

# POURQUOI UNE ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE DANS LES CANTINES?



## Table des matières

# POURQUOI UNE ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE DANS LES CANTINES?

1- Respecter les convictions ou préférences de chacun : .....	3
2- Lutter contre le gaspillage alimentaire : .....	3
3- Préserver la santé des enfants et adopter de bons comportements alimentaires dès le plus jeune âge : .....	4
4- Réduire l'empreinte écologique : .....	5
5- Réduire le coût des repas tout en garantissant la sécurité alimentaire : .....	6
6- Réduire la souffrance animale : .....	6
7- Répondre à un réel besoin : .....	6

# PROPOSER UNE ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE DANS LES CANTINES ... C' EST FACILE!

1- Quelques définitions : .....	7
2- Que dit la législation en vigueur? .....	7
3- Le règne du végétal : une mine de nutriments et de saveurs! .....	8
4- Bénéficier de l'accompagnement proposé par l'AVF : .....	8
5- Des exemples de menus végétariens : .....	9

# POURQUOI UNE ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE DANS LES CANTINES?

## 1- Respecter les convictions ou préférences de chacun :

**Le repas végétarien est le plus laïc de tous et peut convenir à tout le monde :**

Il permet l'égalité d'acceptation des religions et annule toute stigmatisation en fonction d'une quelconque appartenance religieuse.

Il répond, en outre, à une demande grandissante de citoyens qui aspirent à préserver la vie animale et l'environnement, et qui se refusent par choix éthique à consommer de la viande ou du poisson.

## 2- Lutter contre le gaspillage alimentaire :

**Nombreux sont les enfants qui ne mangent pas la viande qui leur est servie, souvent parce qu'elle n'est pas halal ou casher.**

C'est, en particulier, cet argument qui a motivé la municipalité de Perpignan à proposer une alternative végétarienne quotidienne dans les cantines scolaires depuis la rentrée 2015. Le maire affirme, d'ailleurs, que 300 kilos de viande étaient, chaque semaine, jetés à la poubelle.

### 3- Préserver la santé des enfants et adopter de bons comportements alimentaires dès le plus jeune âge :

**D'une part**, dans les **élevages intensifs**, dont est issue la viande de la restauration scolaire, la **variabilité génétique des animaux est très faible**. Confinés en très grand nombre dans des espaces réduits, ils sont **surexposés à différentes pathologies**. Par ailleurs, **les antibiotiques** qui sont administrés aux animaux **ont un effet sur la santé humaine puisqu'ils favorisent une résistance accrue des bactéries à ces antibiotiques**.

**D'autre part**, l'alimentation végétarienne est de plus en plus recommandée par les **professionnels de santé**.

Ainsi, l'association américaine de diététique regroupant plus de 70 000 diététiciens et nutritionnistes a publié, en 2009, un rapport basé sur plus de 200 études à propos du végétarisme. Ce rapport indique qu'**une alimentation végétarienne, bien planifiée, est appropriée à tous les stades de la vie, satisfait les besoins nutritionnels de la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et contribue à une croissance normale, équivalente à celle d'enfants consommant des produits d'origine animale**.

De plus, **une alimentation végétarienne équilibrée et variée, pratiquée dès la petite enfance, aide à mettre en place de bons comportements alimentaires et à prévenir le surpoids, l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires et le cancer colorectal**.

Ainsi, on constate que les adolescents végétariens consomment davantage de fruits et légumes et moins de sucreries, d'en-cas salés et de fast food que les non végétariens.

Voilà pourquoi les adolescents végétariens ont des apports plus élevés en fibres, en fer, en acide folique, en vitamines A et C et moins élevés en cholestérol, matières grasses et graisses saturées que les non végétariens.

Enfin, selon ce même rapport, les végétariens sont plus sveltes et ont des taux de cholestérol sérique plus faibles.

## 4- Réduire l'empreinte écologique :

**Le végétarisme est une des solutions pour réduire l'impact sur l'environnement et nourrir les onze milliards d'êtres humains qui peupleront la Terre à l'horizon 2050 :**

Dans son rapport daté de 2009, la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'Agriculture) affirme que l'élevage est une des causes principales du réchauffement de la planète, de la pollution de l'air, des eaux, de la dégradation des terres et de la perte de la biodiversité. Par ailleurs, le GIEC (groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat), dans son 5ème rapport daté de 2014, recommande une diminution importante de la consommation de viande.

**Responsable de 80% de la déforestation en Amazonie, 18% des émissions de gaz à effet de serre mondiales et 80% des émissions d'ammoniac (cause des pluies acides), l'élevage rivalise avec les transports en ce qui concerne sa contribution au réchauffement climatique global.**

**Les repas végétariens permettent, quant à eux, de réduire, de façon notable, les émissions de gaz à effet de serre.** Produire un kilo de fruits et légumes représente 150 grammes équivalents carbone contre 3 560 grammes pour produire un kilo de boeuf.

**Les repas végétariens permettent également d'économiser les ressources en eau.** Notons qu'il faut 1 300 litres d'eau pour produire un kilo de céréales et moins de 1 000 litres pour produire un kilo de fruits ou de légumes contre 15 500 litres pour produire un kilo de boeuf.

**Les repas végétariens permettent enfin une meilleure gestion des terres arables et des ressources disponibles.** Actuellement, 70% des terres agricoles sont utilisées pour élever des animaux ou pour cultiver les céréales dont ils se nourrissent. L'utilisation des terres pour la culture de végétaux à destination de la consommation humaine permettrait de nourrir davantage de personnes et de réduire la pollution des sols.

### ***Un exemple très parlant :***

*On estime qu'entre janvier 2009 et décembre 2015, l'instauration d'un repas végétarien hebdomadaire dans les restaurants scolaires du 2e arrondissement de Paris a permis d'éviter le rejet d'environ 574 tonnes équivalent CO2, soit un trajet de plus de 4 millions de kilomètres en automobile : plus de 100 fois le tour de la Terre ! Cela représente chaque année une baisse de 12,46% des émissions de CO2 liées à ces repas.*

## 5- Réduire le coût des repas tout en garantissant la sécurité alimentaire :

Sachant que **80% de la viande distribuée dans la restauration scolaire est issue de l'importation** afin d'en réduire le coût, **se pose alors la question de la sécurité alimentaire** que garantissent les végétaux.

## 6- Réduire la souffrance animale :

**La viande servie dans les cantines scolaires provient d'élevages dans lesquels le bien être animal est rarement pris en compte** : ils sont, la plupart du temps, entassés dans des bâtiments, enfermés dans des cages, mutilés à vif, transportés sur de longues distances, mis à mort à la chaîne alors que ce sont des êtres sensibles qui devraient être placés dans des conditions compatibles avec leurs impératifs biologiques comme le stipule l'article L214 du Code rural.

## 7- Répondre à un réel besoin :

**La proposition de mise en place de menus végétariens quotidiens dans les cantines scolaires remporte un vif succès auprès de l'opinion publique comme en témoignent les données chiffrées suivantes :**

- **130 000 personnes**, mobilisées en quelques semaines via une pétition en ligne, ont soutenu une proposition de loi présentée par 23 députés de toutes appartenances politiques, le 14 octobre dernier.
- **Au moins un quart des familles** font le choix de cette offre alternative dans deux des municipalités qui la proposent depuis la rentrée scolaire 2015.

**Les municipalités proposant d'ores et déjà cette offre alternative de façon quotidienne sont: Pau, Perpignan, Saint-Etienne, Strasbourg, Toulouse et Troyes.**

# PROPOSER UNE ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE DANS LES CANTINES ... C' EST FACILE!

## 1- Quelques définitions :

Le végétarisme est une pratique alimentaire qui **exclut la consommation de chair animale (viande et poisson)** mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts...).

## 2- Que dit la législation en vigueur?

L'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire définit ainsi un plat protidique : plat principal à base de viandes, poissons, œufs, abats ou fromages.

La recommandation Nutrition, version 2.0 de juillet 2015, rédigée par le GEMRCN (Groupement d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition) intègre désormais les aliments végétaux comme sources de protéines. Une catégorie "céréales + protéagineux" vient donc d'être ajoutée aux catégories déjà définies par l'arrêté. Cette récente version de la recommandation propose également une définition du plat protidique végétarien.

Selon les diététiciennes conseil de l'Association végétarienne de France, si ce cadre juridique contraint quelque peu la proposition de menus végétariens, il laisse une porte ouverte pour mettre en place ces menus à échéance régulière.

### 3- Le règne du végétal : une mine de nutriments et de saveurs!

#### Les végétaux riches en nutriments essentiels :

- **Les fruits secs** : raisins secs, abricots secs, etc.
- **Les oléagineux** : noix, cacahuètes, noisettes, amandes, sésame, tournesol, courge, etc.
- **Les légumineuses** : lentilles, pois chiches, petits pois, etc.

#### Les nutriments disponibles dans les végétaux :

- **Les protéines** : Les acides aminés essentiels, “briques” des protéines, sont présents partout dans le règne végétal.
- **Les lipides** : Le règne végétal, pauvre en graisses saturées (mauvaises graisses), regorge au contraire de bonnes graisses : avocat, fruits oléagineux (noix, cacahuètes, noisettes, amandes, sésame, tournesol, courge...), etc.
- **Le fer** : Les fruits oléagineux (en particulier, les graines de sésame et de courge), les céréales complètes, les légumes et fruits secs, le chocolat noir sont très riches en fer.
- **Le calcium** : Une alimentation végétarienne réduit les besoins en calcium qui peut être fourni par les fruits oléagineux, le tofu, les fruits secs, les épinards, les choux; le brocoli, etc.
- **Les vitamines** : Les fruits et légumes frais sont des sources de nombreuses vitamines et nutriments (vitamine C, B9, E et autres antioxydants).

### 4- Bénéficiaire de l'accompagnement proposé par l'AVF :

**Un livret d'accompagnement à la cuisine végétarienne à destination des collectivités**, réalisé par l'AVF en collaboration avec une diététicienne, **sera diffusé à compter de janvier 2016** et relayé dans les régions par des diététiciennes agréées par l'association.



## 5- Des exemples de menus végétariens :

### **Menu proposé par la mairie du 2<sup>e</sup> arrondissement à la rentrée 2014 :**

- Entrée : pastèque
- Plat principal : penne aux légumes, tofu et emmental râpé
- Dessert : flan au chocolat

### **Menu proposé par la mairie de Pau en octobre 2015 :**

- Entrée : salade verte
- Plat principal : tarte au fromage et choux fleur au beurre
- Dessert : pomme au four au cassis

### **Menu proposé par la mairie de Strasbourg en octobre 2015 :**

- Entrée : salade de carottes râpées au citron
- Plat principal : gratin de légumes, polenta et tomates grillées
- Dessert : flan à la vanille