

Biocontact

# Biocontact

Tirage de ce numéro : 202 000 exemplaires

Mensuel gratuit N°183

Septembre 2003

## les cantines bio



## LE RESTAUR

**Notre comportement, non  
la planète. Le contenu bio  
répond aux enjeux sani-  
véritable développemen-**

**N**ous sommes responsables de la dégradation de la biodiversité telle que l'on parle aujourd'hui d'une sixième extinction en cours et du réchauffement climatique dont les effets se manifestent déjà. Nous le savons, le diagnostic est amplement établi. En revanche, les remèdes pour y remédier tardent à être mis en œuvre : il faut se déconditionner, sentiment d'im

### S O M M A I R *du Dossier*

<b>LES ENJEUX DE LA RESTAURATION COLLECTIVE BIO</b> .....	par le Dr Lylian Le Goff
<b>MANGER BIO : L'ÉTAT S'ENGAGE</b> .....	par Elisabeth Mercier
<b>NUTRITION ET TROUBLES DU COMPORTEMENT CHEZ LES JEUNES</b> .....	par Eric Dârche
<b>LA FORMATION DES PROFESSIONNELS À LA RESTAURATION COLLECTIVE BIO L'EXEMPLE BRETON</b> .....	par Isabelle Guilbert et Virginie Fassel
<b>LA PERCEPTION DE LA RESTAURATION SCOLAIRE BIO CHEZ LES JEUNES</b> .....	par Bénédicte Obert
<b>SOLIBIO, UNE INITIATIVE SOLIDAIRE AU SERVICE DE LA BIO ALSACIENNE</b> .....	par William Maïresse
<b>LYCÉE BARTHOLDI : DIX ANS DE BIO !</b> .....	par Christian Welker
<b>DE LA BIO DANS LES LYCÉES MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL PRIX !</b> .....	par Marie-Pierre Rouger
<b>IMPLANTER UNE CANTINE BIO : MODE D'EMPLOI</b> .....	par Angélique Piteau
<b>MANGER BIO EN PRISON ?</b> .....	par Daniel Gramme

La variété et l'alternance des menus permettent d'amortir dans le temps le surcoût des produits bio.

**Enjeux sanitaires**

Somme toute, bien manger, c'est manger équilibré et donc varié, c'est rétablir la biodiversité alimentaire mise à mal par l'industrialisation de l'agriculture, la sélection des variétés, sacrifiant la qualité au rendement, et par le « tout protéines animales » pour nourrir l'homme.

Lorsque l'on considère tous les enjeux sanitaires, environnementaux et socio-économiques en relation avec les modes de production et les comportements alimentaires, ce n'est vraiment pas du luxe de manger bio, c'est même une nécessité.

Non seulement l'agrobiologie ne pollue pas, mais elle renouvelle les ressources nourricières du sol tout en produisant des aliments beaucoup plus riches en nutriments protecteurs (fibres, antioxydants, acides gras insaturés...), comme le prouvent plusieurs études scientifiques nationales et internationales. Le respect des équilibres naturels et de la physiologie des espèces confère à celles-ci une bien meilleure constitution avec une double conséquence : économie d'intrants et de traitements durant la production (pesticides, antibiotiques...), richesse nutritionnelle allant de pair avec

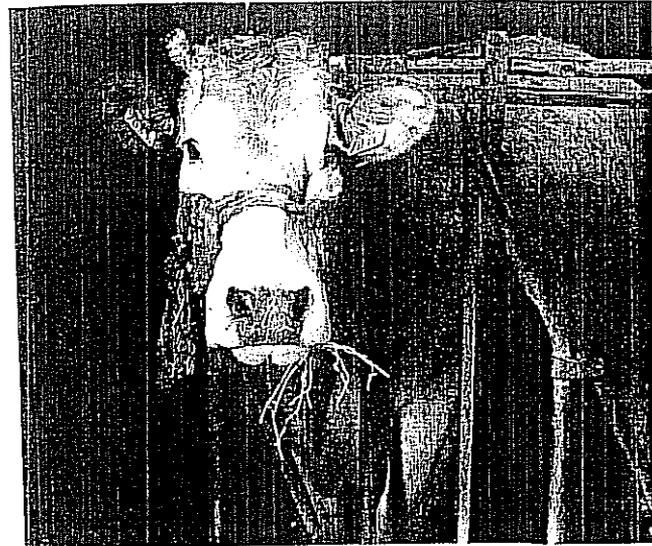
une qualité organoleptique (arômes et saveurs).

D'autres études montrent, en revanche, l'insuffisance d'apports avec une alimentation conventionnelle alors que des pathologies, tels le surpoids, le diabète, les cancers, les allergies, les troubles de la reproduction sont en constante aggravation depuis ces vingt dernières années en raison à la fois de déséquilibres alimentaires et de pollutions des chaînes alimentaires (nitrates, pesticides, antibiotiques, additifs).

**Enjeux socio-économiques**

L'agrobiologie est par nature plus autonome et économe, tout en étant créatrice d'emplois, alors que les « performances » du système agricole dominant sont obtenues au prix d'aides, de primes et de compensations de toutes sortes avec, par-dessus le marché, des crises environnementales, sanitaires et économiques générées par le productivisme qui grèvent lourdement les deniers publics. Les consommateurs réguliers de produits bio devraient bénéficier d'un crédit d'impôts !

Le prix indiqué sur les étiquettes des produits de la filière conventionnelle ne reflète pas la réalité économique. L'ensemble des coûts induits par cette filière ne figure pas dans le prix affiché de ces produits ; ces coûts sont



Près de 60 % de la production mondiale de protéines végétales sert à nourrir le bétail, ce qui représente un gaspillage considérable : il faut 7 à 9 g de protéines végétales pour produire 1 g de protéines animales. Photo © Jean Scheijen.

« externalisés », c'est-à-dire supportés par les contribuables : dans ces conditions, le consommateur-contributeur paye en réalité trois à quatre fois le prix apparent de certains produits du conventionnel... Tandis que l'agriculture bio, très peu subventionnée, affiche le « juste prix ». Ce véritable tour de passe-passe pérennise une situation injuste et inacceptable injuste lorsqu'elle incite à reprocher aux produits bio d'être chers inacceptable pour une saine gestion des deniers publics alors que le développement de l'agrobiologie lui serait précisément salutaire. Le consommateur et la restauration collective peuvent beaucoup y contribuer... à condition de mieux gérer leurs dépenses et leur façon de s'alimenter !

Le « rendement » s'obtient aussi au détriment de l'homme avec une hémorragie du tissu social agricole (35 000 exploitations disparaissent chaque année) : comment y remédier sans consommer de la qualité qui, elle, exige de la main-d'œuvre ? Peut-on parler d'ailleurs de « rendement » lorsque celui-ci engendre une véritable gabegie de ressources et d'énergie ? Ainsi, une tonne d'engrais chimique nécessite de deux à trois tonnes de pétrole. Les pesticides et autres intrants agricoles sont aussi directement tributaires de la pétrochimie. En comparaison, l'unité d'azote organique (« engrais vert ») coûte sept fois moins cher que son homologue obtenu par chimie de synthèse. Près de 60 % de la production mondiale de protéines végétales sert à nourrir le bétail, ce qui représente un gaspillage considérable : produire un gramme de protéines animales nécessite en moyenne de sept à neuf grammes de protéine végétale (pire, le bœuf offre de douze à quinze fois moins de repas que les céréales qu'il a consommées !). On voit bien là que la solution de la faim dans le monde – qui est avant tout politique – passe par une meilleure gestion des ressources alimentaires : qui concerne aussi les pays développés, pour manger bio sans dépenser plus !

**Enjeux environnementaux**

Une même préconisation – manger équilibré avec des produits respectant les équilibres naturels – concerne aussi la santé de la planète. La biodiversité est mise à mal, avec une grande part de responsabilité pour les pesticides qui sont par nature de biocides. L'effet de serre induit des perturbations climatiques aux conséquences majeures en termes de catastrophes naturelles et sanitaires. Or, dans le monde comme pour la France, la majorité

**LE SURCÔÛ APPARENT DES PRODUITS BIO EST À RELATIVISER**

**Par des considérations générales :**

- rapport qualité/prix, compte tenu de la densité nutritionnelle supérieure des produits bio ;
- le consommateur-contributeur paye trois à quatre fois certains produits issus du conventionnel, compte tenu de l'externalisation des coûts ;
- alors que l'alimentation ne représente plus que 14 % du budget familial, nombre de consommateurs sont prêts à payer plus pour la qualité et la sécurité

**Par des considérations de bon sens :**

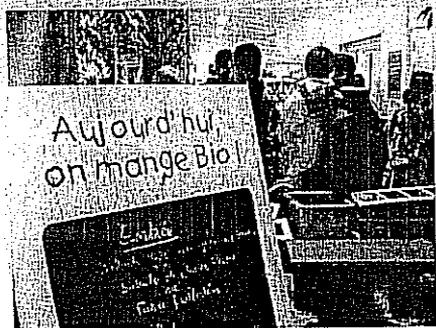
- acheter, en circuits courts, des produits en vrac (produits « secs ») plutôt qu'emballés et manufacturés ;
- ne pas déléguer, car on paye cher ce que l'on ne fait pas soi-même : pour le particulier, cuisiner au lieu d'acheter des plats chez le traiteur ou des plats cuisinés congelés ; en restauration collective, une cuisine centrale municipale réduit nettement le coût du repas tout en créant de l'emploi ;
- le « plus » saveurs et l'effet rassasiant des produits bio génèrent moins de gâchis, ce qui réduit les quantités servies sans frustrations (prouvé en restaurations collectives scolaires) ;
- réduire les ingrédients onéreux : protéines animales au profit des protéines végétales (meilleur rapport densité nutritionnelle/prix : les légumineuses) ou des pièces avant de l'animal (viandes à braiser), très économiques par rapport aux pièces arrière, à façon : charcuteries, fromages..., desserts facultatifs ;
- en restauration collective, les frais de gestion représentent souvent plus de la moitié du coût du ticket repas, le surcoût de la qualité des produits est en partie amorti.

## LES CANTINES BIO

### RESTAURATION COLLECTIVE : CORABIO ET LES ASSOCIATIONS DE PRODUCTEURS BIO S'ENGAGENT

Afin de développer et pérenniser l'introduction de produits bio dans les cantines, le réseau Corabio (Coordination Rhône-Alpes de l'agriculture biologique) s'implique fortement, depuis le début des années 2000, aux côtés des acteurs de la restauration. Pour les associations de producteurs, l'objectif est double : une volonté de sensibiliser des convives à l'agriculture biologique; en relation avec la protection de l'environnement et l'alimentation de qualité ; un développement de la production bio régionale et une identification de nouveaux débouchés.

L'enjeu est donc de proposer aux restaurants collectifs des produits bio de proximité en les associant à une démarche éducative pour marquer les esprits et contribuer à modifier les comportements individuels et collectifs vis-à-vis de l'environnement et de l'alimentation.



Repas bio servi dans un lycée de Dardilly, dans le Rhône.  
Photo © Corabio/Olivier Rousseau

Cette approche est partagée par des restaurants collectifs volontaires et impliqués dans des dispositifs éducatifs sur le développement durable et également en écho aux recommandations sur le respect de l'équilibre alimentaire (Plan

national nutrition santé, action de lutte contre l'obésité, sensibilisation au goût...)

Corabio propose ainsi un dispositif très large touchant toutes les composantes de la restauration collective, afin de soutenir et impulser ces initiatives :

- une démarche méthodologique pour introduire des produits bio en initiant un travail d'équipe impliquant des acteurs peu habitués à travailler ensemble : le responsable des achats, le cuisinier, la communauté éducative, le personnel technique... ;
- des formations et des ateliers d'échanges de pratiques destinés aux gestionnaires et aux cuisiniers sur les spécificités et les disponibilités des produits bio, les apports nutritionnels, les modes de préparation, les solutions pour une maîtrise des budgets. Des diététiciens et formateurs de cuisine viennent en appui aux animateurs de Corabio pour assurer ce dispositif ;
- une action visant à développer et structurer l'offre de produits régionaux pour ce marché spécifique : sensibilisation des producteurs à l'intérêt et aux spécificités de la restauration collective; mise en place d'un annuaire des différents fournisseurs, mise en relation avec les restaurants collectifs, appui aux partenariats entre producteurs, transformateurs et distributeurs pour garantir des conditionnements et une traçabilité régionale... ;
- une intervention éducative auprès des convives avec des outils adaptés : visites de fermes, expositions, séances de dégustation, interventions... ;
- une aide à la rédaction des marchés publics comprenant des lots bio pour les collectivités.

#### CONTACT

Corabio, Ineed Rovaltain TGV

1, rue Marc-Seguin, BP 11150 Alixan, 26958 Valence Cedex 9

tél. : 04.75.61.19.35, mél : [contact@corabio.org](mailto:contact@corabio.org), site : [www.corabio.org](http://www.corabio.org)

des gaz à effet de serre (GES) passent par notre assiette : si l'on tient compte de tout ce qui est mis en œuvre pour garnir nos plats quotidiens (engrais et pesticides de synthèse, élevages hors-sol standardisés, mécanisation, transformation des produits, emballages, transports routiers - 1/3 pour l'activité agroalimentaire -, distribution, traitement des déchets...), au total, cela représente près de 1/3 des GES en équivalent-carbone liés à l'alimentation, les productions animales étant de loin les plus génératrices de GES.

L'intérêt de l'agrobiologie, avec des filières plus locales, plus autonomes et économes en énergies fossiles, est de réduire d'autant les GES, de l'ordre de 30 %. Mais ce qui permettrait de réduire davantage les GES est le type même

d'alimentation : manger moins de viande - les productions animales dégageant bien plus de GES que les productions végétales !

### Responsabilités politique et citoyenne

On voit bien à quel point le contenu de l'assiette conditionne des enjeux majeurs avec pour fil conducteur la santé : santé publique, santé socio-économique, santé de la planète.

Le poids économique de la restauration collective est déterminant ; il faut insister sur l'importance de la formation, avec deux objectifs :

- valoriser les cuisiniers en intégrant leur pratique dans un contexte sociétal, pratique bonifiée par la variété des menus et par le respect de la qualité intrinsèque des

aliments, notamment par la maîtrise de la cuisson : si l'on fait le choix de produits de qualité, encore faut-il ne pas altérer leurs nutriments et leurs saveurs en les cuisinant !

- renforcer la motivation de l'ensemble du personnel de la filière restauration en faisant valoir les relations fondamentales entre l'alimentation, la prévention sanitaire, un comportement éco-responsable et un développement soutenable.

A l'heure des grands-messes consacrées au développement durable - dont certains en mal de reconnaissance se prévalent pour mieux le discréditer -, tous les « Grenelle » et les plus éclairées des conventions internationales, confrontés à l'influence des lobbies et aux égoïsmes, demeureront lettre morte si les citoyens ne se responsabilisent et ne se mobilisent pas pour lui donner du sens au quotidien... notamment en se nourrissant.



Auteur de :

« Manger bio c'est pas du luxe », éd. Terre vivante : pour son budget, pour sa santé, pour la gestion des deniers publics et pour l'équilibre de la planète, car l'équilibre alimentaire permet l'équilibre budgétaire et le contenu de l'assiette doit donner du sens à un développement durable et solidaire

Coauteur de :

« Combien de catastrophes avant d'agir ? » chapitre « Agriculture, environnement et santé », Fondation Nicolas Hulot / éd. du Seuil

« L'écologie au secours de la vie », chapitres « Funestes nitrates et toxicité des pesticides pour l'environnement et la santé », éd. Erison-Roche

« Société civile contre OGM », chapitre « Impacts des OGM sur l'environnement et la santé », éd. Yves Michel

« L'impasse alimentaire », Fondation Nicolas Hulot / éd. Fayard, enretiens

« Ensemble, sauvons notre planète », éd. Guy Tredaniel

« Pour un Pacte écologique » chapitre « Santé : prévenir avant de guérir », Fondation Nicolas Hulot / éd. Calmann-Lévy

Corédacteur du « Pacte écologique », chapitre « Santé »

## BIBLIOGRAPHIE



### Dr Lylian Le Goff.

Médecin impliqué dans la préservation de l'environnement et la prévention sanitaire, il est notamment pilote de la mission Biotechnologies de France Nature Environnement, consultant-formateur pour une alimentation saine et équilibrée et pour le développement des produits de l'agriculture biologique en restauration collective et de filières de qualité dans le cadre de l'aménagement du territoire, conférencier et auteur.

### CONTACT

Lylian Le Goff, 6, place de la Paterie, 56100 Lorient  
tél. / fax : 02.97.21.57.40  
mél : lylian.legoff@free.fr

# MANGER BIO : L'ÉTAT S'ENGAGE

**Produire bio, consommer bio : progressivement le mouvement s'étend. Avec l'objectif d'introduction généralisée des produits bio dans la restauration collective, un nouveau pas est franchi dans la reconnaissance de ce mode de production.**

**A** l'image du processus de développement de l'agriculture biologique, une multitude d'initiatives prises par des pionniers, souvent dans un cadre associatif, ont ouvert la voie et généré l'engagement des pouvoirs publics.



Le Grenelle de l'environnement prévoit de « passer progressivement à 20 % de produits biologiques en 2012 dans les commandes de la restauration collective publique » et d'évaluer cette politique d'ici deux à trois ans en vue d'une généralisation à toute la restauration. Photo © Frédéric Decante/Agence Bio.

## Les actions des collectivités territoriales

En France, les premiers repas bio hors foyer ont été servis en 1992, dans le Gard. Au fil des années, de plus en plus de communes, de départements et de régions ont décidé d'introduire des produits bio dans la restauration collective, surtout scolaire, et d'élargir la gamme des produits proposés. Certaines universités ont engagé des démarches dans le même sens.

Ces initiatives sont souvent accompagnées d'actions pédagogiques, notamment dans le cadre du Printemps bio, pour sensibiliser les enfants et autres convives aux questions de l'environnement, du bien-être animal et de la biodiversité ainsi qu'à l'importance d'une

alimentation équilibrée comprenant, en particulier, des produits frais, de saison et de proximité, autant que possible.

Souvent, l'introduction de produits bio dans la restauration collective amène une réflexion globale sur la manière d'assurer les approvisionnements, de préparer et de structurer les repas, ainsi que sur le développement durable.

L'adaptation du mode de gestion permet de limiter les surcoûts liés à l'introduction de produits bio, de nombreux exemples en témoignent.

## L'engagement de l'Etat

L'ensemble des expériences acquises constitue un atout pour passer à une nouvelle étape et ancrer le développement de l'agriculture biologique dans tous les domaines de la vie publique.

Aussi, à l'issue du Grenelle de l'environnement, l'objectif a été retenu de « passer progressivement à 20 % de produits biologiques en 2012 dans les commandes de la restauration collective publique » (20 % d'approvisionnement en produits bio d'ici 2012) et d'évaluer cette politique d'ici deux à trois ans en vue d'une généralisation à toute la restauration collective par des contrats d'approvisionnement pluriannuels.

Conformément à la stratégie nationale de développement durable prévoyant que



La seconde édition des Assises nationales de l'agriculture biologique donnera cette année une place centrale à la restauration collective bio : ici, Michel Barnier, ministre de l'Agriculture et de la Pêche, et Didier Perreol, président de l'Agence Bio, lors de la première édition, en 2007. Photo © Laurent Mignaux-Medad/Agence Bio.

l'Etat s'applique à lui-même la démarche de développement durable qu'il entend promouvoir auprès des collectivités territoriales, des particuliers et des entreprises, le Gouvernement encourage la consommation de produits issus de l'agriculture biologique.

Par une circulaire du 2 mai 2008, il incite les services de restauration des administrations de l'Etat et des établissements publics placés sous sa tutelle à utiliser régulièrement des denrées issues de l'agriculture biologique, que ce soit pour la restauration collective ou pour les besoins

## L'AGENCE BIO

L'Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique (Agence Bio), est un groupement d'intérêt public créé en novembre 2001.



Elle rassemble des représentants des pouvoirs publics – ministère de l'Agriculture et de la Pêche (MAP), ministère de l'Ecologie, du Développement et de l'Aménagement durables (Medad) ainsi que des professionnels (Fnab, APCA, Synabio et Coop de France) au sein de son conseil d'administration.

Elle est en relation étroite avec les partenaires ayant vocation à contribuer au développement de l'agriculture

biologique, en particulier des organisations publiques, professionnelles et interprofessionnelles, chercheurs, circuits de distribution, organisations de protection de l'environnement et de défense des consommateurs.

L'Agence Bio a pour mission en particulier de communiquer et d'informer sur l'agriculture biologique et ses produits, de développer et d'approfondir l'observatoire national de l'agriculture biologique, de faciliter la concertation entre partenaires, de contribuer au développement de la structuration des filières et de gérer les notifications des producteurs et autres opérateurs certifiés, ainsi que le logo AB désormais.

des réceptions officielles. Cet objectif vise aussi les contrats en cours d'exécution.

Le défi est lancé. Pour assurer la réussite du projet, plusieurs conditions sont à réunir, en particulier :

- le développement de l'offre en cohérence avec l'évolution de l'ensemble de la demande, en particulier avec l'élargissement de la place des produits bio en restauration collective ;

- la progressivité : en introduisant un ingrédient ou un produit bio régulièrement plutôt qu'un repas entièrement bio de temps à autre ;

- l'organisation des filières pour assurer la régularité des approvisionnements et satisfaire les besoins particuliers de la restauration collective ;

- la formation aux spécificités des produits bio pour sensibiliser les personnes du métier de la restauration collective et les convives à l'intérêt de consommer des produits bio.

### Les initiatives de l'Agence Bio

La motivation de chaque personne concernée et le développement du dialogue seront essentiels pour la réussite de l'ensemble du processus, ainsi que

la mise en œuvre rapide de toutes les actions prévues dans le cadre du nouveau Plan pour le développement de l'agriculture et l'alimentation biologiques en France, lancé le 12 septembre 2007, lors du Grand Conseil d'orientation de l'Agence Bio.

L'enjeu est de taille, il y a urgence à développer l'offre des produits bio dans l'ensemble du territoire français pour satisfaire les attentes croissantes des consommateurs et vis-à-vis des usagers des services publics.

Les initiatives prises notamment par l'Agence Bio visent à encourager les conversions à l'agriculture biologique ; elles prendront de l'ampleur dans les prochains mois.

Les professionnels de l'agriculture biologique sont déterminés à répondre aux attentes des Français, attestées par les résultats du baromètre de perception et de consommation de l'Agence Bio.



**Elisabeth Mercier,**  
Directrice de l'Agence Bio.

## 2<sup>E</sup> ÉDITION DES ASSISES NATIONALES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

L'Agence Bio organisera bientôt la seconde édition des Assises nationales de l'agriculture biologique. Une place centrale sera donnée aux questions relatives à l'introduction de produits bio en restauration collective.

La date des Assises est en principe fixée au 8 octobre 2008. Elle est cependant susceptible d'être déplacée au 3 décembre 2008.

Pour en savoir plus, contactez l'Agence Bio ou consultez son site.

### PLUS D'INFOS OFFICIELLES SUR LA BIO

*Pour en savoir plus sur les résultats du baromètre et d'autres questions, notamment sur la situation internationale, l'évolution de la réglementation et des politiques publiques :*

Agence Bio  
6, rue Lavoisier, 93100 Montreuil-sous-Bois  
tel. : 01.48.70.48.30  
mel : [contact@agencebio.org](mailto:contact@agencebio.org)  
site : [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)

## NUTRITION ET TROUBLES DU COMPORTEMENT CHEZ LES JEUNES

**Pour bien des jeunes, lorsqu'ils doivent composer eux-mêmes leur menu, le modèle fast-food reste très présent. Etudions ce type d'alimentation, qu'affectionnent particulièrement les plus jeunes, pour comprendre les dangers à éviter.**

*Les hommes sont vexés que la vérité soit si simple ! », Goethe.*

Lorsqu'on demande à de jeunes personnes pourquoi elles fréquentent les fast-foods, ou établissements à restauration rapide, en général elles mettent en avant la facilité, la rapidité, le goût et le prix peu élevé. Mais qu'en est-il vraiment des effets de ce type de restauration sur leur santé ?

### Menus fast-foods

Au-delà de la notion des classes alimentaires indispensables pour définir l'équilibre des menus, il est primordial de ne pas perdre de vue l'aspect qualitatif qui permet de distinguer un aliment vivant d'un aliment dévitalisé, synonyme de troubles plus ou moins graves pour la santé.

Si l'on ne tient pas compte de ce facteur qualitatif, les menus fast-foods, ou ceux qui s'en rapprochent, peuvent apparaître favorables et équilibrés à l'organisme, mais ce n'est qu'une illusion. Les conséquences seront, par contre, bien réelles et délétères.

Le problème provient de l'association de nutriments issus d'aliments raffinés et dénaturés. Ces repas apportent, en outre, une quantité trop importante d'additifs alimentaires tels que le glutamate et des édulcorants dans les sodas dits « light » ou « diét ». Les consommateurs les achètent précisément pour essayer de réduire l'apport de glucose, mais, en définitive, certains de ces additifs peuvent s'avérer davantage préjudiciables que le sucre lui-même. Plusieurs études commencent à alerter la communauté scientifique à propos des effets des édulcorants de synthèse et du glutamate sur la santé.

### Soyons vigilants !

Il est essentiel de rester en permanence attentif à nos choix alimentaires. Sans nécessairement fréquenter assidûment les fast-foods, bien des jeunes, mais également des adultes, peuvent



*Selon de nombreuses études réalisées dans différentes écoles, les régimes équilibrés diminueraient l'agitation en classe et amélioreraient la concentration des élèves ainsi que leurs résultats scolaires. Photo © Steeve Woods.*

en effet devenir « accros » à certains aliments nocifs, en se les procurant tout simplement dans les supermarchés ou les épiceries et en les consommant très régulièrement. Cela concerne notamment les sodas, les steaks-frites, les chips, les barres chocolatées, les gâteaux, les confiseries très sucrées, etc.

Lorsqu'ils sont livrés à eux-mêmes, de nombreux jeunes ou adolescents peuvent prendre en guise de repas :

- un ou deux morceaux de pizza + un soda ;
- un sandwich + un gâteau au chocolat + un soda ou autre boisson sucrée ;
- une barquette de frites + une boisson sucrée ;
- un morceau de pizza + un flan + un soda, etc.

Une alimentation dénaturée, riche en produits raffinés et en produits de synthèse, par exemple les préparations de type fast-food, ne peut que contribuer au déséquilibre biochimique du cerveau et

faciliter, dans certains cas, les accès de violence.

### Violences :

#### *un lien avéré avec l'alimentation*

Une expérience (1) est actuellement menée aux Etats-Unis, au lycée Appleton, dans l'Etat du Wisconsin, où sont accueillis des élèves souffrant de problèmes comportementaux plus ou moins graves. L'objectif est de ne pas instaurer une discipline spéciale, mais de réguler leur comportement par une alimentation bien étudiée, sans colorants ni conservateurs ni ajouts chimiques, composée principalement de céréales complètes, de fruits et légumes frais, sans frites. Les plats sont réalisés sur place, sans conserves. Il n'y a pas de distributeurs de sodas ; l'eau est servie à volonté.

Le directeur de l'établissement a remarqué d'importants changements dans le comportement des élèves, qui s'est très largement amélioré. Il a notamment observé une baisse de l'agitation et une amélioration de la concentration en classe ; les élèves obtiennent de meilleurs résultats... pour un budget similaire à celui des autres écoles !

D'autres expériences analogues ont été réalisées en Suède et au Danemark avec des résultats identiques, et ce dans différents collèges. D'après les responsables de ces établissements, les formes d'agressivité entre les jeunes ont nettement baissé et les résultats scolaires se sont, dans l'ensemble, nettement améliorés. Cela uniquement grâce au recours à des produits alimentaires de qualité, à dominante biovégétarienne, non raffinés et crus.

Pendant neuf semaines, on a proposé à des étudiants dont la nourriture était composée de chips, cola, café, sucres raffinés, chocolat, pizzas, conserves, vitamines de synthèse, etc. de la remplacer par un autre régime. Ce dernier était composé d'une nourriture équilibrée atoxique et d'origine biologique, sans conservateurs, additifs ou autres produits chimiques, pesticides, herbicides, etc.

Au bout de cette période d'environ deux mois, les résultats scolaires avaient progressé à hauteur de 44 %, avec une augmentation du QI des élèves de 10 à 20 points.

Une autre étude a concerné un groupe de jeunes filles de 11 à 15 ans délinquantes et agressives, se nourrissant de pain blanc, de jambon, de thé, de café, de cola, de hamburgers.

Après quelques mois d'un régime à base d'une alimentation saine et équilibrée,

l'équipe chargée de l'expérimentation a noté une amélioration nette des comportements, avec une diminution flagrante du refus d'adopter un comportement plus sociable.

Quand on sait que la chimie du cerveau (glycémie, neuromédiateurs, hormones, acides gras, etc.) est en relation directe avec la qualité des aliments que nous consommons, les résultats de ces expériences ne sont nullement surprenants. Il semble évident que la modification des habitudes alimentaires peut être l'une des réponses à l'accroissement de la violence chez les jeunes.



*Une alimentation dénaturée, riche en produits raffinés et en produits de synthèse ne peut que contribuer au déséquilibre biochimique du cerveau et faciliter les accès de violence. Photo © John Evans.*

#### *Conséquences des régimes carencés*

On peut noter, chez bien des jeunes, un régime composé d'aliments raffinés et carencés. L'apport très important de sucre raffiné, carencé en vitamine B1, suffit à lui seul à provoquer des troubles psychiques. Pour être métabolisé, le sucre blanc a besoin de chrome et de vitamine B1 (normalement présente dans le sucre intégral). L'organisme va donc puiser dans ses réserves pour compenser son absence, entraînant une carence inévitable, avec des troubles tels que fatigue, irritabilité, baisse de la mémoire, état dépressif et faiblesse musculaire. En effet, la vitamine B1 participe au métabolisme cérébral.

De plus, l'excès de sucre engendre une augmentation anormale du processus de fermentation, ainsi que la formation d'alcool, provoquant une modification de la flore intestinale, à l'origine de certaines allergies alimentaires.

Très pauvre en nutriments indispensables à l'organisme, cette alimentation est en outre hyperglycémiant, riche en nombreux additifs de synthèse nocifs et

ne respecte nullement les bonnes associations alimentaires. Elle est à l'origine de troubles digestifs. Les mauvaises digestions seront assorties de symptômes variés, visant à libérer l'organisme de toutes les toxines nées des digestions incorrectes.

Une personne qui adopte ce type d'alimentation pourra subir des crises d'élimination sous forme cutanée : acné, démangeaisons, eczéma, psoriasis, etc. Beaucoup de jeunes souffrent ainsi de boutons d'acné, ou autres, en relation directe avec leur alimentation. L'adoption d'une alimentation mieux équilibrée contribuera largement à favoriser une désintoxication progressive de l'organisme, entraînant la disparition de ces symptômes.

Un apport trop important de sucre peut être à l'origine d'une hyperglycémie qui sera inévitablement suivie d'une hypoglycémie réactionnelle (manque de sucre dans le sang), dont les symptômes peuvent être : dépression, anxiété, étourdissement, coup de pompe (avec jambes flageolantes), asthénie, manque de sensations, hyperémotivité, irritabilité, maux de tête, spasmes musculaires, angosse, insomnie, convulsions, syndrome prémenstruel, indigestion chronique, sensation de faim et fringale, surtout en fin de matinée et d'après-midi, nervosité, crises de larmes, phobies, peur, confusion mentale, vertiges, nausées, hypothermie des extrémités (mains et pieds), manque de concentration, somnolence, sueurs abondantes, pâleur, tremblements, étourdissements, palpitations, courbatures, crampes, vision floue...

Il est donc nécessaire de supprimer les sources d'aliments raffinés.

La carence en nutriments générée par l'alimentation des jeunes est également à l'origine d'une fragilité capillaire. Sont concernés principalement :

- la carence en vitamine C, que l'on trouve principalement dans les fruits et légumes frais ; elle favorise la sensibilité aux ecchymoses et aux bleus ;
- la carence en bioflavonoïdes que l'on trouve principalement dans les fruits et légumes frais.

Bien d'autres carences générées par une alimentation « hyperdéséquilibrée » peuvent contribuer à expliquer des symptômes neurologiques : par exemple, les carences en vitamines, notamment du groupe B, en acides gras essentiels oméga-6 et 3, en sucre complexe non raffiné, en enzymes, en minéraux et oligoéléments, en fibres végétales, en protéines de bonne qualité comme les œufs biologiques à la coque, etc.

Tous ces nutriments participent à l'équilibre nerveux et contribuent, pour certains cas, à la synthèse de neuromédiateurs, indispensables à l'équilibre et à la stabilité émotionnelle, comme la sérotonine, l'acide Gaba, la noradrénaline, etc. Visiblement, ils doivent probablement faire défaut à bien des jeunes délinquants ou ayant des comportements dits « asociaux ».

Au vu de nombreuses études sur l'équilibre biochimique et neurochimique, il semble évident que beaucoup de troubles mentaux puisent leur origine dans des causes purement biochimiques.

Chacun d'entre nous sait que l'alcool, même consommé par une personne équilibrée mentalement et physiquement, peut, en un laps de temps très court, affecter son comportement psychique et être à l'origine d'actes délictueux et de violence. Mais, lorsqu'il s'agit d'alimentation, l'idée semble beaucoup plus difficile à accepter. Pourtant, les conséquences peuvent être tout aussi redoutables.

### Fast-food et dépendance

La plupart des consommateurs fidèles et réguliers de l'alimentation fast-food ou de produits équivalents (hamburgers, frites, sodas, sucreries, pâtisseries composées d'éléments raffinés, café...) ignorent que c'est le plus souvent leur dépendance qui les incite à retourner régulièrement dans ces établissements et à « apprécier » ce type d'aliments.

Ann Kelley (2), spécialiste en neurosciences de l'université de Madison (Wisconsin, Etats-Unis), a donné à des rats, pendant deux semaines, des aliments riches en graisses et en sucres. Elle s'est aperçue que ce régime entraînait au niveau cérébral des changements identiques à ceux provoqués par l'usage prolongé de morphine ou d'héroïne.



*De nombreuses personnes peuvent être étonnées qu'avec un simple régime équilibré elles puissent rapidement améliorer leur état de santé. Photo © Steeve Woods.*

D'après cette chercheuse, la consommation répétée d'aliments au goût agréable suffit à modifier l'expression de certains gènes, de sorte que l'on peut vite devenir dépendant à certains aliments si l'on en consomme un peu trop.

En réalité, ce n'est pas le goût mais l'effet de la nourriture sur certains récepteurs du cerveau qui nous pousse à en prendre et à en reprendre. Manger une nourriture très énergétique provoque la libération d'endorphines, d'enképhalines (opioïdes naturels du cerveau), stimulant l'injection de la dopamine (neurotransmetteur du plaisir, notamment) dans le noyau *accumbens* (petite zone du cerveau qui est un centre de motivation). Cet ensemble de neurones et de matière blanche intelligente assure à tout moment notre survie en nous envoyant des signaux de plaisir, de déplaisir ou de douleur. Cette zone est aussi appelée « zone de la récompense ».

Ces hormones favorisant le bien-être, leur importante sécrétion, suivie de leur suppression, va provoquer un état de manque. Par les réactions inconfortables, voire douloureuses, qu'il engendre, cet état va encourager une nouvelle prise pour faire cesser les symptômes de malaise. C'est ainsi que naît la dépendance, au sucre par exemple.

Les opioïdes naturels, sécrétés par l'organisme, ont pour rôle d'atténuer la douleur, réduire le stress et contrôler le transit. Ils ont aussi une fonction de régulation de l'hormone de croissance, de la testostérone et du cycle menstruel. Ils sont produits naturellement lorsque nous faisons du sport, lorsque nous avons une relation sexuelle, ou simplement lors d'un repas entre amis.

John Hoebel (3), chercheur à l'université de Princeton, dans le New Jersey (Etats-Unis), se demande s'il est possible de devenir, lorsque nous mangeons une grosse quantité de sucre, dépendant aux opioïdes naturels que nous libérons. Ses travaux le suggèrent. Il a montré que des rats soumis à un régime contenant 25 % de sucre deviennent anxieux lorsque ce sucre leur est brusquement retiré. Leurs symptômes ressemblent à ceux d'une personne souffrant d'un manque de nicotine ou de morphine, alors sujette à des claquements de dents et à des tremblements.

### Troubles du comportement

Le chimiste et physicien américain Linus C. Pauling (4) a démontré que l'optimisation du fonctionnement mental de l'être humain nécessite la présence dans le cerveau de molécules comportant de nombreuses substances différentes. Par exemple, écrit-il, « la maladie mentale, habituellement associée à la maladie physique, résulte d'une faible concentration

dans le cerveau de l'une des vitamines suivantes : B1, B3, B6, B12, H ou B8, C et B9. En outre, le comportement mental est affecté par des modifications de concentration dans le cerveau de substances normalement présentes comme l'acide glutamique, l'acide Gaba (ou gama-aminobutyrique) qui est normalement synthétisé à partir de l'acide glutamique, ou encore la dopamine. »

Selon le docteur Stephen Gyland (5), « il n'y a aujourd'hui probablement aucune maladie qui provoque autant d'accidents, de déchirements conjugaux et de suicides que l'hypoglycémie. » Cela devrait encourager la consommation de sucre intégral et de céréales complètes et le bannissement des aliments raffinés.

Le gluten (protéine du blé) et la caséine du lait, mal digérés et mal assimilés, vont donner naissance à des MIT (métabolites intermédiaires toxiques) tels que la gliadinomorphine et la casomorphine, à l'origine de troubles du comportement comme l'hyperactivité et l'agressivité.

Les excitotoxines, des additifs alimentaires tels que les glutamates de sodium, les édulcorants synthétiques ou les phosphates alimentaires, ainsi que les métaux lourds, jouent un rôle important dans la genèse de nombreux troubles neurologiques. Ils favorisent la dégénérescence du système nerveux et peuvent causer entre autres des accès de violence épisodiques, des troubles neuropsychiatriques.

### Règles simples pour un régime équilibré

Tous ceux qui veulent retrouver une vraie santé, ou qui la possèdent déjà et souhaitent l'entretenir, devraient impérativement adopter, au quotidien, un régime équilibré à base de :

- crudités (salade, betterave, carotte, navet, choux, céleri...);

- protéines (viande, poisson, œuf, légumineuses comme les lentilles ou les petits pois);

- lipides (une cuillère à café ou à soupe par repas pour un adulte d'huile de noix ou de colza de première pression à froid vierge et biologique);

- glucides (pommes de terre, céréales - riz, quinoa, sarrasin, millet, avoine, seigle... - et pâtes bio complètes ou semi-complètes);

- dessert facultatif (compote de pomme, sablés diététiques ou barre de chocolat, mais pas de fruits frais qui se consomment dans un estomac vide vers 17 heures pour éviter les troubles digestifs).

Après avoir mis en pratique ces quelques règles, bien des personnes ont été étonnées qu'avec des concepts aussi simples elles puissent améliorer leur état

## MARSEILLE PROJECTION DU FILM SUPER SIZE ME

Super Size Me est un film documentaire américain réalisé par Morgan Spurlock.



Le journaliste décide de se nourrir exclusivement chez McDonald's pendant un mois et enquête à travers les États-Unis sur les effets néfastes du fast-food qui entraînent l'accroissement de l'obésité.

Projection suivie d'un débat avec Eric Darche, le jeudi 9 octobre 2008 à 20 h 30 au cinéma le Prado, 36, avenue du Prado, 13006 Marseille.

de santé rapidement dans une majorité de cas.



**Eric Darche.**  
Naturopathe conseiller en nutrition, consultant en stratégie comportementale, auteur du livre « Mon alimentation mon meilleur médecin » (éd. Testez). Prépare actuellement un nouveau livre sur la santé mentale qui sera disponible courant 2009.

### RENSEIGNEMENTS

Consultations, cours, ateliers, conférences, stages, séminaire, coaching nutritionnel et comportemental au sein des entreprises.

Eric Darche

BP 112, 13603 Aix-en-Provence Cedex 01

(joindre une enveloppe timbrée pour la réponse)

tél./fax : 04.42.96.33.18

mél : ericda13@yahoo.fr

site : www.ericdarche.com

1. Voir le site de l'école d'Appleton (en anglais) : [www.aasd.k12.wi.us/aca](http://www.aasd.k12.wi.us/aca).
2. Voir note 3.
3. Voir le site de la BBC : <http://news.bbc.co.uk>, rubrique Health, tapez Hoebel dans la fenêtre de recherche.
4. Linus Pauling, prix Nobel de chimie en 1954, fut un des fondateurs de la médecine orthomoléculaire en popularisant l'usage de la vitamine C.
5. Déclaration faite auprès de l'Association médicale américaine par le docteur Stephen Gyland en 1957 et citée dans « Le mal du sucre », de Danièle Starenkyj, éd. Orion. Le pédiatre américain Stephen Gyland a étudié un groupe de 1 200 patients hypoglycémiques et a tiré une liste de 41 symptômes, dont certains très graves, liés à une consommation excessive de sucre blanc.

# LA FORMATION DES PROFESSIONNELLS À LA RESTAURATION COLLECTIVE BIO : L'EXEMPLE BRETON

**Les repas intégrant des produits bio représentant moins de 0,1 % du secteur de la restauration collective en France, la réalisation des objectifs du Grenelle de l'environnement nécessite la mise en œuvre de moyens adaptés, notamment la formation.**

**A**vec plus de 2,5 millions de repas servis, intégrant des produits issus de l'agriculture biologique en Bretagne en 2007 (dont 534 000 en 100 % bio) contre 1,5 million en 2006 et 440 000 en 2003, seuls 4 % des repas servis en restauration scolaire sont bio. Ces chiffres sont éloquents, mais bien loin encore des objectifs nationaux fixés par les pouvoirs publics de 15 % de produits bio en 2010 et 20 % en 2012... soit, pour la seule Région Bretagne, 13 millions de repas pour une augmentation moyenne de 2 millions de repas par an sur 5 ans !

En effet, la part de produits bio représentée aujourd'hui, au niveau national, moins de 0,1 % du secteur de la restau-

ration collective (6 millions de repas bio servis sur 9 milliards de repas au niveau national). Ces chiffres parlent d'eux-mêmes : la réalisation des objectifs du Grenelle de l'environnement nécessite la mise en œuvre de moyens adaptés.

La formation des agents territoriaux de la restauration constitue un levier important pour accompagner cette évolution et permettre une véritable professionnalisation de la démarche.

## Objectifs

Sur la base des constats effectués et des diagnostics partagés par l'ensemble des acteurs, des actions de formation ont été mises en place en direction des élus,

des cuisiniers, des gestionnaires, des producteurs et des convives.

Ces formations ont pour objectif, en partant des situations constatées (connaissances des acteurs, équipement des cuisines, compétences, budgets, situation de la filière bio régionale...), de faire évoluer les compétences de chaque corps de métier vers plus d'autonomie dans la mise en place de produits issus de l'agriculture biologique. Au programme : sensibilisation à l'intérêt de l'agriculture biologique en restauration collective, maîtrise de l'approvisionnement et des budgets, rédaction d'appels d'offres de produits bio de proximité, méthodes de cuisine appropriées



La formation des agents territoriaux de la restauration constitue un levier important pour accompagner l'évolution de la bio dans les restaurants collectifs : ici, formation de cuisiniers de lycée au lycée agricole du Rheu (Ile-et-Vilaine).

aux produits bio en collectivités, visites de fermes, actions éducatives portant sur l'environnement et la nutrition, conception de menus équilibrés...

Au travers des objectifs pédagogiques de ces formations, il s'agit également de revaloriser les fonctions de chacun : travailler en lien avec les acteurs de son territoire, mettre en valeur et cuisiner des produits frais et sains, valoriser le rôle du cuisinier.

La formation professionnelle est donc un moyen réel pour le développement de l'approvisionnement des collectivités en produits bio. Elle constitue une occasion de formaliser et de rationaliser l'accompagnement spécifique réalisé par les structures bio sur le terrain, notamment auprès des équipes de gestion et de cuisine.

## Programmes

En complémentarité indispensable, le partenariat créé avec les organismes de formation officiels permet d'ancrer la bio dans leurs programmes respectifs : se

former à la bio devient ainsi officiel, cadré, validé et communiqué au plus grand nombre de professionnels.

En Bretagne, depuis 2005, un travail de construction de partenariats s'est mis en place avec le CNFPT (Centre national de la fonction publique territoriale) pour former les équipes de cuisine de la restauration municipale.

*Intégrer l'alimentation d'origine bio en restauration collective*, tel est l'intitulé de la première formation sur ce thème, inscrite au catalogue du CNFPT Bretagne depuis 2006 pour les cuisiniers, chefs-cuisiniers et gestionnaires de restaurants municipaux, avec l'objectif suivant : comprendre les enjeux de l'alimentation bio et être en mesure d'intégrer dans le restaurant municipal des ingrédients bio de manière régulière et progressive pour les enfants d'écoles maternelles et primaires.

Le succès de cette première formation a incité le CNFPT à étoffer d'année en année son offre de formations (par exem-

ple, *Développement durable et rédaction d'appels d'offres pour la restauration collective : le cas des produits bio*) et de journées d'information (ou « rendez-vous territoriaux ») sur la thématique nutritionnelle (par exemple, *Des ingrédients bio en restauration collective : quels intérêts nutritionnels ?*) ou sur des techniques culinaires (par exemple, *Les techniques de cuisson des céréales bio et semi-complètes*)...

La mise en œuvre de partenariats s'est poursuivie avec le conseil régional pour former les chefs de cuisine des lycées. Ils se déclinent également avec les conseils généraux de chaque département pour former les cuisiniers des collèges.

## ■ Isabelle Guibert et Virginie Fassel.

Isabelle Guibert est responsable formation à la Maison de l'agriculture biologique du Finistère (Mab 29). Virginie Fassel est coordinatrice « Communication et Restauration Collective » à Inter Bio Bretagne.

## INFOS

Inter Bio Bretagne  
33, avenue Winston-Churchill  
BP 71612

35016 Rennes Cedex  
tél. : 02.99.54.03.23

mél : [contact@interbiobretagne.asso.fr](mailto:contact@interbiobretagne.asso.fr)

site : [www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)

rubrique « Manger bio à la cantine » dans l'Espace consommateur

Maison de l'agriculture biologique (Mab 29)

Ecopôle

29460 Daoulas

tél. : 02.98.25.80.33

mél : [mab29.guibert@nerim.fr](mailto:mab29.guibert@nerim.fr)

# LA PERCEPTION DE LA RESTAURATION SCOLAIRE BIO CHEZ LES JEUNES

**L'évolution du contexte alimentaire montre que la perception par les consommateurs, et surtout les enfants, de la qualité alimentaire s'est profondément modifiée. Et le débat se trouve particulièrement renforcé avec la restauration collective et les produits bio.**

Le programme « Améliorons ensemble la qualité de notre alimentation », conduit par l'association Un plus bio (1) en partenariat avec le CUFR de l'université de Nîmes (2) et le Ciheam-lamm (3), financé par l'Adar (4), s'est achevé fin 2007. Il avait pour objectif d'accompagner les organismes représentant le monde agricole et rural, mais aussi les acteurs de la restauration collective, dans l'utilisation de produits de qualité (tout particulièrement les produits issus de l'agriculture biologique).

Des enquêtes sur les « représentations de la qualité » ont été réalisées auprès de collégiens et de lycéens dans trois régions (Languedoc-Roussillon, Paca et Rhône-Alpes) : 297 élèves de 11 à 18 ans, dont 154 individuellement pour les aspects quantitatifs (questionnaire) et 143 en 14 entretiens de groupe pour les aspects qualitatifs (discussions).

Il s'agissait d'évaluer le niveau de connaissance et les principales représentations d'une alimentation de qualité des collégiens et des lycéens.

**La bio : notion bien comprise par les élèves ?**

Les produits issus de l'agriculture biologique correspondent majoritairement pour 68,8 % des élèves à des productions sans utilisation d'engrais chimiques. 65,6 % les associent à des produits étiquetés avec le logo AB et, pour 39,6 %, ils ne subissent

pas de modifications génétiques (sans OGM). Le logo AB semble principalement associé aux modalités de production. Nous remarquons que, dans certains cas, les marques (comme Bio de Danone, aujourd'hui Activia, etc.) peuvent créer des malentendus pour les élèves.

Si on les interroge, en questionnaire fermé, à la question « Qu'est-ce qu'un produit issu de l'agriculture biologique ? », les élèves répondent :



Interrogés en entretiens de groupe sur les aspects qualitatifs des produits bio, les jeunes approuvent cette alimentation, non sans une certaine confusion.

LES PLUS CITÉS	SOUVENT CITÉS	LES MOINS CITÉS
Produits sans engrais chimique : 68,8 %	Produits qui respectent l'environnement : 31,8 %	Produits de qualité : 16,9 %
Produits avec le signe AB : 65,6 %	Produits bons pour la santé : 23,4 %	Produits peu transformés par l'industrie : 14,9 %
Produits sans OGM : 39,6 %	Produits achetés dans une ferme : 22,7 %	Produits diététiques : 9,1 %
		Produits fabriqués dans un laboratoire : 3,2 %

Source : données lamm.

Mais il faut être prudent avec ces résultats car lors des entretiens, où ils s'expriment avec leurs propres mots et non guidés par un questionnaire, on se rend compte que cette connaissance des produits bio reste plutôt confuse, allant parfois jusqu'à associer le bio et la production d'OGM !

La multiplication des signes de toute origine (label, certification...) et la difficulté à décrypter l'information qui leur est associée sont le motif principal de confusion et du refus des élèves à l'égard des produits bio. Ils ont beaucoup de mal à donner des définitions claires et précises. Or 89,3 % des

## UN PLUS BIO « CROQUONS LA VIE ENSEMBLE »

Créée en 2002, l'association Un plus bio accompagne les initiatives de restauration collective bio et de qualité en portant les valeurs du concept « Manger bio ® », concept initié par les Civam du Gard en 1992 : propo-



ser aux convives des produits certifiés « agriculture biologique » et de qualité, de saison et du territoire, au travers d'une démarche éducative transversale associant professionnels de l'éducation et agriculteurs.

Un plus bio intervient auprès de tous les acteurs souhaitant améliorer la qualité de l'alimentation en restauration collective en évitant d'exposer les convives aux pesticides et aux OGM.

Elus, agents territoriaux, gestionnaires, cuisiniers, agriculteurs, agents de développement agricole et rural, experts scientifiques et techniques s'engagent

aux côtés de Un plus bio pour proposer des solutions alternatives crédibles : accompagnement à la mise en œuvre de projets, sensibilisation des adultes et des jeunes publics à l'agriculture biologique par une rencontre entre convives et agriculteurs, formation des professionnels de restauration collective, journées à thème, ateliers, conférences-débats.

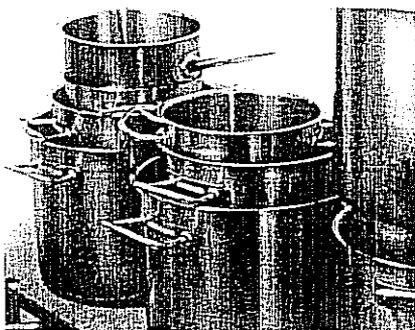
Un plus bio  
 Domaine de Puechlong  
 30610 Saint-Nazaire-des-Gardies  
 tél. : 04.66.77.35.51, fax : 04.66.77.10.83  
 mél : unplusbio@unplusbio.org  
 site : www.unplusbio.org

élèves déclarent connaître ces produits. Et si on leur demande s'ils souhaitent être plus informés sur les produits bio, moins de la moitié répondent oui (46 %), excepté les filles qui montrent tout de même à 61,5 % un plus vif intérêt pour être informées sur ces produits, image du corps oblige.

### Alimentation bio, signe de qualité ?

En termes de « signes de qualité », ne connaissant correctement que les labels AOC et AB, très logiquement, les élèves associent très fortement ces signes (ou labels) à l'origine du produit (terroir, France, Europe), à ses propriétés et à son caractère naturel et biologique, avant le goût et ses avantages pour la santé.

Par la suite, quand les élèves veulent définir ce qu'est un « aliment de qualité », au sens large du terme, les marques et les signes de qualité (AB ou AOC) viennent après les valeurs intrinsèques du produit. Ils parlent d'abord de ses apports vitamini-



Les élèves sont plutôt satisfaits des produits bio, image notamment liée à une certaine variété vis-à-vis d'une consommation qui leur semble très routinière en restauration collective. Photo © Andrzej Jakubczyk.

riques ou de ses bienfaits pour la santé, puis suit le vocabulaire de fraîcheur et de goût. Les notions d'alimentation bio et de respect de l'environnement ne viennent ici qu'en dernière position.

La notion de risque n'apparaît pas en tant que telle, mais les enfants déclarent avoir confiance dans les produits qu'ils reconnaissent, des produits « comme à

la maison ». Et pour suivre cette idée, ils sont plutôt satisfaits des produits bio, image liée au « naturel » et à une certaine variété vis-à-vis d'une consommation qui leur semble à plus de 50 % très routinière en restauration collective.

### ■ Bénédicte Oberti.



Nutritionniste en santé publique et chargée de recherches à l'université de Montpellier, elle travaille depuis 10 ans au sein d'une équipe orientée sur « l'économie agroalimentaire, les politiques et la sécurité alimentaire ».

### CONTACT

Bénédicte Oberti  
Iamm  
3191, route de Mende  
34093 Montpellier Cedex 5  
tél. : 04.67.04.60.61  
fax : 04.67.54.25.27  
mél : oberti@iamm.fr  
site : www.iamm.fr

1. Coordinateur du projet : Stéphane Veyrat, directeur de l'association Un plus bio. Contact : stephane.veyrat@unplusbio.org.
2. CUFR : Centre universitaire de formation et de recherche. Partenaire : Dominique Lassare. Contact : dominique.lassare@wanadoo.fr.
3. Ciheam-Iamm : Centre international de hautes études agronomiques méditerranéennes-Institut agronomique méditerranéen de Montpellier. Partenaire : Martine Padilla. Contact : padilla@iamm.fr.
4. Adar : Agence de développement agricole et rural. Dépend du ministère de l'Agriculture et de la Pêche.

LES PLUS CITES	SOUVENT CITES	LES MOINS CITES
Apporte des vitamines et des minéraux : 48,7 %	Savoureux : 32,5 %	Sans conservateur : 19,5 %
Frais : 44,8 %	Bénéfique pour la santé : 31,2 %	Aliment bio : 19,5 %
		Respecte l'environnement : 15,6 %

Source : données Iamm.

### DVD

## « AMÉLIORONS ENSEMBLE LA QUALITÉ DE NOTRE ALIMENTATION »

Colloque  
Améliorons ensemble  
la qualité de notre alimentation.



un plus bio

Ce DVD constitue les actes du colloque éponyme, clôturant un programme mené d'octobre 2005 à octobre 2007, par l'association Un plus bio et ses partenaires universitaires et de la recherche : l'université de Nîmes et l'Institut agrono-

mique méditerranéen de Montpellier (Ciheam-Iamm).

Le but de ce programme était de faciliter l'utilisation des produits de qualité en restauration collective et tout particulièrement ceux issus de l'agriculture biologique.

Les interventions de ce colloque sont présentées dans leur intégralité.

Pour enrichir le contenu, des témoignages d'acteurs en restauration collective de trois régions françaises (élus, gestionnaires, cuisiniers, convives, enseignants, agriculteurs, agents de développement en Paca, Languedoc-Roussillon et Rhône-Alpes) font part de leurs implications et de leurs engagements.

Ce DVD vous aidera à vous engager dans une démarche de restauration collective bio, de qualité, de saison et de proximité.

Durée : 3 h 06 - prix : 15 € frais de port inclus.

DVD disponible sur demande à :  
Un plus bio

Domaine de Puechlong  
30610 Saint-Nazaire-des-Gardies  
tél. : 04.66.77.35.51  
mél : unplusbio@unplusbio.org  
site : www.unplusbio.org

### CONFÉRENCE

Valérie Cupillard, auteur des recettes de cuisine de Biocontact, donnera une conférence le samedi 20 septembre à 16 heures à Sommières (Gard).

Cette conférence, organisée avec le Civam Bio du Gard, portera sur la cuisine bio de saison et abordera également les recettes sans gluten et sans laitages, ainsi que l'utilisation des huiles essentielles.

Places limitées, réservation au 04.66.77.11.12.

# SOLIBIO, UNE INITIATIVE SOLIDAIRE AU SERVICE DE LA BIO ALSACIENNE

**La filière bio alsacienne a lancé Solibio, une plateforme de conditionnement et de logistique, pour répondre aux nouveaux marchés, en particulier la restauration collective. L'aspect solidaire est mis en avant puisque Solibio s'appuie sur un chantier d'insertion sociale.**

**C**réée le 8 novembre 2007, Solibio est une société coopérative d'intérêt collectif (SCIC) associant 24 acteurs locaux et basée à Illkirch-Graffenstaden, dans le Bas-Rhin. Des producteurs, transformateurs, grossistes alsaciens et l'Opaba (Organisation professionnelle de l'agriculture biologique en Alsace) y représentent la filière bio. L'association Savoir et Compétence y représente le chantier d'insertion professionnelle, les producteurs bio se souciant également de l'environnement humain et souhaitant mettre en avant les valeurs de solidarité.

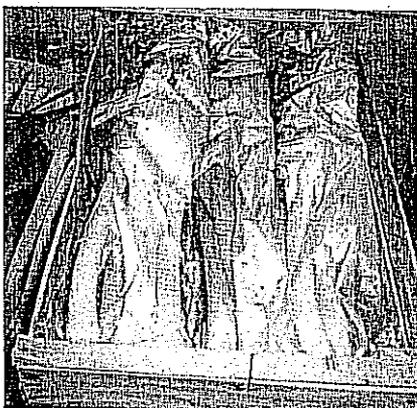
Ses membres associés sont réunis autour d'une ambition commune : répondre aux nouveaux marchés de l'agriculture biologique en créant de l'emploi pour des personnes en difficulté et sur les principes d'une organisation démocratique et participative.

## *Une plateforme de conditionnement et logistique*

Solibio a un rôle de mise en relation des acteurs pour concentrer les demandes et commandes de la restauration hors domicile (RHD), solliciter les producteurs et assurer la logistique et le suivi des commandes et livraisons. C'est un interlocuteur unique.

Cette structure mutualise donc les moyens techniques (conditionnement, transformation, préparation des commandes, logistique), humains et financiers pour faciliter l'essor commercial de chaque associé et simplifier les démarches d'accès au marché.

L'un de ses objectifs est de former et qualifier des personnes en exclusion dans le domaine du conditionnement et de la transformation de produits alimentaires. Aujourd'hui, ce sont 12 personnes handicapées formées et qualifiées qui travaillent à la préparation des commandes sur 26 emplois salariés mobilisables par le chantier.



*Solibio achète et revend des produits bio, en privilégiant les produits locaux et de saison, ou agit comme prestataire de services pour le conditionnement ou la transformation de produits bio.*

Un autre des objectifs est la valorisation de 15 % de la production bio alsacienne à travers cette plateforme au bout de trois ans.

Solibio achète et revend des produits bio, en privilégiant les produits locaux et de saison, ou agit comme prestataire de services pour l'ensachage de pommes, de carottes ou de noix décortiquées, par exemple. Cependant, en cas de rupture sur des produits locaux, l'entreprise commercialise également des produits bio cultivés ailleurs afin de garantir les approvisionnements des clients.

Cette plateforme dispose de 4 000 m<sup>2</sup> de locaux, équipés d'une chambre froide, et le chiffre d'affaires prévu pour cette année de démarrage est de 800 000 €.

## *Un outil d'approvisionnement*

Solibio vise deux cibles prioritaires locales :

- la restauration collective, dont la restauration scolaire déjà partiellement approvisionnée (lycées et collèges) ;
- les GMS (grandes et moyennes surfaces) par la fourniture d'une offre de qualité et dans des volumes importants.

Solibio est bien sûr à l'écoute des autres attentes des consommateurs,

avec le lancement récent de formules de paniers de produits bio en livraison sur des lieux de collecte.

Depuis le début de l'année 2008, cette plateforme logistique et de gestion des commandes approvisionne 26 lycées et une dizaine de collèges en produits biologiques, six fruits et légumes (carottes, chou, céleri, pommes de terre, salade et pommes) constituant la plus grande partie des volumes avec 1,5 tonne en moyenne par semaine. La réalisation de produits transformés à moyen terme pour répondre aux attentes de la RHD augmentera de façon importante le volume de légumes biologiques nécessaire.

Les livraisons sont aujourd'hui assurées par un transporteur spécialisé et sont effectuées une fois par semaine, le lundi, dans les établissements scolaires selon un planning précis.

## *Un outil de structuration des filières bio alsaciennes*

L'un des moteurs pour la création de cette structure est une charte signée en janvier 2008 entre la Région Alsace, l'Opaba et les lycées pilotes. Cette charte prévoit le remplacement de certains produits conventionnels dans les restaurants scolaires par des produits bio. Ces produits ont été sélectionnés en fonction des volumes consommés par les lycées, de leur saisonnalité et des capacités de production bio en Alsace pour fournir des produits bio locaux de qualité tout au long de l'année. Lors des concertations, le choix d'introduire des ingrédients bio dans les repas a été privilégié par rapport à la mise en place de repas 100 % bio, plus difficiles à réaliser de manière régulière.

Dans ce sens, quatre produits ont été retenus : pomme, céleri, carotte et chou. D'autres produits « optionnels » sont également proposés, tels que les yaourts, le pain, le vin ou des produits de saison (salade, navet, pomme de terre).

De plus, un prix fixe sur les produits alsaciens a été déterminé afin de garantir un approvisionnement stable en termes de coût pour les lycées.

Il est donc important pour la filière bio alsacienne d'organiser commercialement et logiquement une offre simple et pérenne pour satisfaire les attentes des gestionnaires d'établissement et du personnel de cuisine. « Ce projet est une initiative phare dans la structuration des filières bio alsaciennes. Il innove dans sa capacité à réunir des acteurs différents par une coopération en multisociété. Il mobilise les meilleures ressources économiques et sociales de notre territoire. Il offre aux consommateurs un réel engagement socioécologique », souligne Guillaume Goepf, producteur et président-directeur général de Solibio.

Ensuite, comme le relève Dany Schmidt, producteur, président de l'Opaba et membre de Solibio, « cette organisation collective permet une planification de l'assolement et donc de professionnaliser la production pour la fiabilité des approvisionnements. C'est d'ailleurs une des questions fréquentes des interlocuteurs, de savoir si les quantités pourront être fournies sur plusieurs mois et années ». La maîtrise progressive de la réponse aux besoins des clients en RHD permet d'adapter la production aux débouchés locaux.

Encore jeune, Solibio apprend et grandit avec pour but de toujours répondre qualitativement et quantitativement à la demande de ses clients. Dans ce sens, Solibio offre une crédibilité importante à la filière bio locale, afin de répondre aux marchés potentiels (appels d'offres) ou en cours de développement (comme la restauration scolaire et d'entreprise). C'est également un outil pouvant permettre de convertir des producteurs conventionnels par la visibilité offerte par ses marchés à moyen et long termes.

### Une demande croissante en RHD

A moyen terme, Solibio proposera des produits transformés, dits de quatrième gamme, en complément des produits bruts, pour répondre aux attentes des restaurants collectifs ne disposant pas de ressources pour le travail des produits bruts. Dans ce sens, des investissements importants sont réalisés pour la mise en place de chambres froides adaptées aux différentes catégories de produits frais,



Un des objectifs de Solibio est l'insertion professionnelle, les producteurs bio se soucient également de l'environnement humain et souhaitent mettre en avant les valeurs de solidarité.

ainsi que d'ateliers de transformation et de conditionnement intégrés à une gestion de flux du produit, de la réception à l'expédition. Ainsi, le recyclage des déchets est aussi pris en compte dans le schéma d'aménagement.

Parallèlement à cette organisation interne, une activité de prospection se développe auprès des entreprises de restauration collective implantées, de la restauration collective scolaire et d'entreprise, ou encore des services de l'Etat. L'offre de produits bio locaux constitue un avantage concurrentiel certain auprès de ces prospects, puisque leur consommation limite les transports de marchandises, et en adéquation avec les valeurs de la bio, visant à limiter l'impact écologique de la production à la consommation. La consommation de produits bio locaux s'inscrit ainsi dans une véritable logique de développement durable.

Enfin, la mise en place de repas bio ou l'introduction d'ingrédients bio dans les menus s'accompagne d'actions de sensibilisation et de communication autour des principes et valeurs de l'agriculture biologique. Dans ce sens, l'Opaba met à disposition des clients de Solibio des affiches, plaquettes et signalétiques sur la bio en général et mène des formations auprès des personnels de cuisine et d'intendance ou des animations de dégustation vers les élèves. Ces actions intègrent la promotion de la consommation de produits bio locaux et de saison.

### Une filière bio alsacienne ambitieuse

Les surfaces consacrées à l'agriculture biologique sont d'un peu plus de

11 400 hectares en 2007, soit 3,4 % de la surface agricole utile (SAU) en Alsace, alors que la part nationale de l'agriculture bio n'est que de 2 % de la SAU.

Avec 289 exploitations en 2007 et une augmentation de 9 % par rapport à 2006 (3 % en France), l'Alsace se place troisième parmi les régions ayant les plus fortes évolutions du nombre d'exploitations bio. Cela représente une augmentation de 77 % du nombre d'exploitations en agriculture biologique depuis 2000. Entre 2001 et 2007, 131 exploitations se sont ainsi converties à l'agriculture biologique, avec 46 % des conversions en viticulture, 8 % en légumes, 14 % en bovins à lait, 14 % en bovins à viande et 7 % en grandes cultures. L'objectif est d'atteindre 6 % des SAU en agriculture bio à l'horizon 2013.

La restauration collective est un moteur de croissance important pour le développement de l'agriculture biologique alsacienne et Solibio est un moyen d'y répondre qualitativement et quantitativement.

De plus, les accords du Grenelle de l'environnement incitent les restaurants du secteur public à l'introduction rapide de produits bio dans leurs menus. Il est cependant important que cette volonté de l'Etat se traduise également par une aide soutenue à la conversion des producteurs conventionnels pour le développement continu de l'offre de produits bio dans un contexte de demande exponentielle, ainsi que pour le développement de l'économie locale autour du secteur de l'agriculture biologique.

■ William Mairesse.

Chef de projet Structuration aval à l'Opaba.

## CONTACTS

### Solibio

5, rue Denis-Papin  
67400 Illkirch-Graffenstaden  
tél. : 03.68.00.10.26  
mél : [contact@solibio.fr](mailto:contact@solibio.fr)  
site : [www.solibio.fr](http://www.solibio.fr)

### Opaba

Bâtiment Europe  
2, allée de Harrlshheim  
68000 Colmar  
tél. : 03.89.24.45.35  
mél : [contact@opaba.org](mailto:contact@opaba.org)  
site : [www.opaba.org](http://www.opaba.org)

### NOUVELLE RÉGLEMENTATION BIO : LES PRODUCTEURS DÉPLORENT LA PERTE DES « PLUS » FRANÇAIS

Le nouveau dispositif réglementaire bio européen qui s'appliquera au 1<sup>er</sup> janvier 2009 est désormais connu dans ses grandes lignes. En effet, le principal « règlement d'application » a été adopté à Bruxelles le 2 juillet dernier, avec un vote positif de la France. Il définit les dispositions pratiques de production, transformation, contrôle... et vient compléter le règlement « cadre » voté il y a un an.

Dix-huit mois de travail auront permis au mouvement bio et à la Fnab (Fédération nationale d'agriculture biologique des régions de France) de limiter les pertes. Mais de nombreux points, plus ou moins importants, restent insatisfaisants, inaboutis ou incomplets dans cette nouvelle réglementation. Cela conforte les producteurs du réseau Fnab dans leur demande d'un nouvel identifiant qui garantisse à minima le maintien des spécificités françaises actuelles.



Les producteurs bio déplorent cette révision « à la baisse », loin de leurs exigences de qualité.

Pour la Fnab, la nouvelle réglementation européenne, qui se voulait « plus simple, plus claire et plus transparente », a raté son objectif puisqu'il faudra désormais croiser systématiquement texte cadre et règlement d'application : un vrai casse-tête pour les opérateurs ! Le texte ne prend pas en compte certaines atten-

tes exprimées par la société, ainsi que par les paysans bio : la gestion de l'eau et des déchets, les emballages, l'énergie, la proximité, etc. n'y figurent toujours pas.

Outre les points de désaccord qu'elle avait déjà soulevés en 2007 lors de la sortie du texte cadre (sur le seuil d'OGM toléré, notamment), la Fnab regrette tout particulièrement qu'aucun élément spécifique à l'élevage bio français – tous ces éléments disparaîtront au 1<sup>er</sup> janvier 2009 – n'ait été inséré dans le nouveau règlement européen. Michel Barrier, malgré la volonté affichée d'une réglementation exigeante dans son plan de développement de la bio comme objectif, ne s'est finalement pas beaucoup battu puisque aucune des dispositions françaises n'a été introduite dans ce nouveau règlement.

Les producteurs (et les consommateurs) y perdront sur plusieurs plans : pas de production obligatoire d'aliments sur la ferme, des traitements vétérinaires chimiques moins strictement limités, une alimentation du bétail moins proche des besoins naturels des animaux.

Même si l'agriculture bio reste aujourd'hui le meilleur choix pour le consommateur soucieux de préserver l'environnement et sa santé, la Fnab déplore profondément cette révision « à la baisse » qui n'était pas nécessaire.

Ce résultat renforce bien évidemment la volonté de la Fnab de développer rapidement, avec ses partenaires de la filière bio, une identification collective et privée d'une bio correspondant aux critères d'exigence appliqués aujourd'hui par l'écrasante majorité des producteurs bio français et réclamés par les consommateurs.

Fnab  
40, rue de Malte  
75011 Paris  
tél. : 01.43.38.38.69  
mél : [fnab@fnab.org](mailto:fnab@fnab.org)  
site : [www.fnab.org](http://www.fnab.org)

### LYCÉE BARTHOLDI : DIX ANS DE BIO !

**Voilà dix ans que le lycée Bartholdi de Colmar a introduit des produits de l'agriculture biologique dans ses repas : une expérience riche qui ne s'est pas faite sans difficultés mais qui porte ses fruits.**

#### Témoignage.

**L**e développement durable est une idée porteuse aujourd'hui, et c'est tant mieux car notre planète en a besoin. C'est aussi une nébuleuse englobant une variété de domaines différents. Tous ceux de la vie courante sont concernés : alimentation, produits d'entretien et d'hygiène, peintures, vêtements, mobiliers, etc.

Le Grenelle de l'environnement est venu à point nommé pour le mettre en évidence et nous rappeler que c'est maintenant qu'il faut agir, s'il n'est déjà trop tard...

#### Les débuts

Au lycée Bartholdi, nous n'avons pas attendu le Grenelle, puisqu'il y a dix ans déjà, très exactement le jeudi 12 mars 1998, les premiers aliments bio ont été introduits, en l'occurrence des pâtes... en sachets de 250 g (une demi-heure pour ouvrir tous les sachets !).

Bien sûr, lorsque le chemin n'est pas tracé, il est plus difficile, mais qu'importe, l'enjeu en valait la peine et aujourd'hui plus que jamais. La mise en place de ces menus spécifiques a tout de suite montré qu'il allait falloir adapter nos habitudes et nos méthodes de travail et faire des choix.

#### Les orientations

Si les approvisionnements biologiques pour les particuliers nous étaient connus, nous avons découvert que le monde de l'agriculture biologique n'était pas adapté aux collectivités et que les filières étaient quasi inexistantes : une seule coopérative (la Scot La Cigogne à Weyersheim, dans le Bas-Rhin) – et une ferme pour certains produits laitiers, la ferme Durr à Boofzheim – étaient en mesure de nous livrer, et à nous de nous adapter à



Le lycée Bartholdi n'a pas attendu le Grenelle, puisqu'il y a dix ans déjà les premiers aliments bio y ont été introduits, en l'occurrence des pâtes... en sachets de 250 g !  
Photo © Christy Thompson.

leurs impératifs (jour et heure de livraison – au singulier –, rupture de stock), ce qui n'était pas du tout dans nos habitudes de « client roi ».

Le pari pour le lycée était d'autant plus risqué que notre restaurant n'est pas un self-service avec des choix multiples, mais un service à table avec le même repas pour tout le monde : l'erreur n'était donc pas permise.

Nous avons, malgré tout, atteint notre objectif et, en dix ans, nous avons varié notre méthode :

- la première orientation retenue a été d'introduire un élément bio par repas (entrée, légume ou féculent d'accompagnement, fromage ou dessert) ; c'était frapper fort d'entrée de jeu, lourd à gérer, mais très efficace auprès des usagers qui voyaient le petit sigle AB sur la feuille de menus tous les jours en face du produit retenu ;

- ensuite, nous avons réalisé un repas complet avec un apport protéique (viande, œufs), ce qui était plus intéressant à réaliser, tous les 15 jours ; mais l'espacement de l'action était trop important et l'action pas assez présente, donc, dans les esprits ;

- nous sommes alors passés à un repas par semaine, sans l'apport protéique, toujours très onéreux ;

- aujourd'hui, avec la naissance d'une filière locale (Solibio), mise en place avec l'appui de la Région Alsace et de l'Opa-ba (Organisation professionnelle de l'agriculture biologique en Alsace) – en partie grâce aux quelques établissements scolaires publics qui ont poussé dans ce sens et montré leur attente, le lycée Bartholdi en tête –, nous avons adopté encore une autre façon de travailler : quatre fruits et légumes (carottes, céleris, choux, pommes) provenant de nos agriculteurs locaux, systématiquement bio, quelle que soit leur présentation (cuits, crus) et, en complément, un jour par semaine, d'autres produits bio. Cette opération, débutée en janvier 2008, a eu un tel succès auprès des lycées et collèges d'Alsace qu'au bout de deux mois Solibio a dû trouver d'autres sources d'approvisionnement, alors que seule une partie des établissements s'était engagée ! Les perspectives de développement sont donc importantes pour cette filière qui a l'avantage de nous faire consommer des produits qui n'ont parcouru que peu de kilomètres ! Les autres intérêts, pour « l'île » alsacienne, de ce choix sont multiples : le développement d'une agriculture maraîchère permettrait de changer le paysage de la plaine où le maïs domine, de lutter contre la pollution de notre nappe phréatique surchargée en pesticides et en nitrates, et de réintroduire toute la vie animale qui a disparu du sous-sol de la plaine.

Ces différents choix nous sont possibles parce qu'une des particularités des restaurants scolaires publics en Alsace est que la quasi-totalité d'entre eux est en gestion directe et produit ses repas sur place.

Et ces choix ne sont pas neutres ; deux choses inquiètent les intendants des établissements :

- le surcroît de travail, car nos équipes, quoi qu'en pensent certains, travaillent en flux tendu et ne connaissent pas de temps morts, surtout aux cuisines ;

- le surcoût.

Le surcoût est effectivement à prendre en compte, mais il doit être considéré de manière globale, sur l'ensemble des repas et des choix de menus, ce qui permet de préparer des repas plus ou moins onéreux tout en maîtrisant la dépense. Certains choix représentent un surcoût peu important : ainsi, le fait de s'engager dans la filière locale pour les quatre fruits et légumes retenus représente un surcoût de deux à trois centimes d'euro par repas, ce qui est minime.

En ce qui concerne la charge de travail, il s'agit d'un faux problème : la cuisson d'un produit bio est à peu près identique à celle des produits conventionnels et une équipe habituée à travailler avec des produits frais peut également le faire avec des carottes bio, même si elles ne sont pas aussi bien calibrées ; mais il est vrai que certains ne travaillent plus qu'avec des quatrièmes ou cinquièmes gammes (produits prêts à l'emploi ou à la cuisson), notamment dans les cuisines centrales qui ont des modes de fonctionnement totalement différents.

## Les acteurs

Il est donc important d'avoir une équipe motivée, qui s'investit et croit au projet développé.

Nous sommes fiers de ce que produisent nos cuisines et de nos agents, qui sont passés d'une indifférence et d'une méconnaissance des produits bio à une conviction et à un intérêt tout particulier pour ce type de cuisine. C'est là que se situe la première étape de la mise en place, car un tel projet ne peut se réaliser qu'avec l'adhésion de ces acteurs.

Sans oublier les usagers, les élèves en particulier, peut-être plus difficiles à convaincre, mais enthousiastes lorsqu'on leur explique les enjeux d'un tel choix pour l'environnement et pour leur santé, et qu'ils réalisent que l'acte d'enseignement, qui s'effectue en premier lieu dans les salles de classe, se poursuit au service de restauration et contribue à faire de ces élèves des consommateurs et des citoyens informés et responsables.

## Les enjeux pour les élèves

Au départ, les élèves ne se positionnent qu'en consommateurs : ils apprécient – ou pas – ce qu'on leur propose, que ce soit des produits reconstitués, très pauvres sur le plan nutritionnel (cordons bleus, surimis, paupiettes, certains « filets » de poissons), des produits de meilleure qualité ou des produits bio. Leur appréciation ne va pas plus loin que la satisfaction immédiate, d'où la nécessité d'accompagner, d'expliquer les choix et les enjeux, faute de quoi un axe important de l'acte éducatif est omis. Il y a plusieurs directions possibles, plusieurs lieux de discussion et d'information : le CVL (conseil de la vie lycéenne), la commission restauration (constituée d'élèves, de parents et de personnels de cuisine et de gestion) et, bien sûr, les thèmes qui peuvent être relayés par les enseignants.

Cette action est également facilitée grâce à nos partenaires qui mettent à notre disposition des expositions sur l'agriculture biologique en général, et de la plaine d'Alsace en particulier. L'Opaba et Alsace Nature ont été présents à plusieurs reprises dans nos murs. Ainsi, l'affiche de l'exposition réalisée par Alsace Nature, montrant l'impact de la culture du maïs sur la vie souterraine dans la plaine d'Alsace (c'est-à-dire la disparition de toute vie sous les champs de maïs), frappe régulièrement les esprits de nos élèves et des adultes.

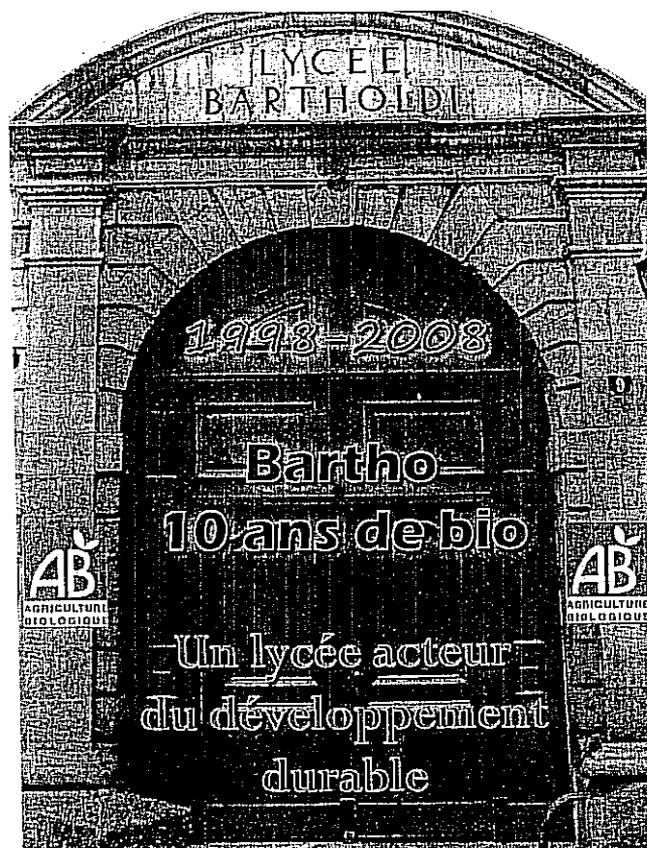
Toutes ces opérations leur permettent de réaliser les avantages et les conséquences pour leur santé que représentent la sélection d'aliments sains et l'équilibre des menus.

Très rapidement, la majorité des élèves apprécie la spécificité de leur restauration et y adhèrent, et n'ont aucune difficulté à la défendre lorsque les médias les interrogent à ce sujet, comme cela s'est produit de nombreuses fois.

Il est évident aussi que la discussion se prolonge dans leurs familles, d'autant que les menus sont publiés toutes les semaines dans la presse locale et sur l'Intranet de l'établissement, que consulte la grande majorité des parents.

Il est toutefois difficile d'évaluer l'impact sur les comportements, que ce soit celui des enfants ou celui des adultes ; ce

## LES CANTINES BIO



*Avec une bonne gestion, une équipe déterminée et des usagers volontaires, il est possible de développer la bio dans les restaurants scolaires et de dépasser les objectifs du Grenelle de l'environnement.*

qui importe, c'est de persévérer, de montrer que le choix d'une alimentation biologique, aussi bien dans un restaurant scolaire que chez soi, est possible et que c'est la direction à prendre. Il est facile de célébrer le goût une semaine dans l'année. Il est bien plus important de travailler sur le long terme, de reformer le goût à des saveurs oubliées, voire rejetées (moins salé, moins sucré, saveurs plus marquées), et d'amener tous les usagers à poursuivre l'action engagée par le restaurant scolaire.

La célébration des dix ans de l'introduction de produits issus de l'agriculture biologique entre tout à fait dans cette démarche d'information et de communication, et prouve surtout qu'il est parfaitement possible de maintenir une telle politique.

## Et demain ?

Nous n'avons parcouru qu'une petite partie du chemin : nos objectifs sont bien de parvenir à développer la proportion d'aliments bio dans nos repas et de dépasser largement les objectifs du Grenelle de l'environnement, tout en restant dans une enveloppe financière honnête. Avec une bonne gestion, une équipe déterminée et des usagers volontaires, cela est possible. Nous parviendrons à franchir les portes du lycée Bartholdi pour entrer dans un monde plus vert.



■ Christian Welker.  
Intendant du lycée Bartholdi, à Colmar.

## CONTACT

Lycée Bartholdi, Christian Welker, 9, rue du Lycée, 68025 Colmar  
tél. : 03.89.20.83.30, mél : christian.welker@ac-strasbourg.fr

# Dossier

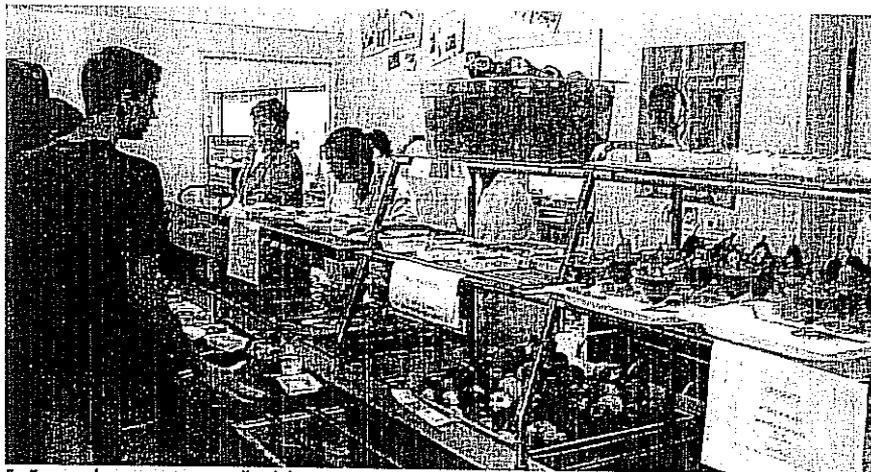
En outre, ces pays sont représentatifs du lien entre le monde urbain et le monde rural. C'est ainsi que des groupes de pilotage territoriaux sont constitués afin de permettre un ajustement de l'offre et de la demande, permettant aux lycées d'être approvisionnés de manière régulière et aux producteurs d'organiser leur production et de se structurer.

La réussite d'un tel projet ne se décrète pas. Elle s'organise dans le temps de manière participative et transversale dans un contexte réglementaire contraignant, la règle des appels d'offres considérant le critère local comme un critère « discriminant », faussant la concurrence... Il faut parvenir à contourner ces rigidités.

Le recours aux produits bio n'est pas une fin en soi. Il se fonde sur une cohérence d'ensemble : quel serait l'intérêt d'introduire des produits certes biologiques mais provenant des « quatre coins » de la planète ? L'empreinte écologique serait alors catastrophique et la dimension éducative et citoyenne, malmenée.

La démarche expérimentale n'est pas limitée. Son extension est envisagée dès la rentrée à l'ensemble des lycées qui le souhaitent. Aujourd'hui, une vingtaine d'établissements publics est engagée. Les lycées privés peuvent aussi s'inscrire dans la démarche, sachant que la restauration relève de leur propre responsabilité, et non pas de celle de la Région.

Cette expérimentation a déjà permis des innovations. Les lycées ayant des besoins annuels précis et définis en produits agricoles bruts, notamment en légumes, les agriculteurs peuvent organiser leurs cultures afin de répondre à ces



En France, chaque année, un milliard de repas sont servis dans les restaurants scolaires, de la maternelle au lycée. La Région Bretagne n'a pas attendu le Grenelle de l'environnement pour se fixer des objectifs en matière de restauration collective. Photo © Corabio / Olivier Rousseau.

besoins : une sorte d'Association pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap) à plus grande échelle. Certains établissements envisagent également des groupes d'achat territoriaux avec échanges de produits bio entre, par exemple, un lycée agricole producteur de légumes bio et un lycée professionnel fabriquant du pain bio. C'est vraiment en s'appuyant sur les acteurs locaux que l'on peut espérer ancrer une nouvelle approche du modèle alimentaire et agricole. Plutôt que d'imposer, la Région a fait le choix de faire confiance à l'intelligence des acteurs de terrain. Cette démarche est, bien entendu, plus longue à mettre en œuvre – ce ne sont pas les pièges qui manquent – mais elle est un gage d'efficacité.

La Région Bretagne n'a pas attendu la tenue du Grenelle de l'environnement pour se fixer des objectifs en matière de restauration collective. Nul doute que ses efforts contribueront de manière déci-

sive à atteindre les objectifs du Grenelle : introduire, pour l'année 2010, 15 % des denrées issues de l'agriculture biologique dans les menus et atteindre 20 % en 2012.

#### ■ Marie-Pierre Rouger.

Présidente du groupe des élus Verts de la Région Bretagne, présidente de la Commission formation, déléguée à la vie lycéenne au conseil régional de Bretagne.

#### CONTACT

Marie-Pierre Rouger  
tél. : 06.07.69.45.15

mél : [marie-pierre.rouger@wanadoo.fr](mailto:marie-pierre.rouger@wanadoo.fr)

#### BIBLIOGRAPHIE

« Terre d'avenir – Pour un mode de vie durable », de Philippe Desbrosses, éd. Alphée.

# IMPLANTER UNE CANTINE BIO : MODE D'EMPLOI

**A la suite des conclusions du Grenelle de l'environnement, un objectif était fixé : atteindre 20 % de produits biologiques à compter de 2012 dans la restauration publique. Guide pratique à l'intention des établissements scolaires désireux de franchir le pas.**

**E**n France, huit millions de repas bio ont été distribués en 2007, soit seize fois plus qu'en 2000. Cependant, notre pays reste plutôt en retard sur ses voisins européens; notamment l'Autriche et l'Italie.

Sur le terrain, le parcours menant à l'implantation d'une cantine bio peut paraître compliqué. Convaincre sa direction de la viabilité du projet, faire face aux « a priori » qui entourent, parfois encore, la bio, (ré)adapter ses cuisines et sa gestion aux spécificités de la bio... : il est nécessaire de réfléchir à tous ces points avant de se lancer dans l'aventure.

Voici quelques clés, extraites du guide d'accompagnement (1) publié pour la

rentrée 2008 et réalisé par la Fédération nationale des agriculteurs bio (Fnab) et le Groupement des agriculteurs bio d'Ile-de-France (Gab-IdF).

## *Clé n° 1 : un projet fédérateur*

Comme toute nouveauté, votre projet a plus de chances de réussir s'il est accepté par le plus grand nombre, à commencer par les demi-pensionnaires. Des produits bio à la cantine ? L'idée ne va pas forcément de soi, encore faut-il savoir ce que signifie « agriculture biologique ». C'est pourquoi il est important d'accompagner les premières introductions de produits bio à travers différentes actions afin de les expliquer et les valoriser.

Ainsi, après la phase d'expérimentation menée par la Fnab et le Gab-IdF dans des établissements pilotes franciliens, il s'est avéré beaucoup plus propice de proposer à l'adolescent de tester les produits bio et non de les lui imposer. Des tables de découverte ont alors été mises en place à la sortie de la chaîne de self, permettant ainsi de faire découvrir les produits de l'agriculture biologique, d'établir un contact direct avec les élèves et de leur montrer que les produits bio sont un plus par rapport à leur repas quotidien au restaurant scolaire. Après une telle expérience, les élèves reconnaissent plus facilement les produits bio lorsqu'ils sont présentés sur le self et les assimilent



*En proposant à l'adolescent de tester les produits bio et non en les lui imposant, la table de découverte mise en place à la sortie de la chaîne de self lui permet notamment de découvrir les produits bio qu'il retrouvera plus tard dans son assiette.*

aussitôt aux produits qu'ils ont eu l'occasion de goûter quelques jours plus tôt.

Outre les tables de découverte, d'autres moyens de communication existent au sein de l'établissement. Ainsi, il peut être intéressant de solliciter les personnels de service qui sont en contact avec les élèves (documentalistes, infirmières, enseignants, parents d'élèves...) afin de voir ce que chacun peut apporter et faire en sorte que le projet soit vécu de manière collective et pluridisciplinaire. Le projet pourra, par exemple, être expliqué via les conseils d'administration, un site Internet, des commissions menus, des panneaux d'affichage, une lettre adressée aux parents en début d'année, un apéritif bio offert la veille de la rentrée ou bien lors de la journée portes ouvertes de l'établissement... Un projet bien conçu et clairement affiché, comportant un démarrage en douceur et des introductions maîtrisées, vous permettra de vaincre les doutes et les réticences quant à la viabilité du projet.

Enfin, ce projet est une formidable occasion de sensibiliser au développement durable et au respect de l'environnement. Ainsi, l'introduction de produits bio à la cantine pourra s'inscrire dans le cadre de projets pédagogiques menés par les enseignants.

**Clé n° 2 : une démarche progressive pour un projet durable**

Introduire des produits bio dans un établissement suppose de bien évaluer ses capacités et celles de la filière bio, de savoir

**INTRODUIRE DES PRODUITS BIO EN RESTAURATION SCOLAIRE : OUI, MAIS DU LOCAL**

Un des principaux freins à la mise en place de cantines bio est l'insuffisance de la production bio en France. Or l'objectif visé par l'introduction de produits bio en restauration scolaire n'est pas d'entraîner une importation massive de produits bio étrangers. C'est pourquoi il est primordial que cette démarche soit accompagnée par une politique de développement de l'agriculture bio locale.

Vous êtes élu ou citoyen ? Vous pouvez participer à l'installation de producteurs bio via la mise en place de projets territoriaux, par exemple. Les Gab régionaux regroupent généralement toutes les personnes cherchant des terres pour s'installer, ils organisent régulièrement des formations pour sensibiliser les agriculteurs conventionnels aux pratiques bio.

Contactés disponibles sur [www.fnab.org](http://www.fnab.org).

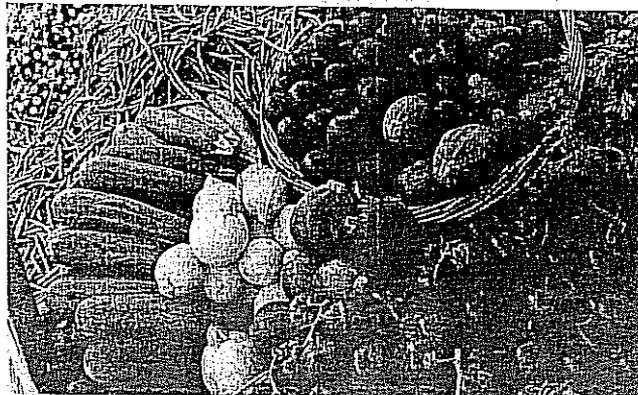


*Avec tout juste 2 % de la surface agricole utilisée, la filière bio française ne peut prétendre répondre aux besoins alimentaires de la population de l'Hexagone. Henri Doublier, président du Gab-Idf, dans son champ.*

définir la nature des actions souhaitées et la portée du projet. Recenser les acteurs, définir le projet, se donner des objectifs graduels et réalisables doit permettre de rendre la démarche lisible et d'éviter les déconvenues. Un an et demi est généralement nécessaire pour mûrir un tel projet.

Ainsi, il convient tout d'abord de 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, personnes intéressées, moyens de faire connaître l'opération...). Ce diagnostic vous permettra par la suite de vous rapprocher des fournisseurs éventuels afin de connaître la disponibilité des produits, les conditions de livraison...

A ce propos, avec tout juste 2 % de la surface agricole utilisée, la filière bio française ne peut prétendre répondre à l'heure actuelle aux besoins alimentaires de la population de l'Hexagone. Quant aux importations de produits bio, il convient de les limiter afin de conserver intacts les bénéfices environnementaux et sociaux liés à la consommation des produits bio. Cette donnée pousse les gestionnaires à anticiper les commandes et à s'adapter à la disponibilité des produits. La solution adéquate serait de prévoir, produit par produit, leur consommation annuelle et leur rythme d'écoulement tout au long de l'année, en tenant compte de leur saisonnalité, afin que l'approvisionnement se fasse dans les meilleures conditions.



*Il est primordial, tant dans une logique économique qu'environnementale, de construire les menus en fonction de la saisonnalité des produits : hors saison, un fruit ou légume peut être deux à trois fois plus cher qu'en pleine saison.*

Autre spécificité liée aux produits bio : il existe peu de fournisseurs de plats préparés bio. Par ailleurs, cuisiner plutôt que de se fournir en plats tout prêts est un moyen de diminuer le surcoût (cf. clé n° 3). Mais cette solution n'est possible que si l'établissement possède une cuisine intégrée avec un équipement adapté.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### Guides du Gab-Idf :

Les trois guides ci-dessous sont téléchargeables sur [www.bioiledefrance.fr](http://www.bioiledefrance.fr) ou disponibles en version papier (gratuit, frais de port en plus) auprès du Gab-Idf (voir contact).

« **Guide d'accompagnement à l'intention des gestionnaires et des cuisiniers** » : ce guide pratique présente les démarches à mettre en place pour introduire des produits biologiques à la cantine et synthétise les résultats des expérimentations menées de 2005 à 2007 dans les établissements pilotes en Ile-de-France (exemples de menus, liste de fournisseurs, gestion du surcoût...). Ce guide soulève également des questions sur notre alimentation, remet en cause des idées reçues et donne à chacun les moyens d'agir à son niveau. Sortie septembre 2008.

« **Portes d'entrée pour comprendre et enseigner l'agriculture biologique** » : pour le personnel enseignant, ce guide fait le lien entre les programmes scolaires et des données récentes sur l'agriculture bio. Il propose des exemples d'exercices et d'activités pour prolonger l'introduction des produits biologiques à la cantine. Sortie septembre 2008.

« **Guide des animations** » : à destination des animateurs, le Gab-Idf a recensé différents outils, kits et animations qui peuvent accompagner l'introduction des produits biologiques à la cantine.

### Guide de la Fnab :

« **L'achat et la fourniture de produits bio en restauration collective sur les marchés publics** » : la Fnab a travaillé avec un cabinet d'avocats pour expliquer comment concilier produits biologiques et de proximité et marchés publics.

Disponible en version papier uniquement (52 p., 25 €, frais de port en plus). Infos : [www.repasbio.org](http://www.repasbio.org) ou tél. : 01.43.38.38.69.

A noter, par contre, que l'utilisation de produits bio n'ajoute aucune contrainte sanitaire supplémentaire. Les plats doivent être réalisés selon les règles d'hygiène en vigueur et la réglementation de la restauration collective.

Pour réussir l'introduction de produits bio, il est donc plus judicieux d'adopter une démarche progressive. En la matière, il vaut mieux se baser sur l'introduction d'ingrédients de manière régulière plutôt que sur des repas 100 % bio événementiels. Ainsi, l'opération peut commencer sans grands bouleversements, mais en introduisant de petits changements, en intégrant des produits finis comme le pain, les yaourts ou les fruits, portions qui ne nécessitent pas de main-d'œuvre particulière et dont les coûts sont tolérables. Un nouveau légume de saison pourra être ajouté chaque mois, par exemple.

### Clé n° 3 : repenser son approvisionnement pour diminuer les surcoûts

S'il est vrai que les produits bio coûtent plus cher à l'achat, il existe plusieurs façons de minimiser les surcoûts.

Il est à noter, tout d'abord, que, selon les fournisseurs et les modes de conclusion des achats, les écarts de prix sont plus ou moins flagrants.

Par ailleurs, nous l'avons dit, il revient souvent moins cher de confectionner un plat avec des produits bio plutôt que de se faire livrer un plat classique transformé en dehors de l'établissement.

Autre spécificité souvent méconnue : les produits bio contiennent généralement davantage de matière sèche que les produits conventionnels. Ils diminuent donc moins à la cuisson. Il est donc tout à fait possible de diminuer les portions de

viande. Une viande bio perd entre 20 et 30 % de moins d'eau, comparativement à la viande conventionnelle. La part de légumes peut également être réajustée.

Il convient également d'adapter les portions aux recommandations d'un nutritionniste pour éviter tout gaspillage.

Il est aussi conseillé de varier les sources de protéines en valorisant les protéines d'origine végétale (céréales et légumineuses). De plus, l'introduction de produits bio dans les établissements scolaires suivis par la Fnab et les Gab a mis en évidence une réalité importante : entre 10 et 15 % des élèves ne consomment pas de viande (par choix éthique, religieux ou par manque de goût pour les produits carnés). Cette population prend donc des repas déficitaires en protéines. Des galettes végétales (à base de céréales, légumineuses et légumes), peu coûteuses et simples à préparer, ont permis de remédier à cette carence tout en réduisant le budget général du repas.

Enfin, il est primordial, tant dans une logique économique qu'environnementale, de construire les menus en fonction de la saisonnalité des produits : hors saison, un fruit ou légume peut être deux à trois fois plus cher qu'en pleine saison. De plus, les fruits consommés hors saison font le plus souvent des milliers de kilomètres pour parvenir dans notre assiette.

### Clé n° 4 : se faire accompagner

La Fnab et les Gab régionaux travaillent sur ces thématiques et peuvent vous accompagner dans votre démarche (2). Vous bénéficierez ainsi du retour d'expériences des établissements ayant déjà intégré des produits bio à leurs menus.

## RÉSULTATS DE LA PHASE D'EXPÉRIMENTATION MENÉE EN ÎLE-DE-FRANCE

19 établissements pilotes (12 lycées et 7 collèges) sont accompagnés depuis 2005 tant sur le plan de l'approvisionnement en produits biologiques, de la maîtrise du surcoût que de la sensibilisation des élèves et la formation des personnels. Cette phase d'expérimentation commandée par la Région Ile-de-France, ainsi que les conseils généraux de la Seine-et-Marne, de l'Essonne et des Hauts-de-Seine, et menée par la Fnab et le Gab-Idf, a permis de dégager différentes solutions pour diminuer les surcoûts engendrés par l'introduction du bio en restauration scolaire. Les résultats de cette phase ont été exposés le 30 mai 2008 lors du forum « Comment produire et manger bio en Ile-de-France », qui a réuni plus de 250 personnes (toutes les présentations sont téléchargeables sur [www.bioiledefrance.fr/pro](http://www.bioiledefrance.fr/pro)). A la suite de ce test grandeur nature, plusieurs outils (guides, animations, formations...) sont maintenant à disposition de tous les établissements scolaires souhaitant introduire des produits bio dans leur restauration.

## LES CANTINES BIO



Le Gab-IdF est notamment à l'origine du pain « Bio d'Île-de-France », filière équitable 100 % régionale. Ce pain est très prisé comme premier élément à intégrer aux repas des cantines.

Outre le suivi de votre projet, des formations sur les produits biologiques en restauration collective peuvent être mises en place. Il ne s'agit pas de réapprendre à cuisiner ou à compter, mais de s'appropriier des techniques et des connaissances particulières sur la bio, les filières et les produits qui vous permettront de mieux maîtriser votre budget, votre approvisionnement et d'appréhender les techniques de préparation spécifiques à certains produits bio.

Par ailleurs, plusieurs outils sont disponibles pour faciliter l'introduction du bio dans les établissements scolaires (cf. encadré « Pour en savoir plus »).



### ■ Angélique Piteau.

Membre du Groupement des agriculteurs bio d'Île-de-France. Photos © Gab-IdF.

1. « Guide d'accompagnement à l'intention des gestionnaires et des cuisiniers » (cf. encadré « Pour en savoir plus »).

2. Les contacts des différents Groupements des agriculteurs bio régionaux sont disponibles sur [www.fnab.org](http://www.fnab.org).

## LE GROUPEMENT DES AGRICULTEURS BIO D'ÎLE-DE-FRANCE

Cette structure, soutenue par la Région Île-de-France, rassemble, depuis 1988, les producteurs franciliens certifiés bio ou en conversion. Son objectif est de favoriser le développement d'une agriculture respectueuse de l'environnement, n'utilisant aucun produit chimique de synthèse et exempt d'OGM.

Le Gab-IdF est notamment à l'origine du pain « Bio d'Île-de-France », filière équitable 100 % régionale. Ce pain est très prisé comme premier élément à intégrer aux repas des cantines.

### CONTACT

Vous êtes cuisinier, gestionnaire, enseignant, élu, parent d'élève, n'hésitez pas à contacter le chargé de mission en restauration scolaire.

Gab Île-de-France  
tél. : 01.60.24.71.04

mél : [restaurationcollective@bioiledelfrance.fr](mailto:restaurationcollective@bioiledelfrance.fr) ou [contact@bioiledelfrance.fr](mailto:contact@bioiledelfrance.fr)  
site : [www.bioiledelfrance.fr](http://www.bioiledelfrance.fr)

# MANGER BIO EN PRISON ?

**Les prisons sont le reflet de notre société mais tout y est accentué dans le mauvais sens. La cuisine industrielle y est donc très présente avec, comme particularité, des budgets encore plus serrés que dans les autres secteurs. On utilise donc les produits les moins chers du marché, et les moins nutritifs. Dans ces conditions, que faire ?**

**E**n prison, comme les fruits sont chers, ils sont rares. Les antioxydants, les oméga-3, la vitamine D, les vitamines et minéraux sont souvent déficitaires. Cependant, certains détenus, les plus riches, peuvent cantiner, c'est-à-dire acheter des aliments et autres produits pour améliorer le menu. On se retrouve comme aux Etats-Unis, où ce sont les plus riches qui bénéficient d'une meilleure santé.

### Des aliments pauvres

En prison, il est impossible, par exemple, d'obtenir un pain complet bio ou une huile pressée à froid. Les détenus n'ont droit qu'à un fruit par semaine. La cuisine industrielle avec des cuissons à ultrahaute température détruit en grosse partie les « squelettes » restants des légumes, déjà appauvris, que l'on y sert.

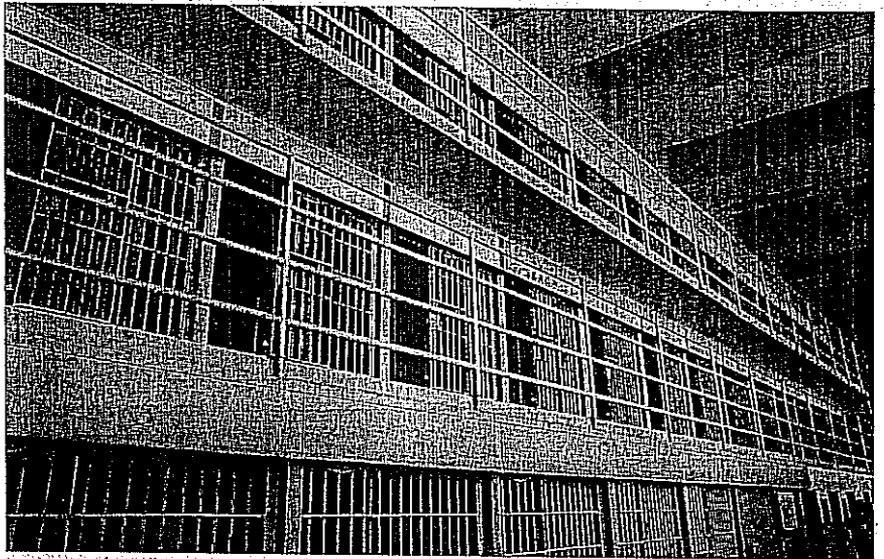
Les listes des cantines contiennent des aliments comme on en trouve en grandes surfaces : confiture, céréales raffinées, sirop, boissons industrielles et autres aliments dévitalisés avec, comme exception, une liste de fruits qui, même s'ils sont cultivés à grand renfort de produits chimiques, permettent quand même de combler certaines carences, mais, naturellement, uniquement pour les détenus les plus riches. Que peut-on faire ?

### Manger bio avec un budget équivalent

Philippe Renard, un cuisinier bio, est parvenu avec un même budget à gérer un restaurant d'entreprise de 350 couverts en bio à 85 %. Sa conclusion : « Cuisiner bio pour des collectivités ne se révèle pas forcément plus difficile ou plus coûteux, c'est juste une question d'organisation. Je n'ai jamais dépassé le budget qui m'est octroyé ». Avis aux responsables : il est consultant dans ce domaine.

### Equilibres alimentaire et psychisme

Des conférences sur la santé pourraient être proposées aux détenus. N'oublions pas : l'alimentation a un impact direct sur la santé mais également sur le psychisme.



La cuisine industrielle est très présente dans les prisons avec, comme particularité, des budgets encore plus serrés que dans les autres secteurs. On utilise donc les produits les moins chers du marché, et les moins nutritifs. Photo © Colin Eaton.

La santé mentale repose aussi sur les nutriments que l'on mange. Le *British Journal of Psychiatry* publiait, en juillet 2002, les résultats d'une expérience réalisée par Bernard Gesch, de l'université d'Oxford, dans une prison britannique, sur 231 prisonniers. L'objectif était de voir si l'alimentation avait une influence sur les comportements agressifs. Cette expérience a démontré une réduction de 35 % du nombre d'actes délictueux chez les prisonniers ayant absorbé un supplément de vitamines et d'acides gras essentiels.

Durant les années 1980, le Princeton Brain Bio Center (non affilié à l'université Princeton) à Skillman, New Jersey (Etats-Unis), faisait la promotion d'un traitement nutritionnel contre l'alcoolisme, les allergies, l'arthrite, l'autisme, l'épilepsie, l'hypertension, l'hypoglycémie, les migraines, la dépression, les difficultés d'apprentissage, le retard mental, des troubles mentaux et métaboliques, des problèmes cutanés et l'hyperactivité. Ses services incluaient des analyses de laboratoire dont la plupart des médecins ne voyait pas la nécessité ou l'utilité

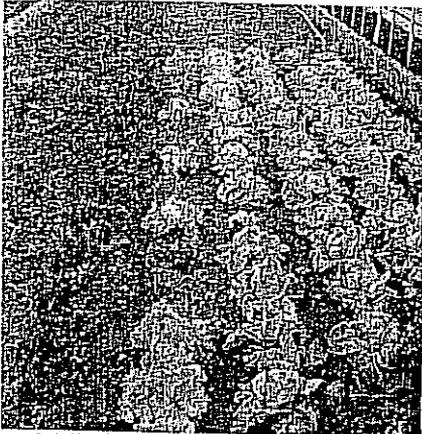
pour le diagnostic de ces conditions. Les enseignements du Brain Bio Center de Princeton ont démontré que les troubles mentaux pouvaient être améliorés et parfois corrigés par la nutrition. Or, dans les prisons, c'est le contraire qui se passe. Les carences et la dénutrition sévère et amplifient les déséquilibres psychiques et physiques.

### Pourquoi pas un potager bio ?

Une autre piste intéressante, en Belgique : la prison Saint-Hubert (province de Luxembourg, en Wallonie) a réalisé un potager bio. Les détenus qui le désirent apprennent cette culture très saine avec l'association Nature et Progrès Belgique, ce qui apporte des aliments sains dans la cuisine et peut également les amener à trouver du travail dans ce secteur.

### Les graines germées

Un moyen ultrasimple et économique pour améliorer la santé des détenus serait d'utiliser des graines germées. Ce sont de véritables concentrés de vitamines et de minéraux.



*Une piste intéressante pour pallier les carences de la cuisine industrielle servie en prison : un potager bio, comme celui de la prison Saint-Hubert, en Belgique. Cela apporte aux détenus des aliments sains et peut également les aider dans leur réinsertion.*

En germant, la teneur des graines en vitamines, surtout A, B et C, peut être multipliée par 5 pendant le processus de germination ! Les protéines sont scindées en acides aminés et les lipides libèrent leurs acides gras. Avec les graines ger-

mées, de nombreuses carences peuvent être comblées suivant les graines utilisées : la luzerne apportera, par exemple, des vitamines B1, B2, C, D et E, du calcium, du fer, du magnésium du potassium, du phosphore.

Il existe des mélanges de graines qui permettent d'obtenir une véritable explosion de nutriments, bénéfiques à l'équilibre psychique et physique. Les prisons pourraient prévoir l'achat de germoirs, véritables mini-jardins naturels qui conviennent très bien dans une cellule de prison, avec, bien sûr, un assortiment de graines à faire germer.

### *L'huile et les compléments alimentaires*

L'huile de colza bio devrait également être utilisée. Elle apporte les fameux oméga-3, nécessaires à l'équilibre du cerveau, des artères et du cœur.

On devrait également permettre aux cantines l'achat d'huiles de poisson, riches en oméga-3, de capsules d'acérola, très riche en vitamine C, de spiruline ou de jus d'herbe d'orge, complexe extraordinaire de vitamines naturelles. Un complexe de

vitamines très bon marché est la levure de bière en comprimés.

N'oublions pas : sortir de prison en bonne santé physique et psychique serait une excellente chose pour les détenus, mais également pour la société.



### ■ Daniel Gramme.

*Herboriste naturopathe, ancien détenu et auteur notamment du titre « De l'ombre au soleil », éd. Dricot (livre de témoignage disponible chez l'auteur).*



### CONTACT

Daniel Gramme

tél. : (0032) 43.38.28.33 (Belgique)

mél : danielgramme@gmail.com