ;

- Les repas sans viande : pour ce qui est des plats végétariens, le bilan est assez mitigé. Les lasagnes végétariennes ou les pâtes aux légumes confits sont bien appréciées. Dès que l'on associe les pâtes avec des légumes cela remporte du succès. En revanche, comme ce fut une première expérience, certains plats ne furent pas trop réussis comme le chili au quinoa par exemple, mais l'équipe s'améliore peu à peu. Le poisson, dont nous avons amélioré l'offre est très apprécié en brick, papillote ou brochette.

Appréciation :

- De la clientèle : Des enquêtes en été menées les jeudi midi auprès des étudiants. La clientèle est relativement partagée. Certains sont conscients des problèmes environnementaux et nous encouragent. D'autres clients en revanche font part de leurs incompréhensions mais après explications comprennent assez souvent la nécessité de la réduction de la consommation de viande. Le jeudi, je n'ai observé ni augmentation ni baisse de la fréquentation.

- De l'équipe de restauration : Pour l'équipe, le bilan est très positif. Malgré la charge supplémentaire de travail, le personnel s'est grandement impliqué. Ils sont contents de s'investir dans un projet. C'est aussi pour eux l'occasion de mettre en œuvre leurs compétences

techniques, de les valoriser et de les rendre fier de leur travail.

Je tire également un bilan très satisfaisant sur tous les points de cette expérience. Ce projet m'a donné l'occasion de m'intéresser aux liens qui unissent l'agriculture et l'industrie alimentaire à l'environnement.

Après d'amples recherches documentaires et après mise en œuvre du projet, il apparaît que nous disposons d'une marge de manœuvre considérable pour réduire l'impact de notre alimentation sur l'environnement, ceci au prix d'efforts qui restent à mon sens modérés.

De plus, j'observe qu'il existe un cercle vertueux de l'alimentation responsable. Les produits qui respectent l'environnement sont souvent de meilleures qualités gustatives (fruits et légumes frais de saisons), et de meilleures qualités nutritionnelles. En outre, le budget n'est pas un véritable problème lorsqu'on est capable d'effectuer les bons arbitrages entre les divers produits. Il est tout à fait possible d'acheter de la viande de très bonne qualité en quantité modérée et d'accompagner ses repas par des légumes, céréales et légumes secs.

Les conditions du succès de cette démarche sont, comme nous l'avons vu, le respect de l'équilibre économique notamment par la diminution du gaspillage, la réduction de l'apport carné, l'augmentation de l'offre en produits de saison. Il devra au fur et à mesure compenser les éventuels surcoûts engendrés par l'introduction de produits bio et locaux. Mais cette démarche dépend également de l'implication de tous les acteurs, des convives (par la sensibilisation et la réalisation de sondages) et de l'équipe de travail.

L'objectif final est ambitieux. Plus vite vous engagerez des actions, plus vite cette démarche vous paraîtra coutumière. Chaque initiative compte et participe à l'amélioration du système de production et d'alimentation.

La route vers le changement doit absolument être génératrice de motivation et d'envies !

Nous espérons que ce guide vous aura communiqué le désir d'évoluer vers une alimentation qui prend en considération son environnement social et écologique. Vous pouvez participer à encourager un système qui sait d'où viennent les produits, qui valorise le travail en cuisine comme le travail de la terre, qui n'utilise pas de tomates en hiver, et qui se réjouit de savoir qu'il favorise une économie locale ! C'est en ne cessant pas de vous questionner sur les conséquences de vos achats et en agissant pas à pas que votre démarche de repas responsables sera dynamique et efficace.

Rappel : quelques clefs de réussite :

Bien impliquer toute votre équipe pour qu'elle intègre et accepte le changement mais aussi pour qu'elle adhère au message et qu'elle puisse le véhiculer fièrement, efficacement et spontanément aux étudiants ;

Communiquer et informer les convives sur vos initiatives ;

Commencer progressivement mais ne pas reculer ;

Partager votre expérience, communiquez avec des personnes « ressources », déjà engagées dans ces démarches.

Ce guide peut être enrichi et amélioré grâce à vous : nous vous encourageons à nous faire part de vos remarques et questions éventuelles à : [alimentation@refedd.org](mailto:alimentation@refedd.org) ou sur notre site internet : [www.refedd.org](http://www.refedd.org)

## Annexes

Voici des exemples de questionnaires pour vos sondages. A vous de les compiler à votre guise !

### Questionnaire de satisfaction au repas végétarien - Boulogne-Billancourt

1- Avez-vous apprécié l'initiative du repas végétarien au RU ?

Oui  non, pas remarqué

2- Cela représente-t-il un grand changement pour vous de ne pas manger de viande lors d'un repas ?

Oui  non

3- Savez-vous qu'on peut remplacer les protéines animales par des protéines végétales ?

Oui  non

4- Etes-vous sensible aux conséquences d'une surconsommation de viande sur l'environnement et la santé ?

Oui  non

5- Trouvez-vous que le RU soit un lieu propice à la sensibilisation pour une alimentation plus responsable ?

Oui  non

6- À quelle fréquence consommez-vous de la viande ?

A chaque repas  Une fois par jour  Au moins 4 fois par semaine  Moins de 3 fois par semaine  je suis végétarien(ne)

je ne mange pas de viande

7- À quelle fréquence déjeunez-vous au RU ?

chaque jour,  3 fois par semaine,  moins de 3 fois par semaine

8-  Homme  Femme

Filière et niveau : .....

### Questionnaire de satisfaction au repas de saison - Bordeaux

Déterminants :

Homme  Femme

Filière et niveau: .....

1- Avez-vous remarqué qu'il y avait un repas de saison aujourd'hui ?  oui,  non

2- Pour vous, la saisonnalité est-elle un critère important de choix d'un produit (au RU ou chez vous) ?  oui,  non

3- Trouvez-vous que le RU soit un lieu approprié pour sensibiliser à une alimentation plus responsable (bio, de saison, locale, équilibrée, éthique, moins carnée...) ?  oui,  non

Pourquoi : .....

4- Avez-vous apprécié le repas de saison ?  oui,  non

Pourquoi : .....

5- Avez-vous vu les affiches d'information en lien avec ce repas ?  oui,  non

6- Avez-vous trouvé l'information :

7- Avez-vous apprécié le stand d'animation culinaire :  oui,  non,  pas vu,  je ne me suis pas arrêté

8- Avez-vous vu la distribution de livrets de recettes ?  oui,  non

9- En avez-vous pris un ? :  oui,  non, Pourquoi : .....

10- Pensez-vous vous en servir ?  oui,  non

11- Etes-vous sensible aux messages que le RU peut vous délivrer en termes d'alimentation ?

oui,  non, pourquoi : .....

12- Avez-vous remarqué les calendriers de saison affichés au RU ?  oui,  non

13- Trouvez-vous l'information utile ?  oui,  non

14- Claire ?  oui,  non

## Questionnaire de satisfaction - Bordeaux

Date : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_ Enquêteur : \_\_\_\_\_ Université de la personne enquêtée (là 4) : \_\_\_\_\_  
Filière et niveau : \_\_\_\_\_

### 1- Combien de fois mangez-vous au RU chaque semaine :

tous les jours midi et soir  tous les midis  de une à 3 fois par semaine  occasionnellement

### 2- Etes vous sensibles aux critères suivants dans le choix de votre alimentation (d'une manière générale pas seulement pour la consommation au RU) :

### 3- Si vous deviez classer ces critères par importance (6 plus important à 1 moins important) :

### 4- Pour la composition de votre plateau repas, quelle priorité donnez vous aux critères suivants (noter de 1 à 5 du plus faible au plus fort) :

### 5- Globalement, quel est votre degré de satisfaction par rapport aux produits que vous mangez au RU ?

### 6- Vous arrive-t-il de ne pas finir votre assiette, si oui pourquoi (pas bon, quantité trop importante, pas le temps ; froid, autre) ? Pourquoi ? \_\_\_\_\_

### 7- Utilisez-vous tous les sachets de sel et poivre, sucre, le pain que vous prenez, sinon qu'en faites vous ? Qu'en faites-vous : \_\_\_\_\_

### 8- Pensez-vous avoir l'information nécessaire sur les produits proposés au RU ?

### 9- Est-ce qu'une information sur ces critères changerait la façon dont vous composez habituellement votre plateau repas ? Non Oui, pourquoi : \_\_\_\_\_

### 10- Seriez-vous prêt à payer plus cher votre plateau repas pour tenir compte de critères sociaux et environnementaux ? Si oui, combien ? Non Oui, Combien : \_\_\_\_\_

### 11 Quels changements êtes-vous prêts à faire dans la composition de votre plateau repas (noter de 1 pour un intérêt faible à 5 pour un intérêt fort) :

## Où trouver des recettes à succès ?

Des ressources bibliographiques pour vous aider dans vos conceptions de nouvelles recettes

• Livret de recettes de la FNAB, nov. 2010 : livret technique pour les correspondants culinaires du réseau FNAB. Avec le soutien de l'IFORE, Institut de Formation de l'Environnement, de l'IGPDE Institut de la Gestion Publique et du Développement Economique, et du Ministère de l'Ecologie, du Développement Durable, du Logement et des Transports. Pour y avoir accès n'hésitez pas à contacter Julien Labriet [jlabriet@fnab.org](mailto:jlabriet@fnab.org), 01 43 38 18 70

• **La FNAB propose également des menus bio sur un de ses sites internet, [repasbio.org](http://www.repasbio.org) :**  
[http://www.repasbio.org/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=26&Itemid=26](http://www.repasbio.org/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=26&Itemid=26)

• **Vous pourrez trouver des recettes sur le site de l'Agence bio :**  
<http://www.agencebio.org/pageEdito.asp?IDPAGE=141&n2=156>

• **Les retours du chef de cuisine du RU de Boulogne Billancourt. Ses sources :**  
[www.recettes-vegetariennes.com](http://www.recettes-vegetariennes.com)  
[www.cuisine-vegetarienne.com](http://www.cuisine-vegetarienne.com)

« La source de la plupart des plats que j'ai élaborés avec l'équipe de cuisine est le livre : La cuisine végétarienne par excellence par les rédacteurs du Vegetarian Times, édition AdA-inc. Nous avons modifié des recettes afin de les adapter aux besoins et attentes des étudiants. »

• **Un portail de professionnels de la restauration :**  
<http://www.cuisine-virtuelle.com/>

• **L'association interprofessionnelle de la filière agrobiologique bretonne propose des recettes de produits bio, utilisées dans la restauration collective :**  
<http://www.interbiobretagne.asso.fr/recettes-2-852.html>

### Les labels, quelques repères :

**Le lien suivant vous permettra de vous y retrouver dans la jungle des labels alimentaires.**

Graine de Changement a décortiqué une 60ème de labels pour nous aider dans nos choix de consommation. Leur analyse prend en compte le type de label, son origine, le contenu de son référentiel et le mode de contrôle imposé. Vous retrouverez AB, le Label Rouge, AOC, Max Havelaar, MSC (Marine Stewardship Council) et plein d'autres.  
<http://www.mescoursespourlaplanete.com/Labels>



### Des exemples d'affiches pour communiquer

Du groupe de projet tutoré de l'école des Mines de Nancy :

# MANGE LOCAL LES PRODUITS LORRAINS ET BIO DANS TON ASSIETTE

Repas responsable organisé par l'atelier Artem  
Environnement et Développement Durable

LE VENDREDI 13 MAI 2011  
R.U. SAURUPT

## Pourquoi Consommer des produits locaux?

Consommer des produits locaux, c'est contribuer à la préservation de l'environnement, et à l'économie locale !

Seul le principe du commerce équitable est recommandé pour les produits importés, car il garantit un revenu acceptable pour le petit producteur, ainsi que le respect de l'environnement dans les méthodes de production. Lors de vos achats, privilégiez toujours les productions locales

Les produits importés peuvent parcourir des milliers de kilomètres avant d'arriver dans nos assiettes, émettant des millions tonnes de gaz à effet de serre, responsables du réchauffement climatique. Un fruit ou un légume importé par avion nécessitera 10 à 20 fois plus de pétrole qu'un fruit produit localement

Consommer la production locale favorise également l'emploi et l'économie locale, les agriculteurs locaux... ainsi que les produits frais et les spécialités régionales

Les milliers de kilomètres parcourus par les poissons pêchés en Afrique ou en Asie pour ensuite être vendus en France ne favorisent pas non plus les économies des pays en voie de développement. Plutôt que de pêcher ou de cultiver pour leur propre consommation, les pêcheurs ou cultivateurs exportent toute leur production, ce qui les oblige à réimporter des denrées alimentaires pour pouvoir se nourrir

Du REFEDD - Paris :

## Votre restaurant universitaire s'engage pour une alimentation responsable

**Pour préserver notre santé**

**Pour favoriser une économie locale**

**Pour le respect de notre environnement**

## Votre restaurant universitaire s'engage pour une alimentation responsable

**BIOLOGIQUE**  
Bio pour mon assiette, Bon pour ma planète

**DE SAISON**  
La saisonnalité pour plus d'authenticité !

**LOCAL**  
Pour ne pas importer ce que l'on trouve à côté !

### BIOLOGIQUE

Bio pour mon assiette, Bon pour ma planète

Moins de pesticides pour les sols où pousse ce que tu manges, pour l'eau que tu bois et pour ta santé :

- Nous sommes les champions européens de l'utilisation de pesticides : 175 000 tonnes / an, s'infiltrant dans les sols et les cours d'eau.
- En non-bio : 27 traitements de pesticides en moyenne pour produire une pomme !

Plus de santé :  
Non traités, les fruits sont sains de la peau aux pépins ! Tant mieux car la peau concentre 25% des nutriments du fruit.

Plus d'emplois :  
L'agriculture biologique emploie environ 30% de main d'œuvre en plus.

### DE SAISON

La saisonnalité pour plus d'authenticité !

Plus de goût :  
les fruits mûris « dans le camion » perdent plus de 70% des vitamines et nutriments qu'ils devraient nous apporter.

Moins d'émission de carbone :  
Un fruit importé par avion hors saison consomme 10 à 20 fois plus de pétrole pour son transport que le même fruit de saison issu d'une production locale.

Un produit local ET de saison est aussi généralement moins cher et sans conservateurs !

### Biologique

### Local

### De saison

De l'association Objectif Climat - Strasbourg :

**DEREGLEMENTS CLIMATIQUES**

**MANGER C'EST AGIR**

Objectif Climat

11 rue des Ruchers - 67080 Strasbourg  
Tél : 03 88 21 21 24  
E-mail : objectifclimat@orange.fr  
www.objectifclimat.org

**ECO-GESTES**

**LIMITER LA CONSOMMATION DE PRODUITS SURGELES**

Les produits surgelés sont très gourmands en énergie, du fait de la chaîne du froid à maintenir entre leur fabrication et leur consommation. Il est donc préférable de privilégier les produits frais.

**ECO-GESTES**

**REDUIRE NOTRE CONSOMMATION DE VIANDE**

La viande est très émettrice en gaz à effet de serre. Par exemple, la production d'1 kg de bœuf équivaut à rouler 70 km en voiture. De plus, il n'est pas nécessaire de manger de la viande à tous les repas : deux à trois fois par semaine suffisent pour une alimentation équilibrée. S'il convient de privilégier les viandes blanches aux viandes rouges, il faut également être attentif à l'origine de cette viande et se référer aux labels de qualité officiels.

**ECO-GESTES**

**ACHETER DES PRODUITS LOCAUX, DE SAISON ET SI POSSIBLE BIO**

Un fruit importé consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le fruit produit localement en saison. Avoir un large choix de fruits et légumes en toutes saisons est agréable mais cela implique des émissions de gaz à effet de serre plus importantes, du fait notamment du transport lié aux importations.

De l'association Ekolo[geek] - Paris :

**consommez responsable**

ce prospectus vous est proposé par l'association ekolo[geek]

www.ekolo[geek].com

- Choisissez les produits avec peu ou pas d'emballage.
- Faites vos courses à pied, à vélo ou en transports en commun.
- Consommez responsable et économique : consommez moins de viande et équilibrez.

**fruits & légumes**

Légumes	PRIN.	ÉTÉ	AUT.	HIV.	Fruits	PRIN.	ÉTÉ	AUT.	HIV.
Carotte	•	•	•	•	Abricot	•	•	•	•
Choux	•	•	•	•	Cerise	•	•	•	•
Concombre	•	•	•	•	Citron	•	•	•	•
Courgette	•	•	•	•	Clementine	•	•	•	•
Endive	•	•	•	•	Fraise	•	•	•	•
Haricots	•	•	•	•	Orange	•	•	•	•
Salade	•	•	•	•	Pêche	•	•	•	•
Poireau	•	•	•	•	Poire	•	•	•	•
Pomme de terre	•	•	•	•	Pomme	•	•	•	•
Tomate	•	•	•	•	Raisin	•	•	•	•

- Préférez des produits cultivés localement, bio, de saison et frais.

**boucherie**

- Réduisez votre consommation de viande.
- Choisissez plutôt de la volaille ou du porc.
- Préférez les races françaises ou de producteurs locaux.
- Achetez moins et frais plutôt que trop et surgelé.
- Sélectionnez une viande bio.

**poissonnerie**

**PREFEREZ :**

- Lieu - Atlantique
- Maquereau - Atlantique
- Bar de ligne - Atlantique
- Crevette grise - Atlantique
- Dorade grise de ligne - Atlantique
- Crustacés, mollusques... - Atl., Méd.

**EVITEZ :**

- Sole - Atlantique N., Est
- Fletan - Atlantique Nord
- Saumon - Atlantique Nord
- Thon rouge - Méditerranée
- Merlu (Colin) - Atlantique N., Est
- Cabillaud (Morue) - Atlantique Nord

- Choisissez des poissons issus d'une pêche durable (label MSC) ou d'élevages bio.

**produits frais**

- Privilégiez les gros conditionnements et évitez les mini-portions.
- Ne surdosez pas votre consommation. Repérez la date limite de consommation.

**épicerie**

- Préparez vos plats avec des produits frais, locaux et de saison.
- Choisissez les gros conditionnements avec peu ou pas d'emballage.
- Préférez les produits bio et/ou équitables.

**boissons**

- Buvez l'eau du robinet (adoucisseur si nécessaire) ou de source locale.
- Préférez les grandes quantités (5 litres) ou en vrac (thé, café...).
- Utilisez des gourdes ou réutilisez les bouteilles jetables.
- Sélectionnez des produits bio et/ou équitables.

**hygiène & entretien**

- Préférez des produits artisanaux et/ou à base végétale et/ou bio : savon noir, d'Alep, de Marseille, vinaigre blanc, bicarbonate de soude...
- Optez pour des produits "écologiques" labellisés.
- Utilisez des produits rechargeables, durables et multi-usages.

**surgelés**

- Évitez les produits surgelés (surconsommation d'électricité...).
- Préférez les produits à l'air libre ou frais.

**œufs**

- Préférez les œufs à la viande. Chaque œuf comporte un chiffre placé avant les lettres FR. Il spécifie le mode d'élevage des poules :

0. : en plein air (bio).  
1. : en plein air.  
2. : au sol.  
3. : en cage.

prolongez la vie de ce document, offrez-le à votre entourage

**ekolo[geek]**

c'est simple mais fallait le savoir !

Imprimé sur papier 100% recyclé et encres végétales - Ne pas jeter sur la voie publique - 2/6

