

WEBINAIRE VÉGÉTALISATION DES ASSIETTES EN RESTAURATION COLLECTIVE



ENCOURAGER, ACCÉLÉRER, ACCOMPAGNER LES TRANSITIONS

Pour Accompagner la restauration collective vers une
alimentation durable

PARTIE 1

VÉGÉTALISATION DES ASSIETTES POURQUOI?



Pour la durabilité : l'environnement et la santé

satisfaire les besoins des générations présentes sans compromettre la capacité des générations futures à satisfaire leurs besoins

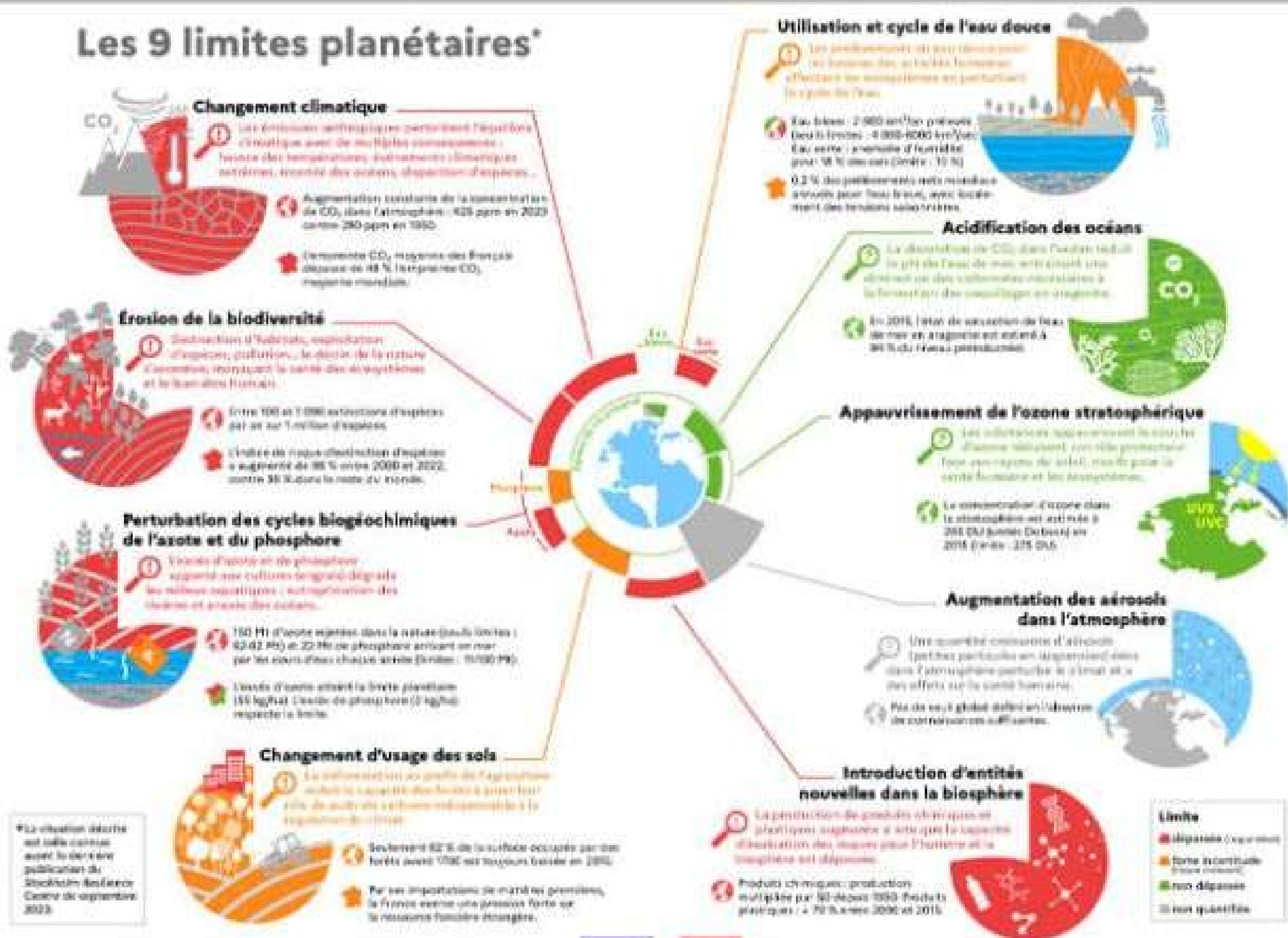


RECOMMANDATIONS POUR L'ÉLABORATION DU 5E
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)

Les axes à renforcer dans le PNNS 5 (2025-2030) :

- Promouvoir des modes de vie actifs
- Promouvoir des régimes alimentaires sains et durables, avec une végétalisation de l'alimentation et le renforcement des critères environnementaux dans les repères nutritionnels
- Mieux réguler l'environnement alimentaire, encadrer plus strictement le marketing, au besoin par la réglementation
- Réduire la précarité alimentaire, par des actions ciblées, équitables et démocratiques

Les 9 limites planétaires*



Les 3 dimensions de la vie sur terre

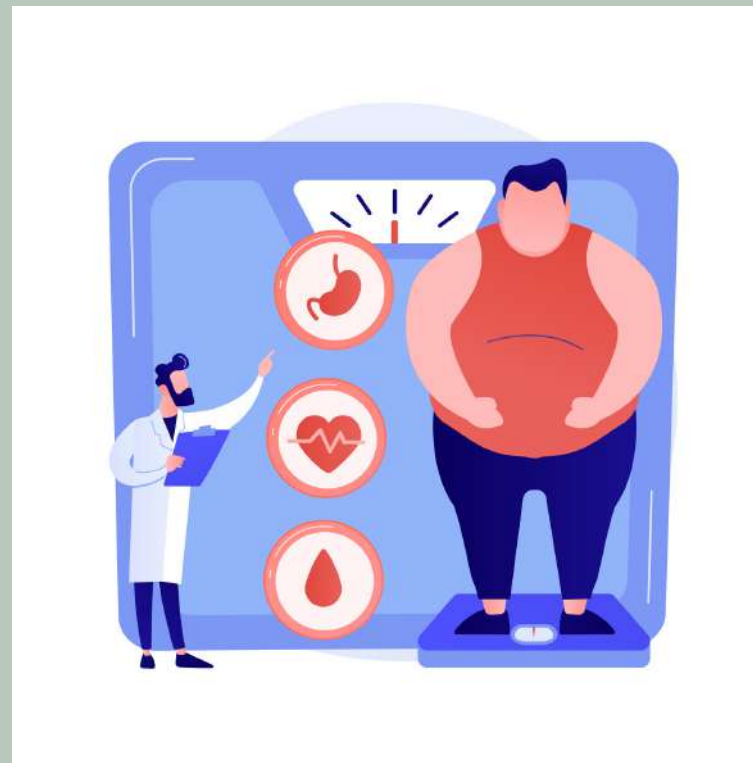


ON VIE DE PLUS EN PLUS LONGTEMPS MAIS EN MAUVAISE SANTÉ

Entre 64 ans et 83 ans on vie 19 ans en mauvaise santé (OMS)

L'étude la plus récente publiée en 2024 (OFEO) estime que **48.8% de la population française est en surpoids OU en obésité**. Si on s'intéresse plus spécifiquement à l'obésité : **près de 18% de la population adulte française est en obésité (soit 6 millions de personnes)**.

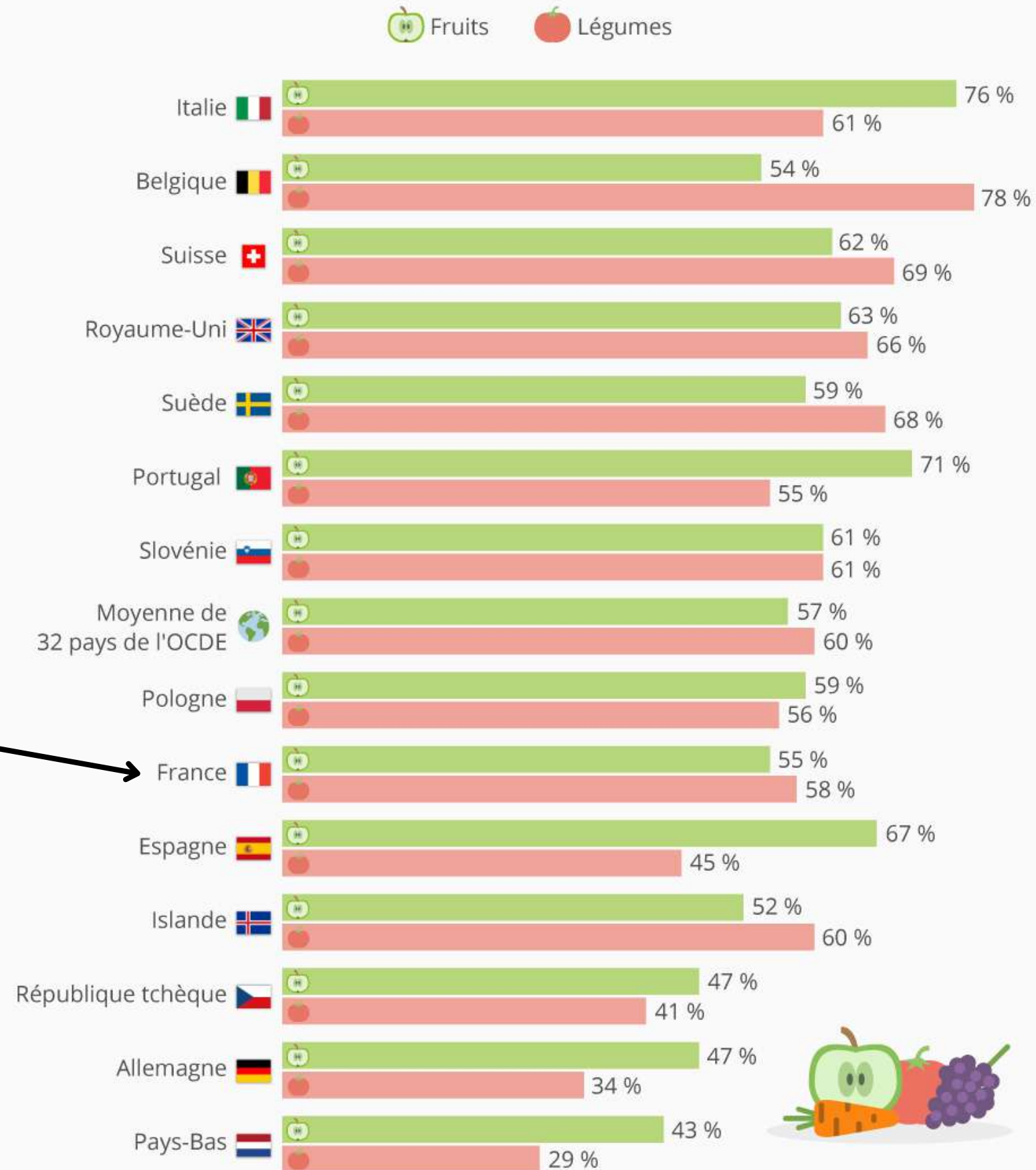
En France 48,8% de la population est en surpoids ou obésité
(source OFEO: observatoire Français d'Epidémiologie de l'Obésité)



2030 diabète2 sera la
7ème cause de
mortalité au monde
(OMS)

Qui consomme le plus (et le moins) de fruits et légumes ?

Part des adultes qui consomme quotidiennement des fruits et des légumes*



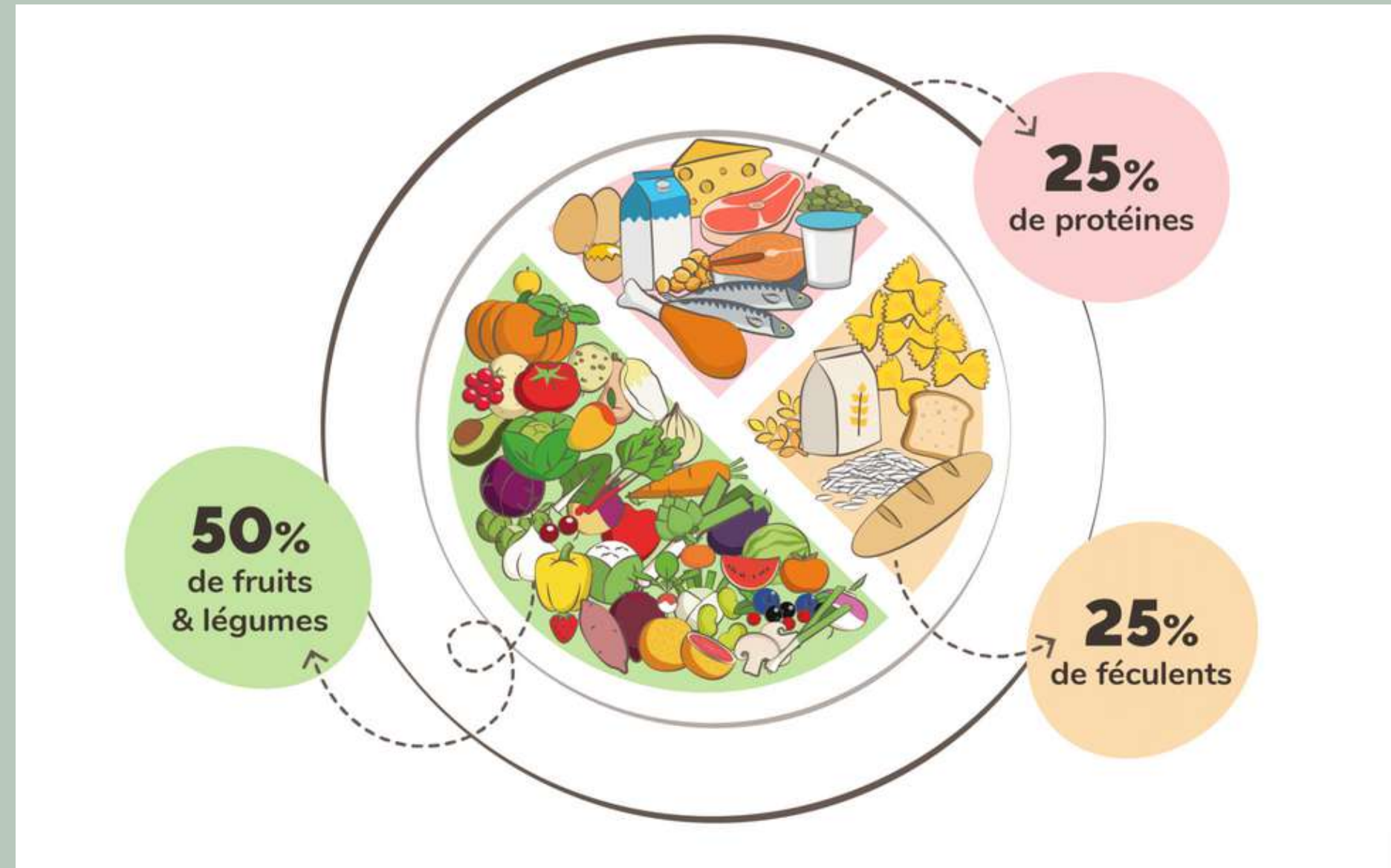
VÉGÉTALISER L'ALIMENTATION

UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE



Le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) de l'OMS rapport sur les risques de cancer liés à la consommation de viande et de la viande transformée.

PROPORTION DANS L'ASSIETTE VEGETALISEE



L'augmentation de la part de protéines végétales dans les assiettes, pour rééquilibrer et diversifier son alimentation, est conseillée dans le cadre du dernier PNNS (Programme National Santé)

Loi EGAimet loi Climat et Résilience
Dispositions concernant la Restauration
collective
2008

5 mesures phares pour la restauration collective

- 1) Des produits durables et de qualité dans les assiettes
Information des convives
- 2) Diversification des sources de protéines et menu
- 3) végétarien Lutte contre le gaspillage alimentaire et dons
- 4) alimentaires Substitution des plastiques



50 % de produits durables et de qualité, dont 20% de produits biologiques

Depuis le 1er janvier 2022

En vigueur

et

60 % de produits durables et de qualité pour les viandes et les poissons

1er janvier 2024

(taux porté à 100% pour la restauration d'Etat)

La loi EGAlim et la Restauration collective

Les objectifs de la loi EGAlim:

- Améliorer l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire (juste rémunération des agriculteurs...) ;
- Renforcer la qualité sanitaire, environnementale et nutritionnelle des produits pour une alimentation qualité et durable ; saine, de
- Permettre à chacun d'accéder à une alimentation saine, sûre et durable. Le gouvernement fait de la politique de l'alimentation un moteur de réduction des inégalités sociales et un vecteur de santé publique **ET de transition écologique**

Comment ?

En fixant des **objectifs ambitieux et inédits** au secteur de la restauration collective (près de 4 milliards de repas par an en France)

Pourquoi ?

Car elle est un **vecteur privilégié** pour induire un changement de comportement de l'ensemble de la population

la restauration collective en 2024:

3,6 Milliards de repas servis par an (France Agri-Mer+ma Cantine .Fr)

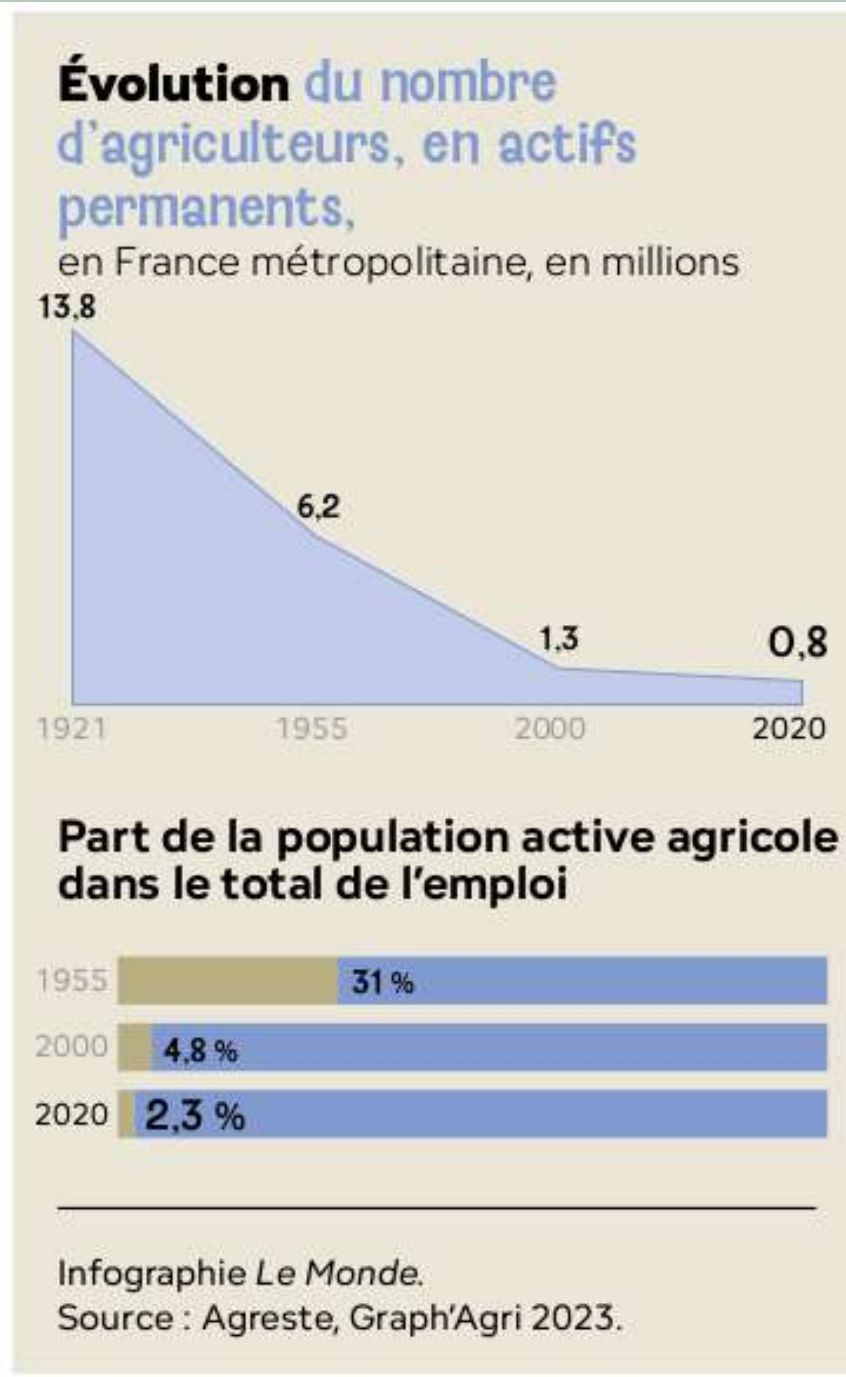
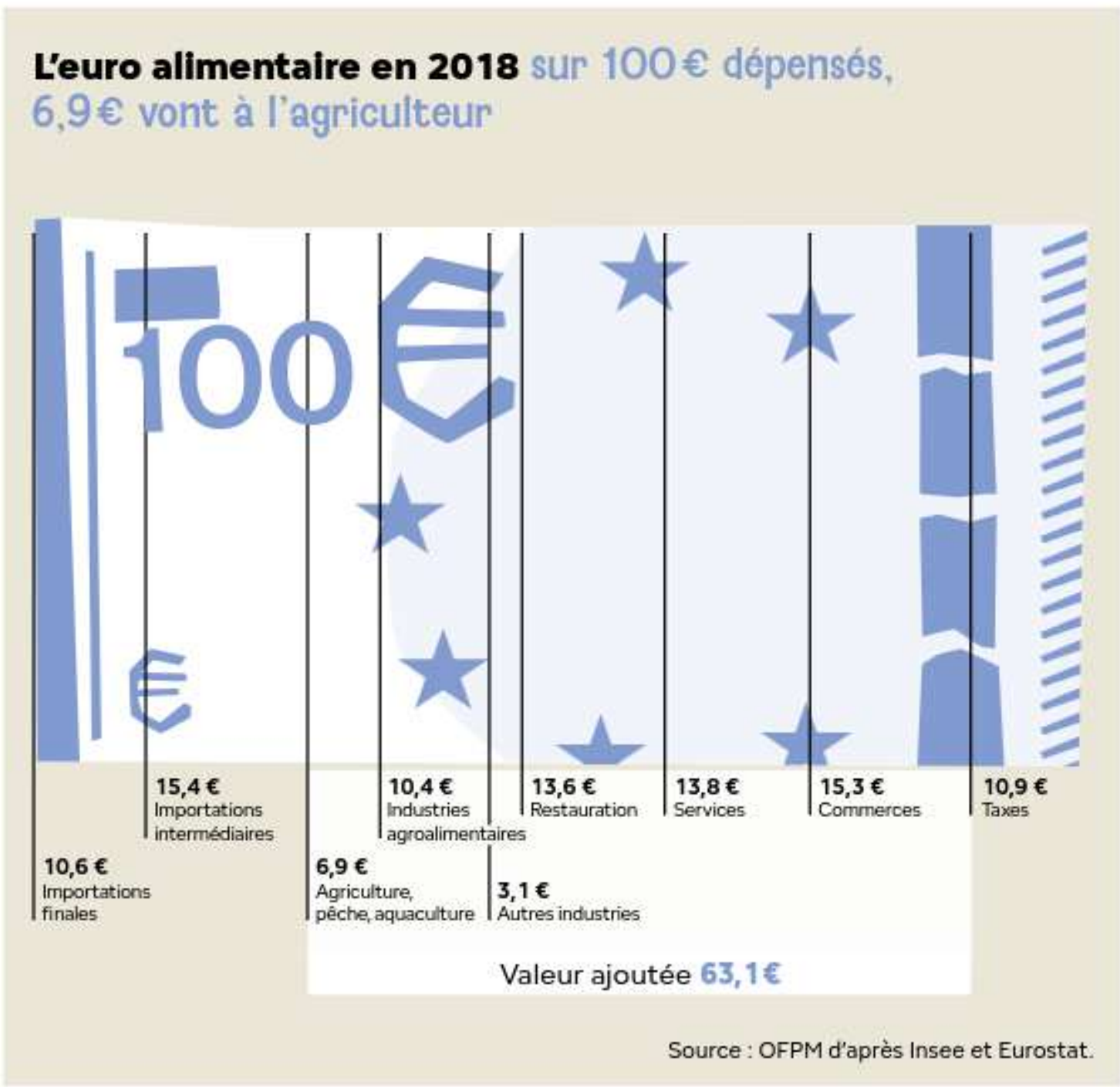
19,9 Milliards de chiffre d'affaires dans 75 000 sites



1 Million de Tonne d'emballages produits par an



En 10 ans 100 000 exploitations agricoles ont disparu



PARTIE 3

VÉGÉTALISATION CADRE ET RÈGLEMENTATIONS EN VIGUEURS



CHANGEMENTS ALIMENTAIRES et régimes d'exclusion:

En France, les pratiques alimentaires évoluent : selon FranceAgriMer, environ 2,2 % des Français déclarent avoir adopté un régime sans viande, qu'il soit pescétarien, végétarien ou végan. Par ailleurs, 24 % des Français limitent volontairement leur consommation de viande : ils sont qualifiés de « flexitariens ». Les 74 % restants sont considérés comme omnivores Le rôle du diététicien nutritionniste consiste à proposer une alimentation adaptée selon les besoins de chaque individu.

Tableau n°1 Présentation des types d'alimentations végétales

Type d'alimentation	Autorisé	Non autorisé
Ovo-lacto-végétarisme	Produits végétaux + œufs + produits laitiers	Viandes, poissons, fruits de mer
Ovo-végétarisme	Produits végétaux + œufs	Viandes, poissons, fruits de mer, produits laitiers
Lacto-végétarisme	Produits végétaux + produits laitiers	Viandes, poissons, fruits de mer, œufs
Pesco-lacto-végétarisme	Produits végétaux + poissons + fruits de mer + produits laitiers	Viandes terrestres (bœuf, porc, volaille)
Végétalisme	Aliments d'origine végétale	Tous les produits animaux (viande, poisson, œufs, lait, miel parfois)
Véganisme	Aliments d'origine végétale	Tous les produits animaux Refus de toute exploitation animale (cuir, laine, cosmétiques testés sur animaux, etc.)

Non maîtrisée, chacune de ces alimentations peut entraîner des carences alimentaires.

AVIS de L'ANSES 4 fevrier 2025



Avis de l'Anses
Saisine n° 2019-SA-0118

Le directeur général

Maisons-Alfort, le 3 février 2025

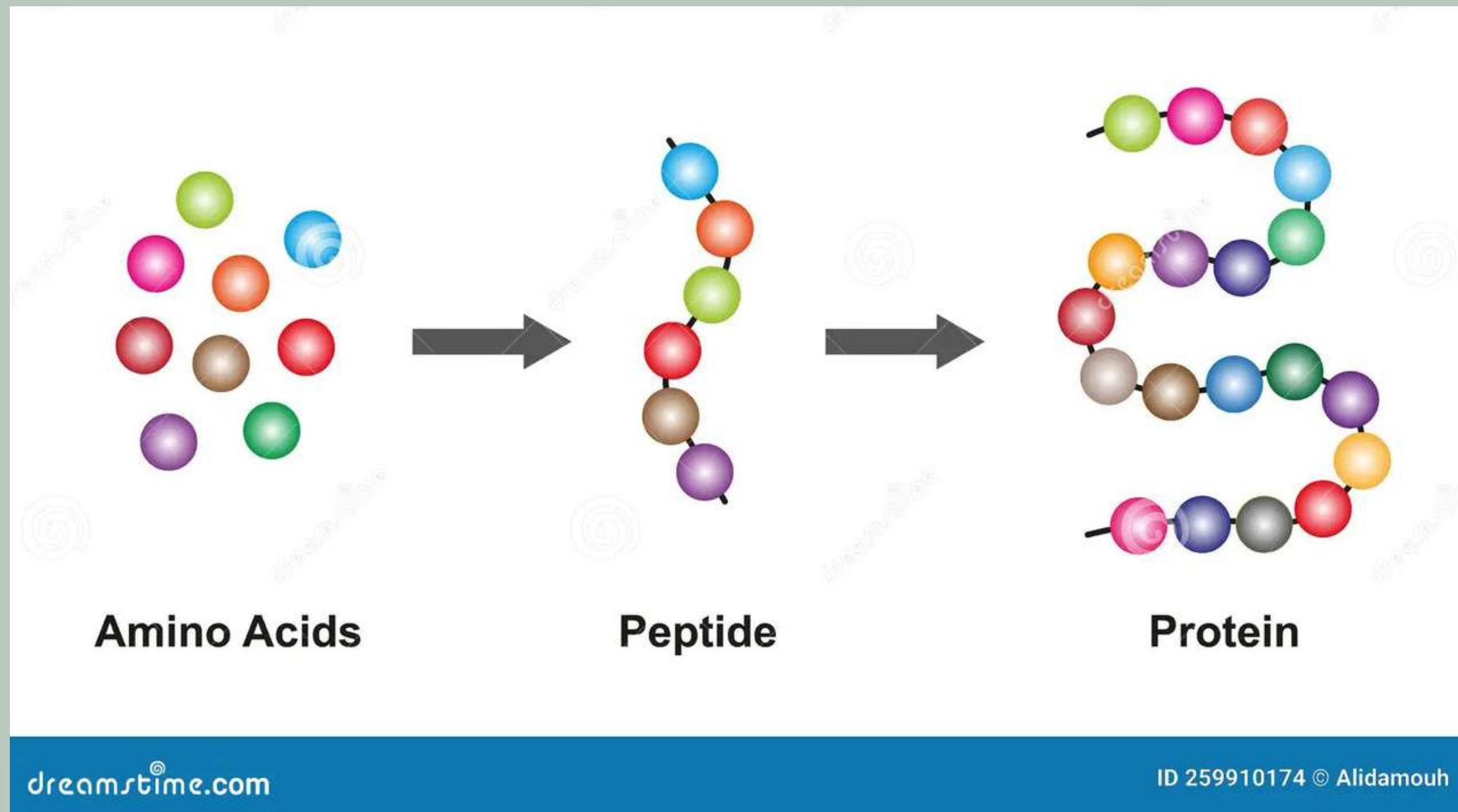
AVIS
de l'Agence nationale de sécurité sanitaire
de l'alimentation, de l'environnement et du travail

relatif à l'établissement de repères alimentaires destinés aux personnes
suivant un régime d'exclusion de tout ou partie des aliments d'origine animale

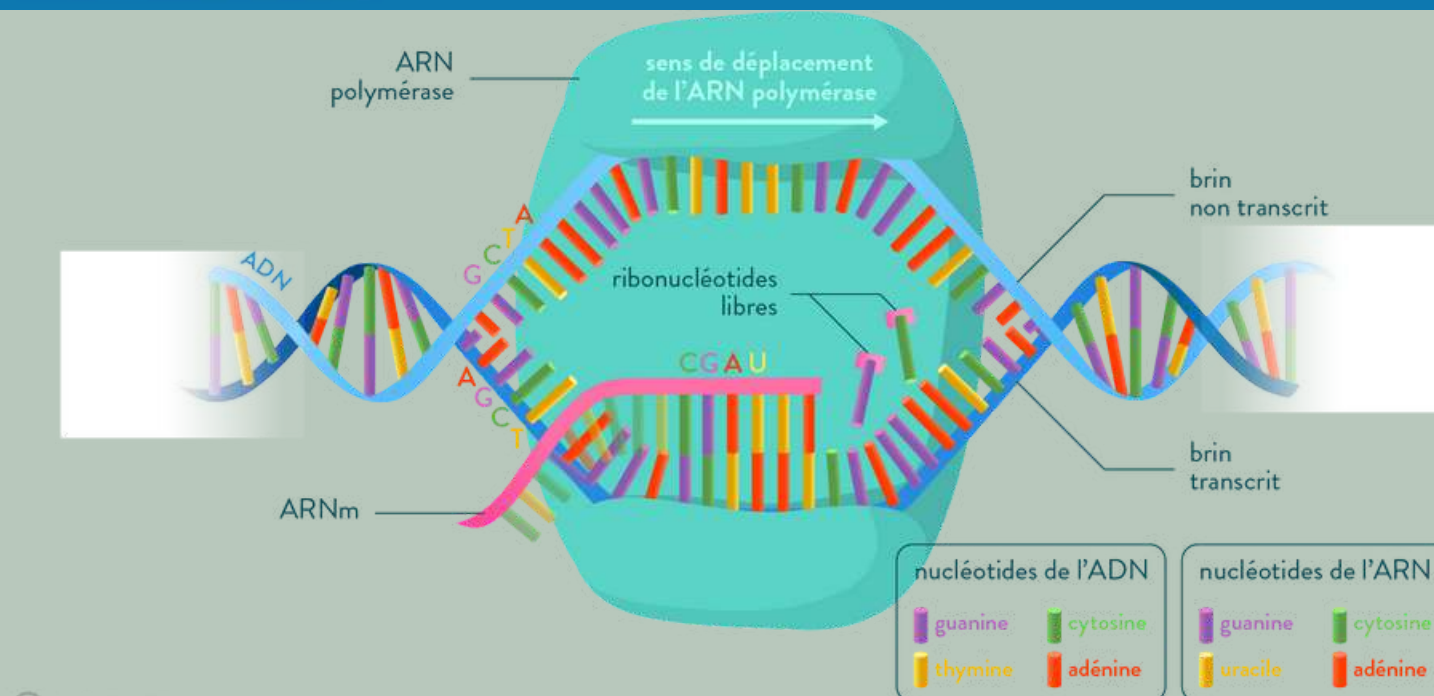
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2019-SA-0118-rapport.pdf>



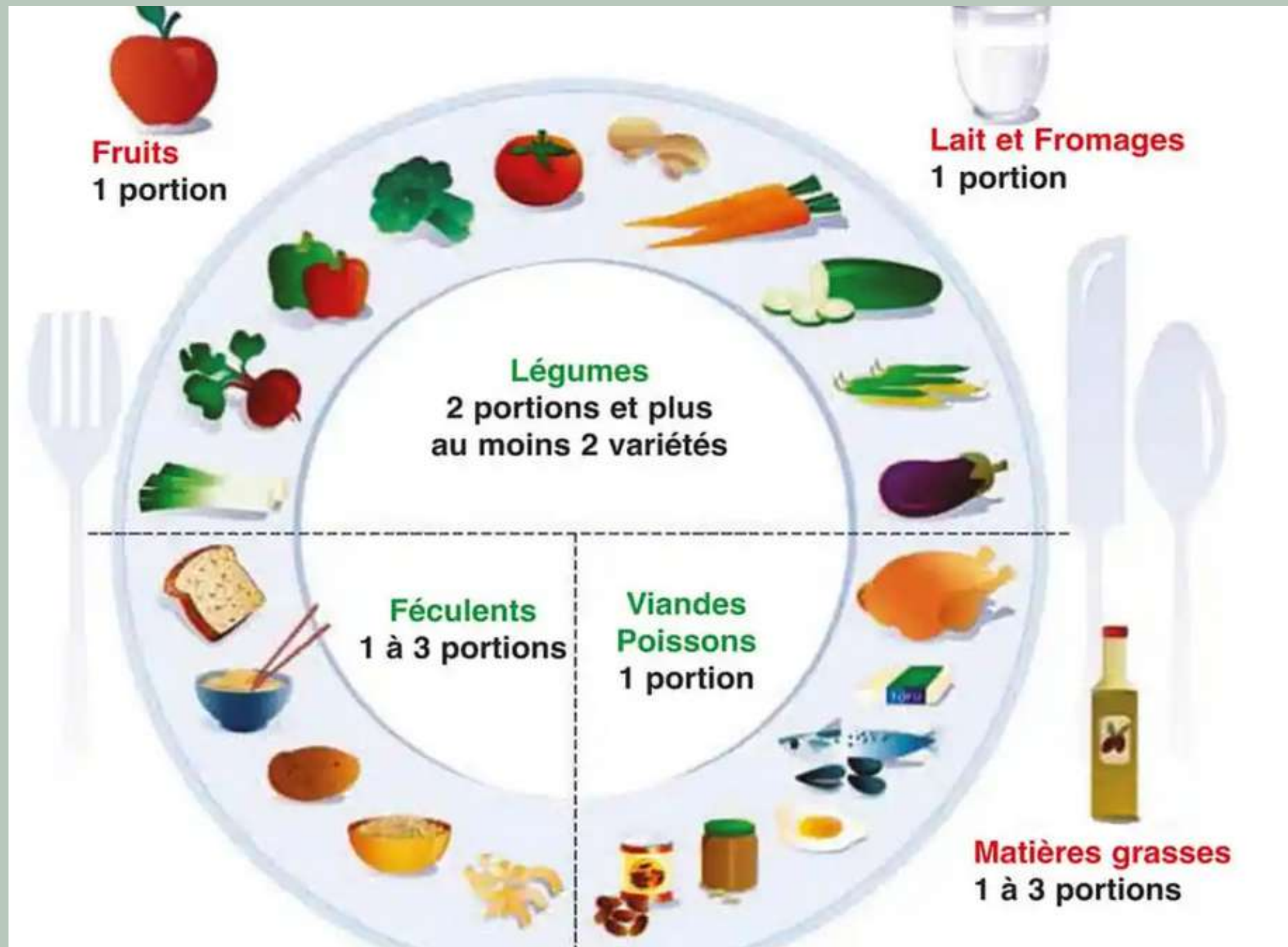
L'étude NutriNet-Santé est une étude de cohorte dont l'objectif est de mieux évaluer les relations entre la santé et la nutrition en visant la participation de
500 000 internautes.



Importance et rôle:
(enfants/ adolescents 14-17 ans)
 Proteines : 10 à 20% de l'AET
 AA (28) et AAI (8)
 lipides: 35 à 40 % L' AET
 glucides: 40 à 55% L' AET
 (lactose+galactose)
10%max de glucides simples
OMS : 5% de la ration
 énergétique totale, soit à 25
 grammes (6 cuillères à café)
 environ par jour.



Notions d'EQUILIBRE ALIMENTAIRE sur 20J



Aucun aliment n'est
équilibré seul

Manger varié

Manger vrai/ de qualité

NOTION DE MATRICE ALIMENTAIRE

L'index glycémique, un bon reflet de l'effet "matrice" et des traitements technologiques

10 sujets adultes en bonne santé

Insulinémie

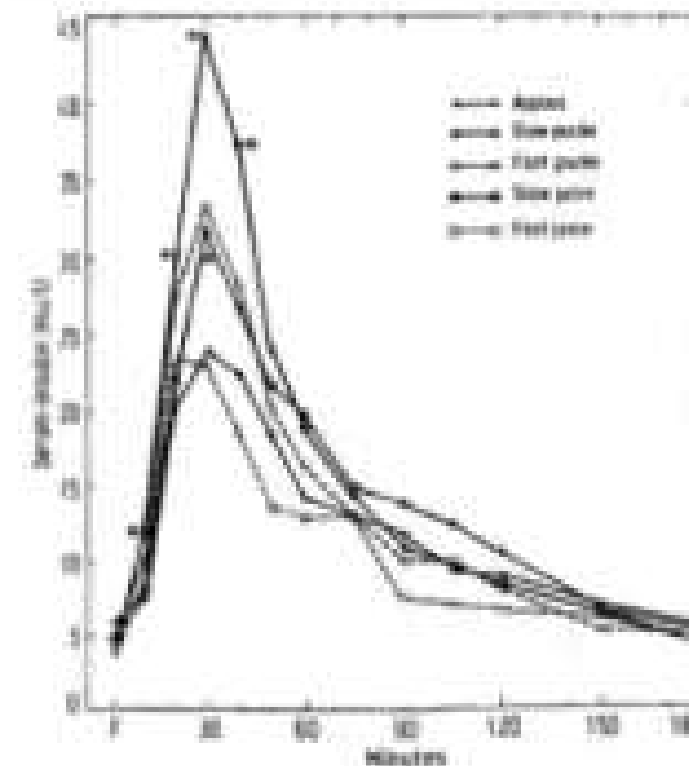


Fig. 1—Mean serum insulin levels in ten normal subjects after ingesting 40 g carbohydrate as whole apples, orange (fast and slow), and juice (fast and slow) (see legend to Fig. 2). Normal subjects receive values significantly higher than those observed in corresponding times after apples.

Satiété

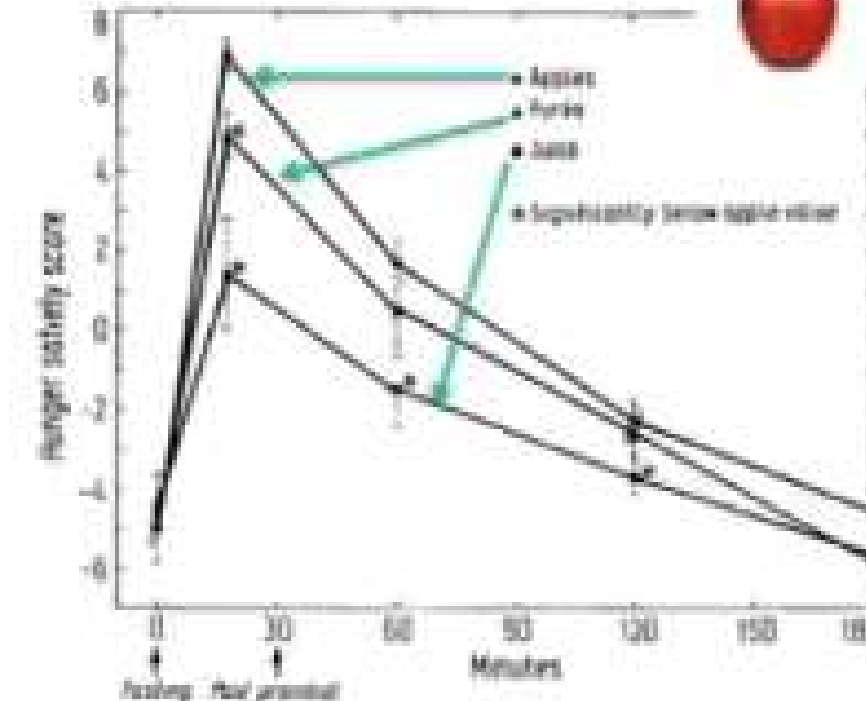
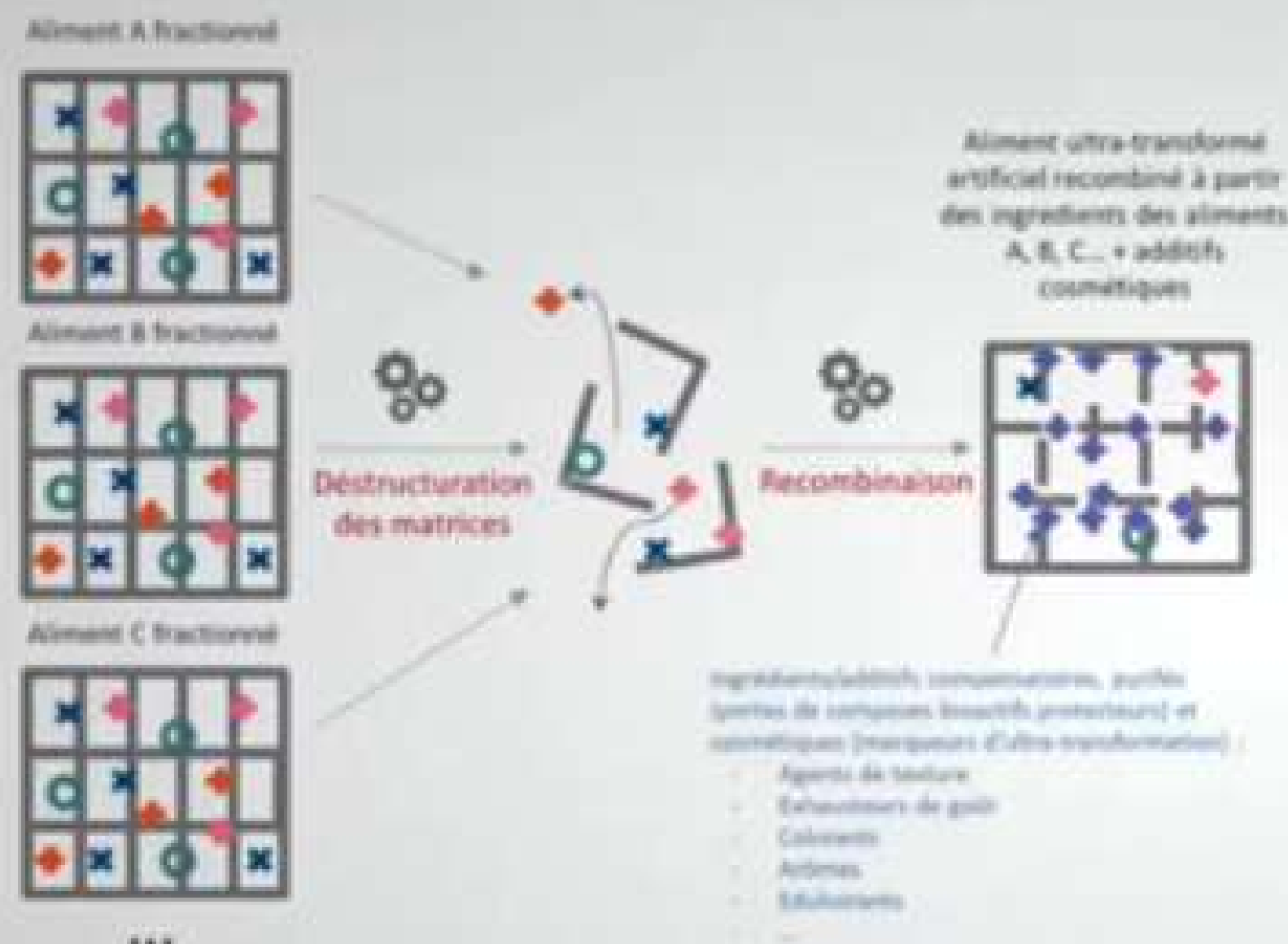


Fig. 2—Mean hunger/satiety scores in ten normal subjects before and after the three test meals, when all were ingested in the same number of minutes.

Pomme → compote → jus

Haber, G. B., Heaton, K. W., Murphy, D., & Burroughs, L. F. (1977). Depletion and disruption of dietary fibre. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum-insulin. *Lancet*, 2(8040), 679-682.

Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ?



Deux grandes catégories :

- Les aliments recombinaison : peu de vrais aliments, matrices artificielles... ("fake foods")
- Les plats préparés avec ingrédients et/ou additifs industriels de type "cosmétiques"

« Les aliments ultra-transformés sont caractérisés dans leur formulation par l'ajout **d'ingrédients et/ou additifs cosmétiques** à usage principalement industriel - et ayant subi un procédé de transformation excessif - **pour imiter, exacerber, masquer ou restaurer des propriétés sensorielles** (arôme, texture, goût et couleur). Il peut aussi s'agir de **procédés technologiques très dénaturants** (pré-friture, cuisson-extrusion, soufflage...) »

La relation entre l'alimentation et la santé humaine et environnementale se caractérise par trois dimensions génériques, hiérarchiques et interconnectées(1) et incluant le degré de transformation : (le Vrai), le ratio produits végétaux/animaux (le Végétal) et la diversité alimentaire (le Varié)(2).

VRAI

VÉGÉTAL

VARIÉ

Pour notre santé il convient de consommer en priorité de vrais aliments et de réduire les aliments ultra-transformés (« faux » aliments, maximum 1 ou 2 par jour, soit 15% de calories quotidiennes)(4). Ces derniers se caractérisent par la présence d'au moins un marqueur d'ultra-transformation qui se classe en quatre catégories :

- ▶ les additifs cosmétiques types colorants, texturants et modificateurs de goûts ;
- ▶ les arômes (naturels, de synthèse et extraits) ;
- ▶ les glucides (e.g. sirop de glucose-fructose), lipides (e.g. graisses hydrogénées trans), protéines (e.g. isolats) et fibres ultra-transformées (e.g. isolats) ;
- ▶ des procédés technologiques très dénaturants comme la cuisson-extrusion ou le soufflage.

Les trois premières catégories de marqueurs sont généralement issues du cracking alimentaire et/ou de la synthèse enzymatique et/ou chimique. Ce sont des composés purifiés extraits de leur matrice d'origine. Ces aliments ultra-transformés sont en outre associés à des systèmes alimentaires non durables(5).

Pour protéger la planète et réduire les émissions de gaz à effet de serre il convient également de réduire notre consommation de produits animaux (maximum 3 par jour, soit 15% de calories quotidiennes) et d'aller vers des produits animaux de qualité, issus d'élevages extensifs. On peut remplacer ces produits animaux en excès par des céréales complètes, légumineuses et fruits à coque, sous-consommés en France et bons pour la santé.

... et si possible Bio, Local et/ou de Saison

Varier ses aliments à la fois dans les groupes alimentaires et au sein d'un même groupe (soit environ 35 aliments différents/semaine) permet d'apporter le maximum de nutriments à notre organisme.

Cet apport peut-être optimisé par des aliments bio, locaux et/ou de saison, qui réduisent également l'empreinte environnementale.

Tandis que le Vrai s'adresse au potentiel santé global d'un aliment (qualité matricielle), le Végétal et le Varié s'adressent à l'équilibre nutritionnel à l'échelle du régime alimentaire(3). Transposée en régime, cette règle est donc flexitarienne.



Thayne Tuason- commons.wikimedia.org

Les 3V_{BLS} se retrouvent dans la chaîne agro-alimentaire : tandis que le producteur s'adresse au Végétal et au VariéBLS, le transformateur s'adresse au Vrai. Ce dernier doit donc proposer de vrais aliments afin que les effets sur la santé des nutriments (produits en amont) soient les meilleurs possibles. Son rôle est crucial.

En termes agronomiques le système de production le plus adapté aux 3VBLS est le système de polyculture-élevage extensif de taille moyenne, si possible en agro-écologie.

Bien manger pour soi et pour la planète est donc sur le principe très simple. Dans la réalité, on peut même acheter un caddie 3V pour un prix similaire à un caddie riche en produits animaux et ultra-transformés ⁽⁶⁾

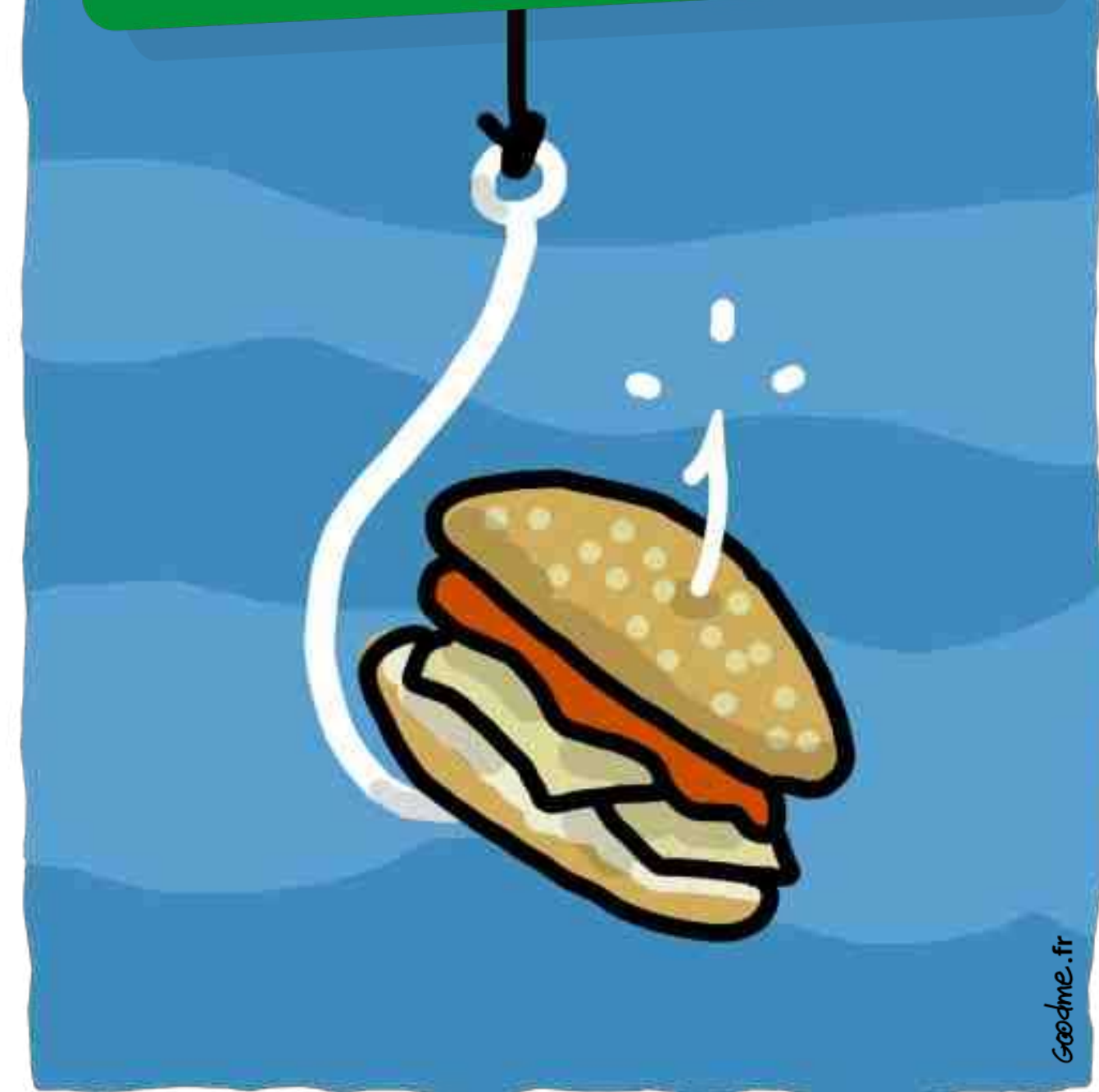
1. Fardet A, Rock E (2018) Reductionist nutrition research has meaning only within the framework of holistic thinking. *Advances in Nutrition* 9, 655-670.
2. Fardet A, Rock E (2020) How to protect both health and food system sustainability? A holistic 'global health'-based approach via the 3V rule proposal. *Public Health Nutr* 23, 3028-3044
3. Fardet A, Rock E (2022) Chronic diseases are first associated with the degradation and artificialization of food matrices rather than with food composition: calorie quality matters more than calorie quantity. *Eur J Nutr* 62, 2239-2253.
4. Pagliai G, Dinu M, Madarena MP et al. (2020) Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Brit J Nutr* 125, 308-318.
5. Fardet A, Rock E (2020) Ultra-processed foods and food system sustainability: what are the links? *Sustainability* 12, 6280.
6. Fardet A, Desquilbet M, Rock E (2021) The compliance of French purchasing behaviors with a healthy and sustainable diet: a 1-yr follow-up of regular customers in hypermarkets. *Renewable Agriculture and Food Systems* 37, 49-59.



Rédaction : Anthony FARDET / Parution 2023
L'association GREFFE

(Groupe scientifique de réflexion et d'information pour un développement durable) est composée de scientifiques issus de différentes institutions nationales et internationales (CNRS, INRA, Université, IRD, ANSES, FAO).

**Vrai x Végétal x Varié =
une alimentation durable**



Goodme.fr

les petits mémos du



GREFFE

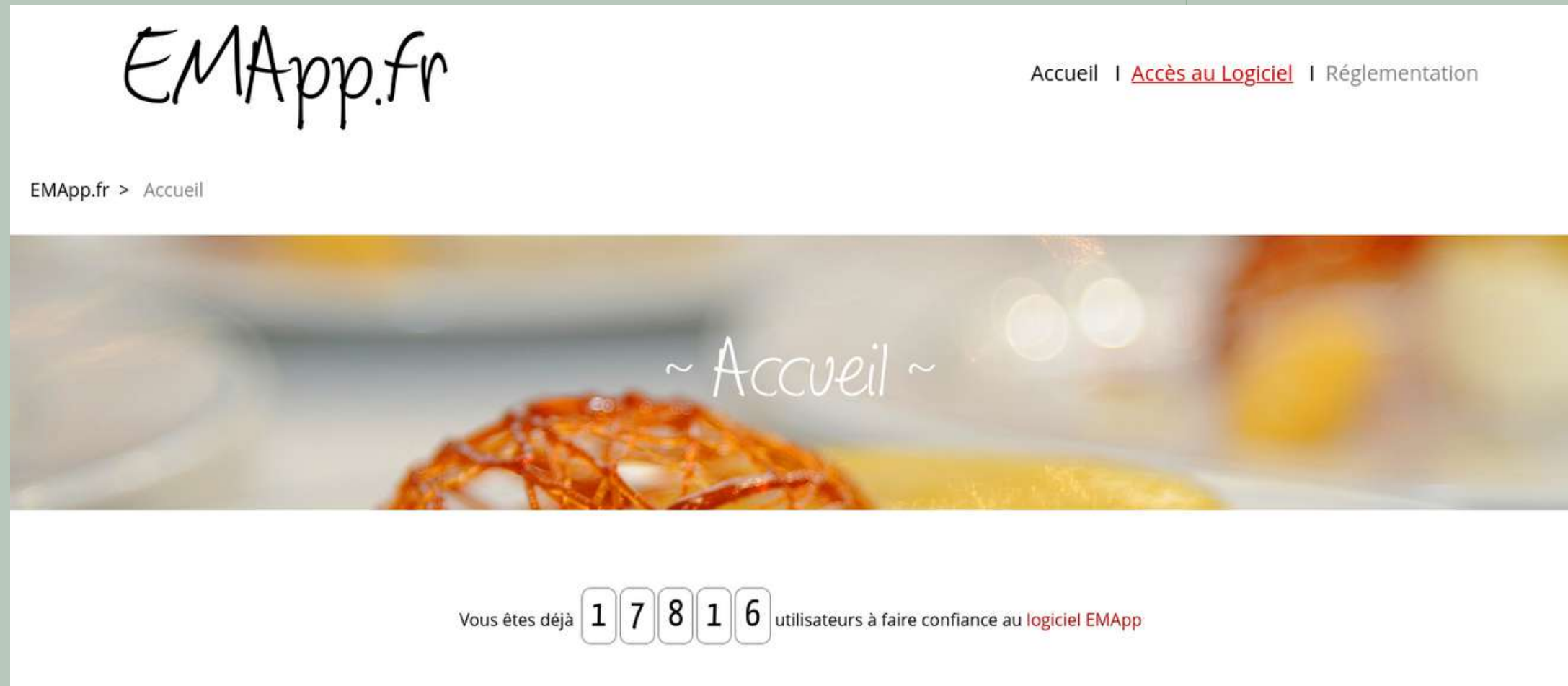
PARTIE 2

VÉGÉTALISATION DES ASSIETTES OUI
MAIS....COMMENT SATISFAIRE NOS
CONVIVES?



PARTIE 2

PRÉSENTATION DE L'OUTIL DE RECETTE :MA CANTINE



Mayonnaise végétale

Difficulté : Bio : Local :
Temps : Label : Fait maison :

pour 10 convives Adolescents - 31 gr.



Ingrédients	Quantité
- Haricot blanc bio <i>déshydraté</i>	0.150 <i>kg</i>
- Huile colza bio	0.070 <i>litre</i>
- Echalote bio <i>brut</i>	0.030 <i>kg</i>
- Moutarde bio <i>déshydraté</i>	0.030 <i>kg</i>
- Vinaigre de cidre bio	0.030 <i>litre</i>
- Sel moulu bio <i>déshydraté</i>	0.005 <i>kg</i>
- Poivre gris moulu bio <i>déshydraté</i>	0.002 <i>kg</i>

Progression de la rece3e

MAYONNAISE VEGETALE

- Mixer les échalotes, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza et les légumes secs cuits haricots blancs ou pois chiches;
- Rectifier l'assaisonnement;
- Garder au frais. Ajouter persil et fines herbes pour une mayo aux herbes;

Grammage portion (1 pers.) : 31 g
Coût portion (1 pers.) : 0.11 €

Valeurs nutritionnelles :
Protéines :1.37 g

Lipides :	7.51 g (<i>dont ajoutés : 0.52 g</i>)	Energie :82.18 Kcal
Glucides :	2.28 g (<i>dont sucres : 0.22 g</i>)	343.50 KJ
P / L :	0.18	Calcium :15.95 mg
		Sel :815.30 mg

Allergènes :
- *Présence : moutarde, sulfites.*
- *Trace : aucun*