

# SELFIDEAL

## LA QUESTION DU CHOIX

Guide de recommandations à l'usage des cuisiniers, des gestionnaires...  
pour gérer les offres à choix multiples



# SELFIDEAL / LA QUESTION DU CHOIX

## GUIDE DE RECOMMANDATIONS À L'USAGE DES CUISINIERS, DES GESTIONNAIRES... POUR GÉRER LES OFFRES À CHOIX MULTIPLES



Ce guide s'adresse en particulier aux acteurs de la restauration collective scolaire qui proposent ou souhaitent proposer à leurs convives, une offre à choix multiples.

Il détaille et présente :

- les conditions de réussite pour gérer les nombres de choix ;
- les procédures pour faire évoluer l'offre ;
- des témoignages et exemples concrets, pour concilier une restauration de qualité et des coûts maîtrisés.

## REMERCIEMENTS

Ce guide a été rédigé par Anne Béraud et Marie-Line Huc de l'association **CENA**<sup>1</sup> avec l'aide de ses partenaires, dans le cadre d'un projet soutenu financièrement par la DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt) de Bretagne, la DRAAF d'Auvergne-Rhône-Alpes, l'ADEME<sup>2</sup> et par la Fondation Olga Triballat<sup>3</sup>. Parmi les partenaires, **Mireille CARDINAL**, ingénieur agroalimentaire, spécialisée en évaluation sensorielle, auprès d'ALTIC<sup>4</sup>, **Philippe COURCOUX**, maître de conférences en statistiques, Unité de Sensométrie et Chimiométrie à ONIRIS<sup>5</sup>; **Natalie RIGAL**, maître de conférences en psychologie du développement de l'enfant à l'Université Paris Ouest et spécialiste de la construction des conduites alimentaires.

**CENA** tient à remercier chaleureusement toutes les équipes des services de restauration des établissements tests, pour le temps qu'elles ont accepté de donner, pour la contribution qu'elles ont apportée, pour leur motivation à interroger leurs habitudes de travail pour mieux satisfaire leurs convives.

**CENA** espère que les lecteurs y trouveront des solutions pour que la restauration collective s'inscrive dans une dynamique d'éducation, pour une alimentation saine et durable.

<sup>1</sup> CENA: Club Expert Nutrition Alimentation [www.nutrition-expert.org/](http://www.nutrition-expert.org/)

<sup>2</sup> ADEME – Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

<sup>3</sup> Fondation Olga TRIBALLAT - <http://www.institut-olgatriballat.org>

<sup>4</sup> ALTIC – conseil, expertise et formation en agroalimentaire

<sup>5</sup> ONIRIS – École nationale vétérinaire – agroalimentaire et de l'alimentation - Nantes

# SOMMAIRE

## A. LE PROJET SELF'IDEAL – PROGRAMME DE RECHERCHE-ACTION

1. Quelques éléments du cadre SELFIDEAL
2. Etat des lieux des pratiques en restauration scolaire
3. Méthodologie et résultats sur le lien entre nombre de choix, satisfaction et gaspillage
4. Méthodologie et résultats sur l'impact d'une communication sur le choix d'un nouvel aliment

## B. LA QUESTION DU CHOIX.....16

1. Éléments de contexte
2. Recommandations sur le nombre de choix

## C. LA QUESTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE.....20

1. Éléments de contexte
2. Les micro changements qui ont fait leur preuve

## D. LA QUESTION DU CHOIX ET DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE.....29

1. Les éléments de contexte pour aborder le choix
2. Les micro changements qui ont fait leur preuve

## E. LE RÔLE DE LA COMMUNICATION.....40

## CONCLUSION.....45

1. Limiter les choix
2. Communiquer
3. Continuer à se former

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....46

Offre alimentaire

PNNS

Lutte contre le gaspillage alimentaire

Enquête Alimados

Sitographie

Livres

## ANNEXES.....48

Détail des protocoles de l'étude

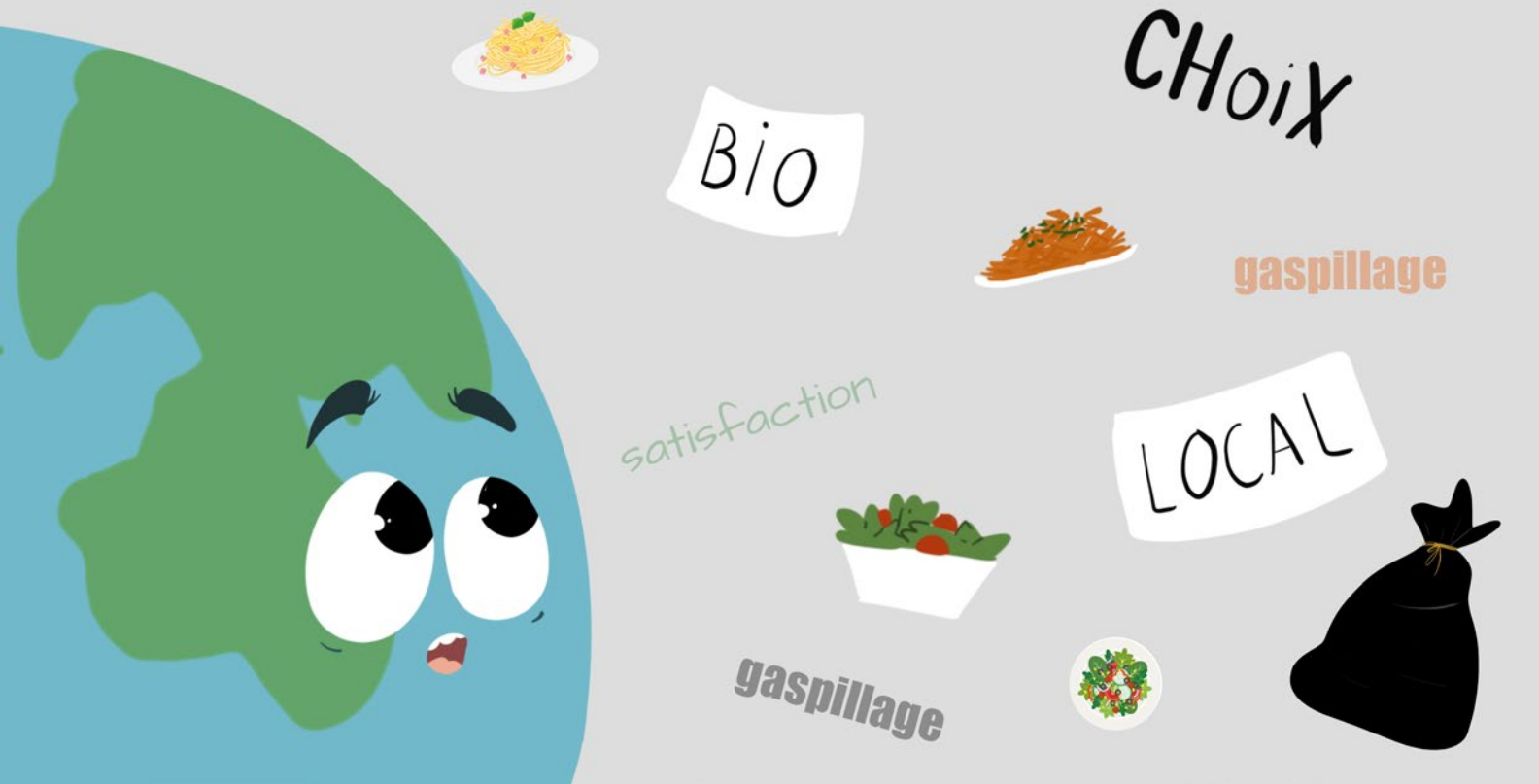
Supports créés

## INTRODUCTION

**L'objectif du guide** est d'encourager les acteurs de la restauration collective à engager une démarche responsable en prenant en compte tous les enjeux du développement durable, de la santé des convives et de l'éducation.

L'éducation à l'alimentation et à des pratiques exemplaires dans les restaurants collectifs, est considérée comme un levier capable de faire évoluer les habitudes alimentaires notamment chez les jeunes. Dans le secondaire, la restauration collective ne maîtrise pas toujours la composition des repas consommés par ses usagers puisqu'elle fonctionne selon le principe du self-service, dans lequel les convives font eux-mêmes leurs choix, d'où l'intérêt de perfectionner l'offre et de participer à l'orientation des comportements des jeunes « mangeurs ».





# A LE PROJET SELF'IDÉAL PROGRAMME DE RECHERCHE-ACTION

## POURQUOI CE PROJET ?

L'élaboration des grilles de menus est souvent un exercice complexe : au quotidien, il est en effet courant de proposer 6 entrées, autant de fromages et de desserts ainsi que 3 plats chauds. Des diététiciens du CENA se sont interrogés sur la pertinence de cette offre pléthorique.

### À quoi correspond cette volonté de proposer autant de choix ?

Interrogés sur ce point, les professionnels reconnaissent qu'ils héritent souvent d'une pratique non évaluée et imposée, la croyance étant que plus le nombre de choix augmente, plus les élèves sont satisfaits.

Cela dit, la question du choix en restauration collective soulève des problématiques d'actualité. Il est apparu intéressant d'évaluer si un large choix :

- ▶ S'avère forcément garant de satisfaction ;
- ▶ Ne génère pas de gaspillage, voire pourrait contribuer au gaspillage ;
- ▶ N'empêche pas les convives (collégiens, lycéens) d'élargir leur répertoire alimentaire en les incitant à choisir des aliments familiers et appréciés, plutôt que de goûter des produits nouveaux ;
- ▶ Ne va pas à l'encontre de la mission éducative du service de restauration.

Partant de ces constats et questionnements, la recherche-action SELFIDÉAL a souhaité répondre à ces deux questions:

- Quel serait le nombre de choix idéal qui assurerait un bon niveau de satisfaction tout en limitant le gaspillage ?
- Comment inciter les convives à la découverte de nouveaux aliments en testant l'impact d'une communication simple ciblée sur l'origine des aliments ?

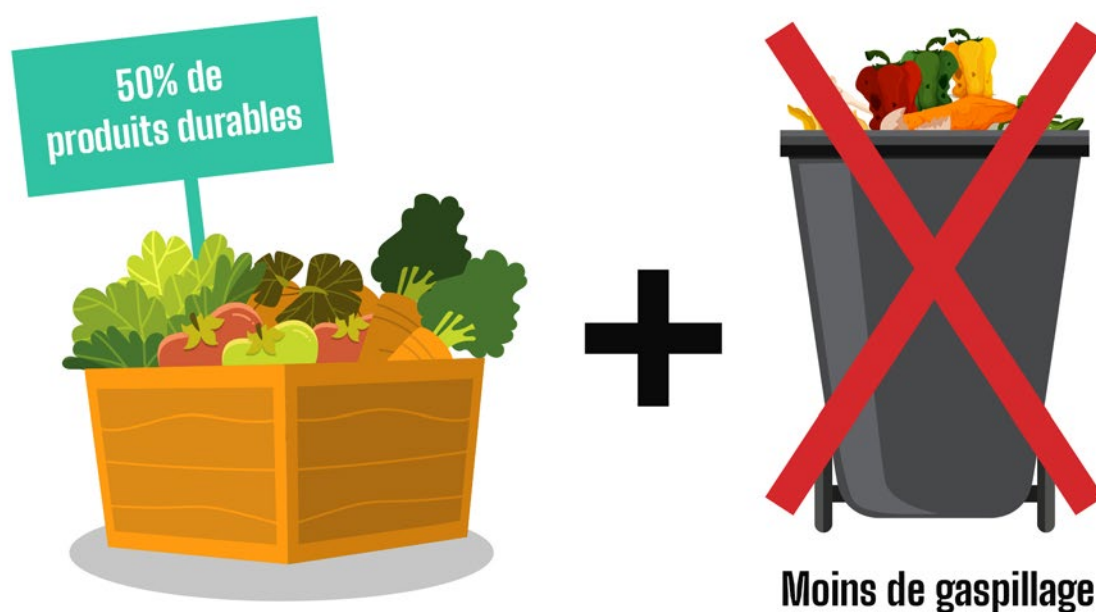
## 1 / QUELQUES ÉLÉMENTS DU CADRE SELFIDEAL

### a. L'étude SELFIDEAL et le contexte national

La loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et une alimentation saine et durable<sup>1</sup> a été promulguée le 1er novembre 2018. Issue des États Généraux de l'Alimentation, elle propose différentes mesures pour atteindre ces objectifs.

Parmi ces mesures, on note des éléments qui vont être intégrés dans l'étude :

- ▶ L'introduction de 50% de produits de qualité et durables, dont au moins 20 % de produits biologiques dans la restauration collective publique à partir du 1er janvier 2022
- ▶ La meilleure prise en compte de la lutte contre le gaspillage alimentaire.



<sup>1</sup> LOI n° 2018-938 du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous

## b. L'étude SELFIDEAL et les travaux déjà réalisés sur l'alimentation des adolescents

À ce jour, il n'existe qu'un nombre restreint de publications sur l'alimentation des adolescents, et plus spécifiquement sur le comportement des adolescents en restauration scolaire :

### **Le projet ANR Alimados<sup>3</sup> (2007-2011) mené par l'OCHA<sup>2</sup> et le CNRS révèle que :**

La population adolescente dont les habitudes sont très diverses, exprime une revendication au plaisir alimentaire en réaction aux messages négatifs sur son alimentation. Elle développe une attirance vers les cuisines du monde et elle témoigne aussi de son rapport assez critique à la cantine.

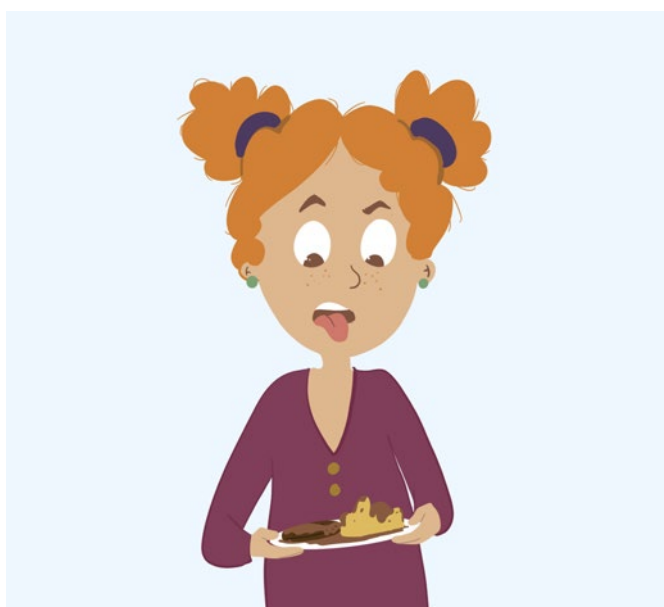
Les règles alimentaires semblent vécues par les adolescents comme des contraintes et des obstacles au plaisir. Beaucoup cherchent à échapper à « l'omniprésence nutritionnelle », pour atteindre le plaisir alimentaire et s'affirmer en tant que « mangeurs libres ». L'alimentation parfois imposée représente une aliénation dont il faut s'affranchir. Il existe un fossé entre les connaissances et les représentations des adolescents sur la nourriture et leurs comportements alimentaires.

### **La néophobie alimentaire ne concerne pas seulement les jeunes enfants :**

La réticence à goûter un nouvel aliment, appelée néophobie alimentaire existe chez toutes les espèces omnivores, car elle correspond à la protection de l'espèce contre toute forme d'empoisonnement : n'est mangé que ce qui est reconnu comme étant comestible. Elle débute vers l'âge de deux ans et perdure durant l'adolescence sous une forme atténuée.

### **Comment surmonter la néophobie alimentaire ?**

Une des solutions, pour aider les jeunes à développer leur répertoire alimentaire et à goûter des nouveaux aliments, consiste à les familiariser avec l'aliment nouveau. Cependant, tous les processus n'ont pas le même effet sur le mangeur: Il s'agit de miser sur les informations hédoniques et sensorielles beaucoup plus efficaces que les informations sur la qualité nutritionnelle et sur la santé.



<sup>3</sup> <https://anr.fr/Projet-ANR-07-PNRA-0001>  
<sup>2</sup> OCHA

## Étude INCA3 :

La prise en compte des représentations des adolescents donne des pistes notamment pour une communication nutritionnelle, individuelle et collective, mieux ciblée. Des récentes études montrent la faible efficacité de l'éducation basée sur la nutrition, pourtant trop souvent mise en avant.

### c. L'étude SELFIDEAL et les éléments de connaissances sur l'offre alimentaire en restauration scolaire

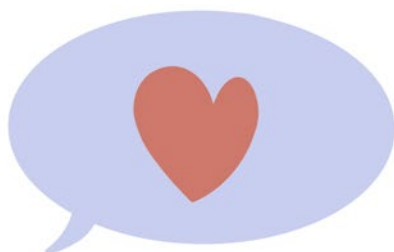
Tout d'abord, on observe que la question du nombre de choix en restauration collective, pourtant très présente dans l'élaboration des menus dans le cadre scolaire n'a pas fait l'objet de travaux scientifiques.

**L'arrêté du 30 septembre de 2011** relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis en milieu scolaire reste vague. Dans le document QUESTIONS/RÉPONSES destiné aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, rédigé par la Direction générale de l'Alimentation en 2013, on trouve une recommandation : pour des prestations à choix multiples, la qualité de l'offre alimentaire est établie grâce à des calculs de proportionnalité.

**CENA** a donc choisi le terrain de recherche de la restauration scolaire des lycées qui propose majoritairement une offre à choix multiples, sur l'ensemble des composantes du repas, de l'entrée au dessert. L'étude s'inscrit dans les objectifs fixés par le PNA (Programme National de l'Alimentation) et répond notamment aux 2 axes thématiques de "l'éducation alimentaire" et de « la lutte contre le gaspillage ».

Après la réalisation d'un état des lieux, SELFIDEAL a étudié durant le service (enquête de terrain en vraie grandeur) l'impact :

- Du nombre de choix sur le niveau de satisfaction et le gaspillage,
- D'une communication ciblée sur l'origine des produits sur le comportement des lycéens face à un nouvel aliment.





## 2 / ÉTAT DES LIEUX DES PRATIQUES EN RESTAURATION SCOLAIRE

Cette phase préliminaire d'analyse des pratiques a été menée dans un échantillon représentatif de 16 lycées publics situés dans trois régions de métropole. Des établissements d'enseignement agricole, général et professionnel, répartis sur des zones urbaines, périurbaines et rurales ont été choisis.

| <b>NOMBRE</b> | <b>5</b>        | <b>5</b>                  | <b>6</b>                | <b>TOTAL = 16</b>              |
|---------------|-----------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| <b>Région</b> | <b>Bretagne</b> | <b>Nouvelle-Aquitaine</b> | <b>Pays de la Loire</b> | <b>Type d'enseignement</b>     |
| <b>Nombre</b> | <b>1</b>        | <b>1</b>                  | <b>1</b>                | <b>Agricole</b>                |
| <b>Nombre</b> | <b>2</b>        | <b>2</b>                  | <b>2</b>                | <b>Général</b>                 |
| <b>Nombre</b> | <b>1</b>        | <b>1</b>                  | <b>1</b>                | <b>Professionnel</b>           |
| <b>Nombre</b> | <b>1</b>        | <b>1</b>                  | <b>2</b>                | <b>Général / Professionnel</b> |

Les 16 lycées représentent plus de 9300 élèves inscrits à la restauration scolaire

### **A partir d'un questionnaire mené lors d'un entretien, on note que :**

- ▶ Les cuisines sont majoritairement sur site: un seul établissement satellite d'une cuisine centrale.
- ▶ Les chefs de cuisine élaborent seuls les menus dans 80% des établissements.
- ▶ Le nombre de repas servis chaque jour varient de 130 à 1600 selon les établissements. Les lycées agricoles affichent les plus petits effectifs.

## Relevés du nombre de choix proposés pour chaque composante du repas.

| NOMBRE DE CHOIX   | 1 | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 ET + |
|-------------------|---|----|---|---|---|--------|
| ENTRÉES           | 0 | 1  | 4 | 2 | 2 | 7      |
| PLATS             | 1 | 10 | 5 | - | - | -      |
| GARNITURES        | 1 | 13 | 2 | - | - | -      |
| PRODUITS LAITIERS | 1 | 4  | 5 | 3 | 1 | 2      |
| DESSERTS          | 1 | 2  | 3 | 5 | 2 | 3      |

De ce tableau les composantes "entrées" et "desserts" concentrent les différences de pratiques les plus extrêmes

### 3 / MÉTHODOLOGIE ET RÉSULTATS SUR LE LIEN ENTRE NOMBRE DE CHOIX, SATISFACTION ET GASPILLAGE

Six lycées ont participé à cette phase d'expérimentation. Deux indicateurs ont été retenus :

- Le niveau de satisfaction exprimé par une note sur 10.
- Le niveau de gaspillage alimentaire exprimé en gramme/plateau.

#### a. La méthodologie

Les six lycées volontaires ont proposé à au moins trois semaines d'intervalle, le même menu, ceci pour n'avoir qu'une seule variable à observer (le nombre de choix). Les deux déjeuners qui ont servi de support à l'étude étaient organisés dans des conditions similaires : même jour de la semaine, même mode de distribution, seul le « nombre de choix de hors d'œuvres » variait.

La satisfaction est mesurée grâce à un questionnaire permettant également d'obtenir des informations sur la composition du repas choisi et sur l'appréciation globale du déjeuner. Parallèlement, le gaspillage alimentaire sur chaque plateau a été pesé. On entend par gaspillage alimentaire de service tout ce qui,

sur le plateau, aurait pu être consommé par le convive, mais qui est finalement jeté, y compris le pain.

Les plateaux sont individuellement identifiés (par la classe et la date de naissance de l'élève) ce qui permet de suivre l'impact sur chaque convive, entre T1 et T2.



#### b. Les résultats

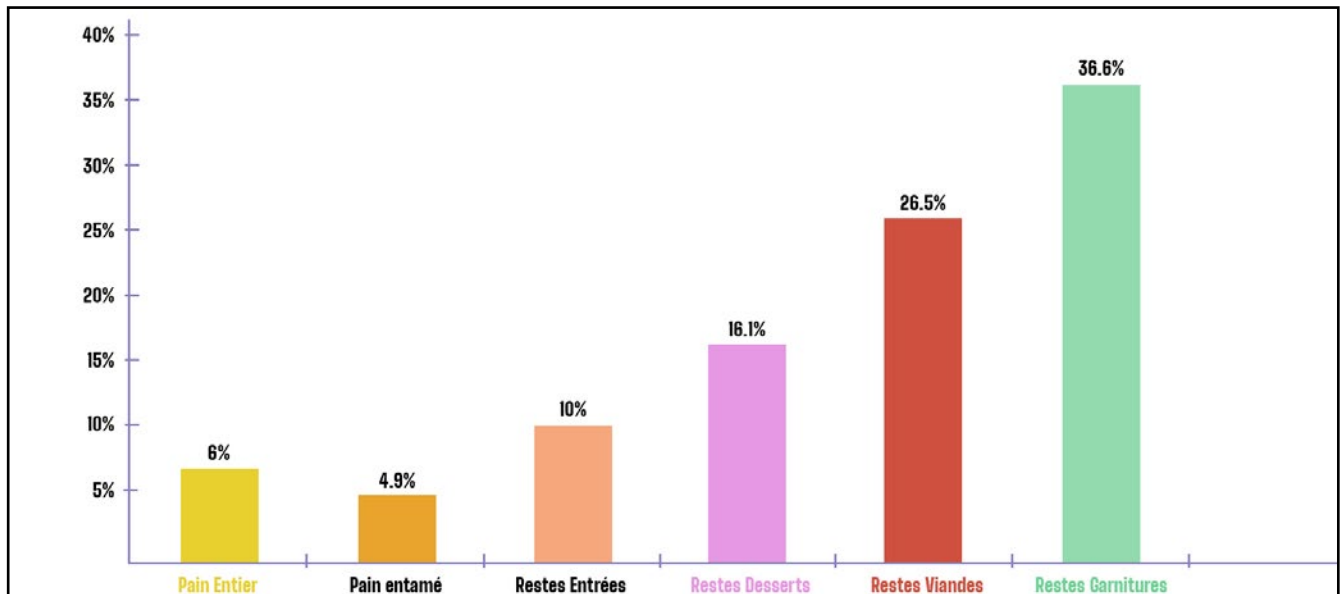
**Une offre large génère plus de gaspillage.**

**Le pourcentage de gaspillage augmente significativement quand on passe de 3 à 6 composantes.** On observe une augmentation de +45%. Ce constat interroge puisque les services sont en majorité organisés sous forme de buffet de salades (salad bar), permettant aux convives de choisir leurs quantités.



Le gaspillage est observé sur toutes les composantes du repas.

Graphique représentant le % de restes sur les plateaux au débarrassage.



Les relevés ont mis en évidence que 50% des plateaux sont vides, arrivés à la desserte de la dépose. Ce qui amène à dire que le gaspillage ne concerne que 50% des élèves ce que confirment les personnels.

### **Une offre large n'augmente pas le taux de satisfaction.**

Le taux de satisfaction est peu impacté par le nombre de choix : dans 3 établissements tests, on a augmenté le nombre de choix entre J1 et J2 (de 3 à 6) et dans 3 établissements habitués à proposer plus de 6 choix, on a réduit la diversité de l'offre entre J1 et J2 (de 6 à 3).

L'augmentation du nombre de choix n'a aucune incidence sur la satisfaction des convives. La note de satisfaction reste en moyenne de 7,1/10

On relève une faible incidence quand on passe de 6 choix à 3 choix, la moyenne passe de 7,06 à 6,90 ;



### c. Les autres observations

Le taux de prise augmente sensiblement avec le nombre de choix.

| NOMBRE DE CHOIX PROPOSÉS                           | 3 CHOIX | 6 CHOIX |
|--|---------|---------|
| % TAUX DE PRISE<br>(CONVIVE AYANT PRIS UNE ENTRÉE) | 34%     | 42%     |

Lorsque le choix est augmenté, le taux de prise des entrées augmente sensiblement. Cependant, on observe que globalement le taux de prise reste faible : moins d'un lycéen sur deux prend une entrée.

Quand on interroge les convives sur les raisons de cette désaffection, ils invoquent le plus souvent (60 à 90%) que "rien ne me plaît".

### d. Conclusions et pistes de réflexions

Tableau d'observations sur les taux de prise des autres composantes du repas :

| COMPOSANTES     | % de prise selon les établissements |
|-----------------|-------------------------------------|
| PLAT            | 98 à 100%                           |
| PRODUIT LAITIER | 51 à 84%                            |
| DESSERT         | 63 à 93%                            |

Le pourcentage de repas complets (entrée, plat-garniture, produit laitier, dessert) pris par les élèves est minoritaire. Les lycéens sont moins de 20% à composer un plateau complet et ceci quel que soit le type d'établissement et son implantation.

La majorité des élèves se concentre sur le plat principal, ce qui laisse augurer que toutes les mesures de contraintes appliquées à cette composante du repas aura un impact important sur le convive.

Les remarques entendues lors des journées d'observation et les commentaires écrits sur les questionnaires collectés témoignent que le nombre de choix semble moins impacter le niveau de satisfaction que d'autres facteurs dépendants de l'établissement. Ainsi apparaissent d'autres variables telles qu'une équipe de cuisine stable et au complet, une pause méridienne laissant du temps pour échanger, la présence des représentants de la communauté éducative ou de l'équipe de cuisine en salle et au débarrassage et bien entendu la qualité culinaire.

## 4 / MÉTHODOLOGIE ET RÉSULTATS SUR L'IMPACT D'UNE COMMUNICATION SUR LE CHOIX D'UN NOUVEL ALIMENT

Les mesures ont été réalisées dans quatre lycées proposant un choix de deux plats chauds et de deux garnitures comme dans la majorité des lycées tests.

### a. La méthodologie

Cette étape cherche à mesurer l'impact de l'information sur la sélection d'un aliment nouveau dans un environnement où le nombre de choix est identique.

Les quatre lycées volontaires ont proposé à deux reprises, à au moins trois semaines d'intervalle, un menu fixe intégrant un légume « inconnu ». Pour que l'effet « nouvel aliment » soit toujours mesurable lors de la seconde mesure, un autre légume, similaire au premier, a été proposé, sous le même format de recette : le format «

gratin » a été retenu pour rendre le légume plus attractif.

Panais et rutabaga ont été sélectionnés : il s'agit de légumes de proximité et de saison (janvier à mars) et ils sont peu ou pas connus des convives. En deuxième choix, lors de chaque service, un gratin de courgettes, était présenté : c'est une garniture assez classique, connue de la majorité des convives.



Le premier jour, le légume est servi sans aucune information, il apparaît juste dans le menu « gratin de xx ». Lors du deuxième jour de service, ce même nouvel aliment est présenté accompagné d'une information :

- Une photo du légume brut et une photo du légume cuisiné en gratin.
- Des précisions sur le producteur (son nom) et sur l'origine géographique du légume.

Le taux de prise du nouvel aliment a été mesuré grâce à un questionnaire distribué aux convives. Ce questionnaire, présenté comme une enquête de satisfaction et distribué par le personnel du lycée, a permis de connaître le légume choisi et la raison de ce choix. Le questionnaire, lors de la deuxième présentation du nouvel aliment était identique.

#### d. Les résultats

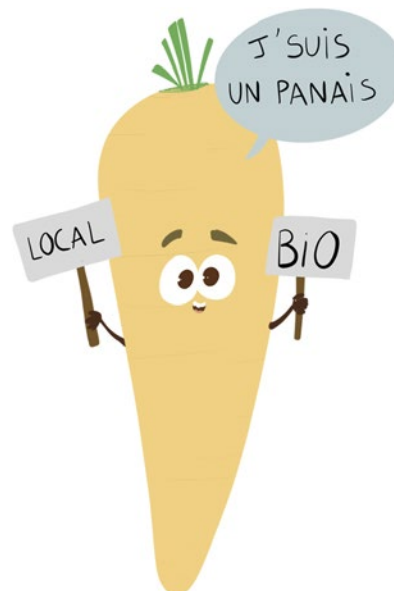
### Un impact positif sur la consommation par une communication mettant en valeur origine et saison :

On relève un effet positif d'une communication ciblée sur un aliment peu connu.

Un support même simple sous format affiche A3 ou A4, positionné en ligne de distribution, donnant des informations sur le nouvel aliment encourage sa consommation. S'appuyer sur les préoccupations environnementales est un argument qui s'avère un levier efficace.

Le légume inconnu reste cependant diversement apprécié, mais on n'observe pas de modification majeure sur le niveau de satisfaction globale du repas, que le légume soit connu ou pas. Cependant, le niveau de satisfaction durant cette phase de l'étude est resté légèrement inférieur à celui des repas classiques. Les commentaires des lycéens montrent que l'absence de garniture de féculent suscite de l'insatisfaction.

La mesure du gaspillage n'a pas été faite durant cette étape du projet.



### L'étude SELFIDEAL a permis de vérifier que :

1/ Le niveau de satisfaction n'augmente pas avec le nombre de choix ;

2/ Le niveau de gaspillage augmente avec le nombre de choix ;

3/ L'adolescent non accompagné se tourne vers ce qu'il connaît déjà, il ne tente pas l'aventure de goûter de nouveaux mets.



## B LA QUESTION DU CHOIX

### ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

Lorsqu'on interroge des consommateurs, en particulier en alimentation, ils répondent vouloir du choix. Les auteurs de ce guide suggèrent que cette notion de choix en matière d'alimentation soit entendue comme une demande de variété de propositions dans le temps (d'un jour à l'autre) plutôt que dans l'espace, c'est-à-dire au cours du même repas.

L'étude SELFIDÉAL montre bien qu'un choix volontairement limité :

- ▶ Impacte peu sur le niveau de satisfaction.
- ▶ Permet, en revanche de mieux maîtriser le volume des aliments laissés sur les plateaux par les convives.

Il peut cependant diminuer sensiblement le taux de prise. Il s'agit donc de trouver le juste équilibre.





## PRÉCISIONS ISSUES DE LA FICHE « RECOMMANDATION NUTRITION – GROUPE D'ÉTUDE DES MARCHÉS DE RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION GEM-RCN VERSION 2.0 – JUILLET 2015.

Une offre alimentaire à choix dirigé proposera, pour chaque composante, des plats ayant les mêmes critères nutritionnels que ceux précisés dans le tableau de fréquence (exemples : salade de tomates ou carottes râpées ou concombres vinaigrette = entrées de crudités).

Cela permet de respecter les fréquences tout en proposant plusieurs choix aux convives.

Une offre alimentaire à choix multiple proposera, pour chaque composante, des plats à critères nutritionnels différents (exemples : salade de tomates ou taboulé ou pâté de campagne = entrée de crudités, entrée de féculent ou charcuterie > 15 % de matières grasses).

Il est recommandé de réserver ces offres à choix multiple aux lycées.

Les établissements qui fonctionnent en choix multiple peuvent communiquer un « menu conseil » qui respecte les fréquences recommandées.

Le choix dirigé assure un meilleur équilibre alimentaire et une plus grande variété pour le convive. Il facilite également le calcul des fréquences.



Le **mode de distribution en libre-accès** est devenu un identifiant du parcours initiatique de l'élève demi-pensionnaire français : à l'école primaire, le service à table est encore très présent, il faut attendre le collège pour déjeuner au self même s'il n'y a pas un réel choix de plats, et on accède au « graal » : le self avec choix et libre-service quant arrivent les années du lycée !

## 1 / RECOMMANDATIONS DANS LE NOMBRE DE CHOIX

### a. Fixer un nombre de choix tenant compte des effectifs de convives

Tableau précisant les recommandations de nombre de choix selon le nombre de repas servis.

| NOMBRE DE CHOIX   | Moins de 200 | 200 à 500 | 500 à 1000 | Plus de 1000 |
|-------------------|--------------|-----------|------------|--------------|
| ENTRÉES           | 2            | 3         | 3          | 4 à 5        |
| PLATS             | 1            | 2         | 2          | 2            |
| GARNITURES        | 2            | 2         | 2          | 2            |
| PRODUITS LAITIERS | 1            | 2         | 3          | 3            |
| DESSERTS          | 1            | 2         | 2          | 2            |

Face au manque de diversité de l'offre, les convives citent souvent l'aspect monotone, le sentiment qu'il y a peu de travail en cuisine. Pour parer à ces critiques et faire accepter le choix plus limité, il est fondamental de miser sur la variété des propositions d'un jour à l'autre.

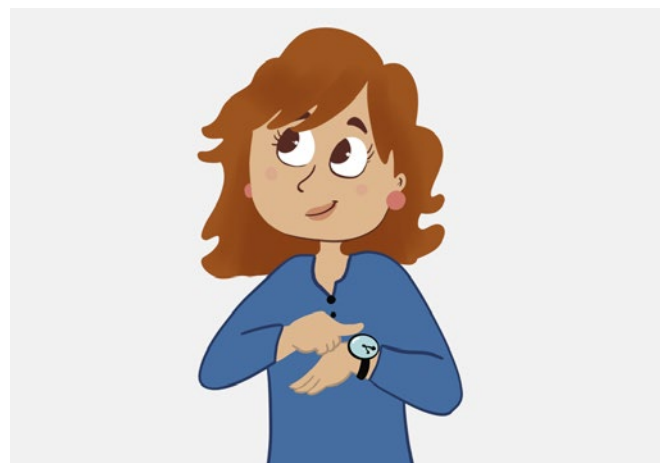
### b. Gérer l'offre tout au long du service

Afin de ne pas générer de frustration, la limitation du nombre de choix doit être menée avec une attention portée sur la continuité de service : le choix doit être possible jusqu'à la fin du service.

Le dernier convive a la même attente que le premier, il souhaite autant de choix quelle que soit l'heure à laquelle il vient déjeuner, ceci d'autant plus si l'horaire de passage au self lui est imposé.

Pour ce faire, et en particulier si le nombre de choix est limité à 2 ou 3, on conseille d'anticiper en préparant une ou deux préparations,

correspondant par exemple, aux mises en place du lendemain.



**Dans un contexte qui devient plus contraint, il est important de redoubler de zèle sur la diversité de l'offre. Avec une partition en 4 actes :**

- 1 Avoir du choix jusqu'à la fin du service. Les derniers convives ne doivent pas être pénalisés
- 2 Proposer des entrées en petits saladiers, le grand saladier à moitié vide suscite moins d'attrait
- 3 Rassembler les produits en fin de service pour redonner une image si ce n'est d'opulence, au moins de choix préservé. Si les entrées sont présentées en vitrine, fermer les meubles vides
- 4 Apporter une touche d'originalité en proposant des sauces sortant de l'ordinaire, comme de la sauce thaï, mexicaine, à base de purées de légumes secs (houmous libanais, mayonnaise de haricots blancs) ou encore aux herbes et des vinaigres variés<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Ouvrage « Savez-vous goûter... Les légumes secs ? » - Presses de l'EHESP - Ouvrage collectif Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich, Caroline Rio.



# LA QUESTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

## 1 / ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

**T**out concourt au gaspillage alimentaire et notamment les nombreuses motivations à bien servir en quantité: on peut notamment évoquer l'attitude nourricière très spontanée de l'adulte qui sert l'adolescent. Les portions servies ne correspondent pas systématiquement aux besoins et aux attentes de chaque convive, il en résulte du gaspillage et de la frustration. Mais il existe des éléments pour y remédier ...

Lors de journées d'observations, les convives ont exprimé les raisons pour lesquelles ils ne consomment pas l'ensemble de leurs plateaux. On a fréquemment lu « Quand je n'aime pas, je jette » ou encore « je ne savais pas que je n'aimerais pas », « je n'ai pas fait attention à ce que je prenais », etc. Et ceci, alors qu'ils se

servent seuls, qu'ils peuvent goûter la recette pour vérifier qu'elle est à leur goût. Comment intervenir, comment espérer faire évoluer le comportement du convive ?

L'expérience amène à recommander de tout mettre en œuvre pour créer les conditions du dialogue, qui influe sur la prise de conscience du jeune que l'on sert.



## LIMITER LE GASPILLAGE A UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL FORT : ARGUMENTAIRE ADEME\*

La chaîne de fabrication des aliments a un impact significatif sur l'environnement, car elle consomme des matières premières, de l'énergie et de l'eau, et elle émet des gaz à effet de serre. Le cycle de vie de la nourriture d'un Français moyen représente environ 20 % du total de ses émissions quotidiennes de gaz à effet de serre. Un repas représente environ 3 kg de CO<sub>2</sub>. Gâcher de la nourriture revient donc à « gaspiller » son impact environnemental (l'impact environnemental a été émis et n'a eu aucune utilité, il est littéralement jeté à la poubelle !). De plus, ces aliments jetés avec les ordures ménagères (ou triés) doivent être traités (mis en décharge ou incinérés le plus souvent), ce qui représente un coût et un impact environnemental supplémentaires.



## 2 / LES MICRO CHANGEMENTS QUI ONT FAIT LEUR PREUVE

### a. La lutte contre le gaspillage alimentaire commence par l'élaboration des menus

Les menus sont élaborés à partir d'un plan alimentaire adapté à chaque établissement. On peut repartir des menus de l'année passée, notamment si on a pris soin de renseigner un journal. En effet, on recommande la mise en place d'un journal de bord qui permet de noter quotidiennement tous les éléments qui constituent un historique qui va aider à mieux maîtriser la production : les effectifs prévisionnels et réels, les productions mises en œuvre (volumes et fiches techniques), les taux de prise, les faits marquants (grève, météo exceptionnelle, sorties de classe, épidémies...). L'expérience montre que d'une année sur l'autre les variations sont comparables. Au moment de proposer un nouvel ingrédient ou une nouvelle recette, il faut éviter de mettre en autre choix quelque chose de très populaire. Par exemple si l'entrée propose au choix une

salade de fenouil à l'orange, à côté d'une tomate mozzarella, Le fenouil risque de ne pas être consommé et de terminer avec les déchets du jour !



### b. La lutte contre le gaspillage alimentaire en organisant une mise en place pertinente

On recommande d'utiliser notamment des saladiers de volumes variés afin d'anticiper les fins de service. Une partie des hors d'œuvres, des entremets et des desserts peut être dressée dans des petits contenants (saladiers, bacs GN1/2), ces petits contenants sont conservés au frais, protégés et étiquetés (dénomination de la préparation, date de fabrication, présence des allergènes). Ils sont sortis au fur et à mesure des besoins en fin de service. Ces petits contenants sont réservés aux fins de service, alors que la majorité des autres propositions peut être en grands récipients (bacs ou saladiers).



### c. La lutte contre le gaspillage alimentaire en adaptant les formats d'assiette au buffet

On anticipe ainsi sur une tendance très humaine du consommateur à bien remplir son assiette !

Il est préférable de mettre à disposition des contenants de petits volumes et de mettre à disposition de grandes assiettes ou de grands bols dans lesquels, les convives peuvent transvaser les différentes composantes de leur repas.

Cette tendance poke bowl semble plaire aux adolescents.



### d. La lutte contre le gaspillage alimentaire en servant des quantités adaptées aux besoins de chacun

Au-delà d'un flux de 500 élèves /heure à la restauration, le service à l'assiette s'impose car il permet de cadencer la distribution et d'assurer le service à temps pour tout le monde. Mais ce tempo accéléré est certainement source de frustration pour l'équipe de cuisine et source de gaspillage car il est difficile d'entendre la demande de chacun. La relation fugitive entre le convive et celui qui le nourrit permet juste de remplir une assiette.

Certains adolescents expriment un mécontentement lié au fait qu'ils ne se sentent pas toujours rassasiés à la fin du déjeuner pris à la cantine. Cette critique est souvent mal acceptée des équipes de cuisine qui rappellent que les élèves qui le souhaitent ont la possibilité, de demander du « rabe ». On fera remarquer que la satiété n'est pas uniquement liée aux quantités ingérées. Elle dépend de plusieurs facteurs : du temps passé à table, des caractéristiques des composantes du repas (texture des aliments, teneur en fibres). L'équilibre des menus doit intégrer également cette dimension.

On peut faire observer que ces adolescents seraient probablement moins critiques si on leur permettait de se servir et se resservir librement.

Lorsque pour des raisons d'effectifs, de disposition de la salle à manger, de manque de matériels adaptés, le service ne peut pas être organisé en libre-accès, la seule marge de manœuvre pour que chaque convive reste acteur de la lutte contre le gaspillage, réside dans la façon dont les personnes assurant le service vont prendre le temps de l'interroger sur l'assiette qu'il souhaite : petite faim, grande faim, avec ou sans viande, avec ou sans sauce, sauce nappante ou sauce versée à côté, légumes ou féculents, envie de goûter le plat avant de confirmer la quantité qu'il souhaite.....

Les élèves ignorent souvent les règles qui régissent l'accès au « rabe ». Certains opposent que ce n'est pas possible, d'autres disent que c'est possible mais seulement en fin de service, d'autres encore disent que cela dépend des jours et des personnes. Les règles semblent donc assez floues, pour les élèves, et sans doute pour les adultes encadrant le repas. Le sujet mérite d'être débattu entre parties prenantes pour trouver meilleur compromis.

### e. La lutte contre le gaspillage alimentaire en permettant aux convives de se servir tout seuls

Ce mode de distribution est plébiscité par la majorité des adolescents. Les adultes sont quant à eux plus réticents car ils craignent que les jeunes donnent l'exclusive aux produits phare, créant une désaffection pour les aliments sains que les recommandations encouragent et qu'ils s'emploient à intégrer dans leurs menus.

Et pourtant, les expériences montrent que les consommations de légumes augmentent à condition de ne pas laisser les jeunes livrés à eux-mêmes mais de les accompagner. La présence du cuisinier pour échanger, expliciter les recettes a un réel impact. On recommande de mettre en avant les arguments gourmands et environnementaux : origine des produits, choix des ingrédients et caractéristiques sensorielles. Ainsi le cuisinier est promu « ambassadeur » du « bon manger »

Dans une démarche de réduction du gaspillage et de responsabilisation du convive dans l'équilibre de son repas, les systèmes de distribution en libre-accès sont donc à promouvoir. On souligne que là où ce mode de distribution a été mis en place, on ne revient pas en arrière.



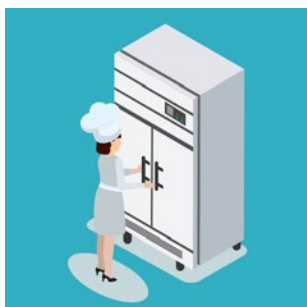




## QUELQUES CONSEILS POUR RÉUSSIR :



**Éviter les bacs gastro** inox qui souffrent d'une image trop « cantine », préférer des contenants de service type saladiers, bols et ramequins;



**Adapter la capacité de stockage** au froid ou au chaud à proximité des meubles de distribution ;



**Organiser le travail de l'équipe de cuisine** pour que le réassort puisse être effectué constamment ;



**Prévoir des couverts à côté des plats** que l'on renouvelle et prendre soin qu'ils ne puissent pas glisser dans le contenant. En effet, certains convives sont inquiets à l'idée, que les couverts de service soient sales, que leurs camarades qui ne se sont pas lavés les mains puissent manipuler les produits.

## f. La lutte contre le gaspillage alimentaire en encourageant la présence d'adultes à proximité des meubles de distribution

L'adulte qui encadre, cuisinier, agent de service, assume le rôle de régulateur et veille à ce que chacun se comporte de façon raisonnable mais aussi ne fasse pas l'impasse des différentes composantes qui constituent un repas sain et durable !

Il est important d'avancer dans ce projet du libre-accès, en rassurant la communauté scolaire sur le fait que les effectifs de l'équipe de restauration ne vont pas être réduits ! Sa présence reste essentielle, non plus pour servir mais pour superviser, encadrer, informer.



## g. La lutte contre le gaspillage alimentaire en gérant les effectifs de convives

Pour être concret, une variation de seulement une classe manquante à la restauration (enseignant absent, sortie scolaire) sur un établissement de 450 demi-pensionnaires, c'est potentiellement, 4 kg de viande qui seront jetés. C'est en amont 13 poulets qui auront été sacrifiés pour rien ! C'est aussi plus de 14kg de fruits et légumes potentiellement BIO, locaux qui seront gaspillés.

Pour ajuster les mises en place à partir d'effectifs confirmés, certains établissements demandent aux élèves de réserver leur repas à partir de bornes de réservation ou des téléphones mobiles. Cette gestion exige que les élèves réservent une semaine à l'avance (complétée par un pointage journalier pour confirmer), pour être en adéquation avec les contraintes de commandes et de production. Cela semble incompatible avec des convives volatils, sauf à imaginer des solutions comme la possibilité d'emporter son déjeuner commandé, en dehors de l'établissement. Sur cet axe, tout reste à faire !



Dans d'autres établissements, on évoque de ne plus faire payer la demi-pension au forfait, le forfait donnant un mauvais signal, à celui qui cuisine et au convive :

- Le cuisinier qui fabrique de toute façon puisqu'il a la marchandise en stock
- Et l'élève qui peut être tenté de ne pas prévenir de son absence puisqu'après tout, il a déjà payé, alors quel est le problème pour le service restauration, il ne sera pas déficitaire !

Une facturation au repas pris semble plus responsabilisante, mais elle peut détourner du restaurant certains convives qui ne sont pas à l'aise avec l'esprit de la cantine et en ricochet pénaliser l'équilibre économique de la restauration : moins de couverts c'est moins de force d'achats, c'est donc un risque de hausse du prix de la demi-pension payé par tous les élèves.

## h. La lutte contre le gaspillage alimentaire en évitant les surproductions grâce à des fiches techniques rigoureuses

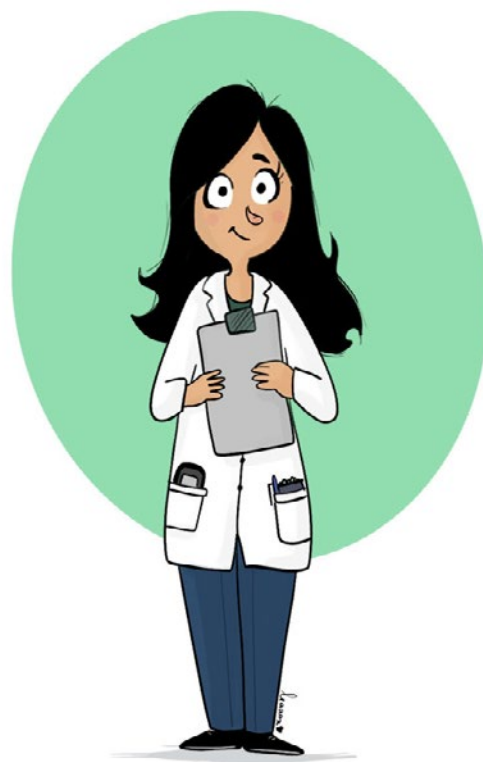
Actuellement, on note que les fiches recettes écrites sont encore rares, en restauration collective, alors qu'elles sont indispensables pour :

- ▶ Maîtriser la qualité nutritionnelle (% de matières grasses, rapport protides/lipides, % de viande-poisson-œuf dans les plats composés, teneur en sucre dans les desserts, teneur en calcium des portions de laitages) des plats qui composent les repas ;
- ▶ Valider le respect de l'arrêté du 30 septembre 2011 (fréquences / critères nutritionnels) ;
- ▶ Informer les convives sur la présence des allergènes majeurs (Règlement INCO\*) ;
- ▶ Et enfin pour maîtriser les coûts.

\* Règlement (UE) n°1169/2011 concernant l'information du consommateur sur les denrées alimentaires et notamment ses articles 9, 21, 44 et l'annexe II sur les substances ou produits provoquant des allergies ou intolérances. Décret n°2015-447 du 17 avril 2015 relatif à l'information des consommateurs sur les allergènes et les denrées alimentaires non préemballées

La fiche technique oblige à revoir les grammages mis en œuvre, les rendements des produits et à revisiter les portions servies. On sait que les nouvelles techniques de cuisson développées dans la restauration collective permettent de limiter les exsudats et donc d'améliorer les rendements, de valoriser certains produits (viandes cuisson longue) et de supprimer l'utilisation de fonds de sauce industriels. Leur rédaction oblige à des pratiques rigoureuses en matière d'assaisonnements, on va peser-mesurer les ajouts de matières grasses, de sel et de sucre.

On souligne que le recours aux conseils d'un diététicien-nutritionniste facilite grandement ce travail somme toute assez fastidieux de rédaction des fiches techniques.\*

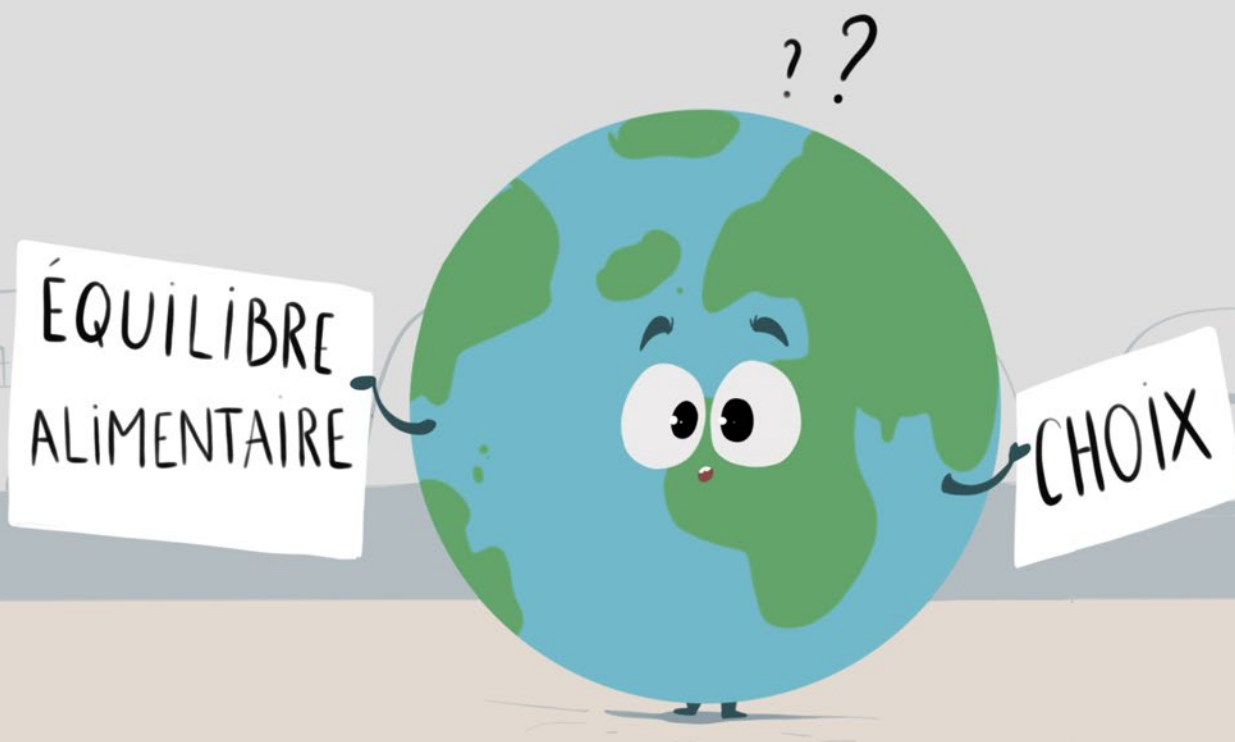


\* Des logiciels gratuits comme Emapp du CNFPT peuvent aider en proposant déjà des fiches rédigées modifiables.

## i. La lutte contre le gaspillage alimentaire en ciblant mieux à qui s'adressent les actions de lutte contre le gaspillage

A l'occasion des observations réalisées durant les services, il est intéressant d'observer que plus de 50% des plateaux reviennent à la table de débarrassage, vides. Ce sont moins de la moitié des convives qui génèrent le gaspillage. On peut donc se poser la question de l'intérêt de mener des campagnes de sensibilisation destinées à 100% des élèves : ceux qui mangent tout ne vont pas se sentir concernés, ils peuvent même être tentés de se lasser du discours culpabilisant. Tandis que ceux qui sont à convaincre ne sont pas toujours dans les bonnes dispositions pour accueillir les messages de tempérance. Une éducation entre pairs semble plus productive ?





# LA QUESTION DU CHOIX ET DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## 1 / LES ÉLÉMENTS DE CONTEXTE POUR ABORDER LE CHOIX

### a. L'option du choix

La loi EGalim recommande de construire des menus à choix dirigés dans les établissements scolaires. Les associations de parents d'élèves soutiennent également ce principe car le choix multiple peut amener le convive à composer tous les jours des menus gras, sucrés, salés, en contradiction avec les recommandations de santé publique.

Le présent guide s'inscrit bien dans l'objectif de construction d'une offre cohérente en terme nutritionnel notamment mais aussi attractive. Il propose un regard différent sur la question du choix.

Notre recommandation est de proposer :

- ▶ Le choix dirigé pour les collégiens.
- ▶ Le choix guidé pour les lycéens.



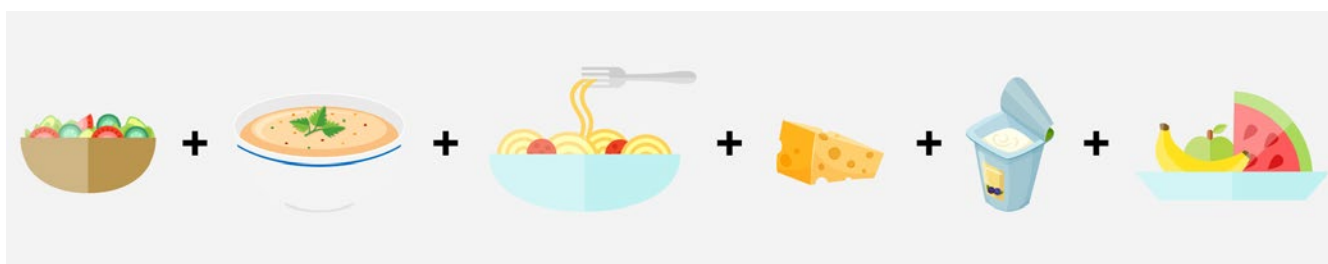
| OPTIONS         | Choix dirigé au collège  | Choix guidé au lycée  |
|-----------------|--|---|
| <b>PRINCIPE</b> | <p>Les choix proposés au menu sont équivalents sur le plan nutritionnel, de l'entrée au dessert.</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Rillettes ou pâté</li> <li>▸ Poulet rôti ou sauté de dinde basquaise</li> <li>▸ Haricots verts ou courgettes</li> <li>▸ Mimolette ou comté</li> <li>▸ Prune ou nectarine</li> </ul> | <p>Le choix guidé est un compromis entre un plan alimentaire respectueux du cadre réglementaire sur les plats à fréquence limitée et la valorisation des plats à fréquence encouragée.</p> <p>Les choix sont plus ouverts et mettent en valeur les préparations qu'encouragent la réglementation et les messages de santé publique : les crudités, les légumes, les féculents riches en fibres, le poisson, les viandes non hachées, les fruits crus...</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Rillettes ou pâté ou carottes râpées</li> <li>▸ Poulet rôti ou pavé de saumon</li> <li>▸ Courgettes ou Farfalles</li> <li>▸ Mimolette ou comté ou yaourt nature</li> <li>▸ Prune ou soupe de pêche à la menthe</li> </ul>   |
| <b>INTERET</b>  | <p>Le choix dirigé permet aux collégiens de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Garantir des propositions équilibrées</li> <li>▸ Mieux orienter le jeune vers une alimentation saine et durable.</li> </ul>   | <p>Le choix guidé permet aux lycéens de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Expérimenter l'équilibre alimentaire en composant eux-mêmes leur menu</li> <li>▸ S'habituer aux offres de restauration qu'ils croiseront à l'université ou dans le monde du travail.</li> <li>▸ Découvrir sans contrainte, de nouveaux aliments servis en petites quantités.</li> </ul>  |
| <b>PUBLIC</b>   | <p>Les collégiens n'ont pas encore acquis la maturité pour adapter leur choix à leurs besoins physiologiques et vont spontanément privilégier l'offre la plus roborative. Ils sont influencés par leurs pairs (le premier fait un choix, tout son « groupe » fera le même).</p>  | <p>Les lycéens aspirent à davantage d'autonomie. Leurs appétits et leurs besoins sont plus nuancés. Ils sont par ailleurs moins sous l'influence du groupe et seront sensibles à une offre qui leur permet de composer un repas plus personnalisé.</p>  |
| <b>LIMITE</b>   | <p>L'encadrement est indispensable pour éviter les dérives et encourager une alimentation variée (le collégien qui ne mange que l'entrée, ou que du pain...)</p>   | <p>La valorisation et la place des aliments « sains et durables » sont essentielles.</p> <p>C'est le chef de cuisine qui oriente les choix en projetant les volumes produits donc présentés. Les volumes des mises en place influencent évidemment les prises*. Les convives vont aller vers l'offre la plus importante en quantité. Le projet d'établissement se doit de valoriser le rôle de la restauration de l'établissement, en mentionnant les engagements pris. Les intentions du chef de cuisine doivent être partagées et précisées : faire plaisir au plus grand nombre, éviter les frustrations, limiter le gaspillage, encourager la consommation de végétaux, participer à l'élargissement du répertoire alimentaire des élèves. C'est le rôle du projet d'établissement.</p> |

\*Par exemple : le menu propose : salade de pommes de terre mayonnaise, salade betteraves pomme et duo de choux aux raisins secs. Sans vouloir forcer le trait, on est quasi certain que la pomme de terre va peser pour 60% des volumes mis en place, si ce n'est pas davantage !

## b. Les usages

L'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire précise que les déjeuners et dîners servis doivent comprendre nécessairement un plat principal, une garniture, un produit laitier et, au choix, une entrée et/ou un dessert.

**Les enquêtes réalisées montrent cependant des différences dans la composition de l'offre :** Chaque restaurant a ses usages. Dans certains, on permet à chaque convive de prendre : « une entrée + un potage + un plat et sa garniture + un fromage + un dessert dont un laitage + un fruit », tandis que dans d'autres restaurants, le menu est nettement plus encadré : « une entrée + un plat et sa garniture + un produit laitier + un dessert ».



Pour les usagers, les justifications de ces différences ne sont pas claires, quelle est la logique ? Les convives de leur côté ne sont pas tous attentifs aux structures de leurs repas et ils sont de moins en moins nombreux à composer un menu complet.

Se pose la question d'harmoniser les offres des établissements. Si on tient à conserver des différences, d'un établissement à l'autre, il s'agit alors de discuter les règles avec les élèves afin qu'ils se les approprient. La commission restauration est le lieu dédié où chaque partie pourra exprimer ses attentes (les convives, les équipes de cuisine, les gestionnaires...).

Au centre du projet d'établissement, doivent figurer les différentes missions de la restauration scolaire : missions nourricière, sociale, sanitaire, éducative et environnementale.



## LES MISSIONS DE LA RESTAURATION SCOLAIRE :



### **Mission nourricière :**

Une cantine où chacun mange à sa faim



### **Mission sociale :**

Une cantine accessible à tous les élèves



### **Mission sanitaire :**

Une cantine qui respecte les réglementations nutritionnelles et d'hygiène



### **Mission éducative :**

Une cantine qui participe à l'éducation alimentaire des jeunes



### **Mission environnementale :**

Une cantine qui respecte son environnement

Site de référence EDUSCOL :

<https://www.education.gouv.fr/cid45/la-restauration-a-l-ecole.html> #Principes\_généraux



## 2 / DES MICRO CHANGEMENTS QUI ONT FAIT LEUR PREUVE

### a. Améliorer l'offre en s'inscrivant dans une démarche globale d'alimentation saine et durable

Il est question de faire une cuisine nutritionnellement saine, équilibrée, cohérente avec les messages de santé publique.

Les plats doivent être préparés avec des ingrédients sélectionnés en fonction de leurs compositions. On veille d'une part à limiter les références les plus riches en graisses saturées, en sel, en sucres ajoutés et on privilégie les produits contenant peu d'additifs (colorants, conservateurs, notamment).

On ajuste les grammages de viande. On limite l'ajout de lardons, de fromage dans les entrées et les garnitures.

On modère l'usage du beurre, de la crème, on limite les fonds de sauce et on privilégie différentes huiles (colza, olive) et les ingrédients aromatiques (oignons, ail, échalotes, etc.).

Cette attention et ce travail en cuisine garantit une prestation de qualité qui contribue à

éduquer le palais des convives sans pour autant les frustrer, et vise à leur donner de repères et habitudes alimentaires adéquats.



### b. Améliorer l'offre en adoptant sa stratégie pour gérer les recettes très prisées

Le libre-accès fait craindre les assauts sur les recettes adorées des jeunes : les œufs durs et les charcuteries, en font partie. Pour modérer les ardeurs sur des mets incontestablement gras et salés et assurer leur présence jusqu'à la fin du service, on suggère de les proposer sous des formes qui les rendent moins accessibles et incitent à se servir moins. Par exemple, les œufs sont présentés durs en coquille, les saucissons entiers sur des planches, « à découper ».

### c. Améliorer l'offre en proposant à chacun de moduler l'assaisonnement

On encourage la mise en place d'une table des épices, où l'on trouve des moulins à épices, des huiles de qualité, des vinaigres parfumés, ces « à-côtés » permettant aux convives de personnaliser leurs assiettes et d'ajuster les assaisonnements à leur goût.

La présence d'un adulte à proximité est nécessaire pour gérer les comportements excessifs et répondre aux exigences de la loi du 30 septembre 2011.

#### d. Améliorer l'offre en mettant en valeur les plats « maison » et en luttant contre le gaspillage alimentaire

Les élèves attendent que l'offre soit variée, les enquêtes de satisfaction sont toutes convergentes sur ce point, Mais, fort est de constater que les jeunes sont loin d'être aux rendez-vous lorsque l'on sort des sentiers battus ! Les petits plats « maison » sont délaissés, alors que le cordon pané soulève l'enthousiasme. Pour comprendre ce qui se joue, on pourrait évoquer une comparaison dans un autre domaine, celui de la musique : est-il possible d'apprécier les airs des grands opéras quand on n'a pas été initié à cette musique. Ce sera difficile ! Il semble préférable d'accompagner les jeunes mangeurs dans la découverte de nouvelles saveurs, lorsque le climat de confiance est établi, lorsque les

conditions sont remplies pour que les échanges soient possibles. La confiance se gagne jour après jour, en donnant toutes les informations sur la composition des recettes et en restant simples sur les dénominations des recettes.



#### e. Améliorer l'offre en faisant simple, beau et bon



L'attention portée à la préparation des plats les plus simples est primordiale. Les élèves par le biais des enquêtes de satisfaction font part de leur déception face à certaines recettes de légumes ou de féculents. On entend régulièrement des remarques critiques sur les aliments qu'ils aiment et qu'ils estiment mal cuisinés: Des pâtes molles qui baignent dans l'huile, du riz trop sec, des pommes de terre en carton, des brocolis décolorés, des carottes pleines d'oignons, des jours où le cuisinier a fait tomber la salière..... Ils sont sévères ! Mais, ne pas maîtriser la cuisson des pâtes, par exemple; reste pour les adolescents quelque chose d'incompréhensible. C'est pour eux, le B.A BA de la cuisine, ils n'entrevoient bien évidemment pas les difficultés liées aux volumes des productions de la collectivité.



## f. Améliorer l'offre en tenant compte des goûts spécifiques des adolescents

Les jeunes mangeurs préfèrent les légumes et les féculents dont les couleurs sont préservées. Ils veulent des textures « al dente ». Ils apprécient particulièrement les aspects gratinés. Combien de plats délicieux ont connu un destin déprimant, celui de la poubelle parce que les qualités sensorielles essentielles pour les adolescents (l'aspect, la texture) n'ont pas été prises en compte.

On recommande en cuisine de mettre tout en œuvre pour :



Éviter l'eau qui surnage des bacs gastronomes, corriger les cuissons qui ternissent les couleurs et donnent cet aspect « maronnasse » ; chasser les présentations « informes » ;

Éviter les associations considérées complexes ou non familières comme : les poêlées de légumes aux noms « alambiqués ». Certes, elles permettent de diversifier l'offre des garnitures de légumes, elles sont pratiques dans leurs mises en œuvre, car souvent issues de mélanges de surgelés prêts à cuire, mais elles ne plaisent pas. Il y a toujours dans le mélange un ingrédient perçu comme « intrus ». Leurs saveurs sont souvent décrites comme indéfinissables.



Enfin, outre les précautions prises de l'approvisionnement à la préparation, il est essentiel de tenir compte de l'impact de la distribution qui peut dégrader le produit et/ou le dévaloriser.

Autant de gestes et d'attention qui méritent d'être mis en avant : en effet, les élèves ne soupçonnent pas toujours le travail fourni par une cuisine « maison ». Si le chef est présent lors du service, cela est plus évident.

### **g. Améliorer l'offre en mettant en valeur les plats de légumes et/ou féculents**

Volontairement, on parle ici de **plats et non de garnitures**, car en définitive puisque le Programme National Nutrition Santé insiste sur l'importance de la consommation des légumes et des féculents, ne serait-il pas temps de positionner cette composante du repas comme étant la composante principale, tandis que la viande reprend sa juste place celle de garniture aromatique !

Légumes et féculents sont souvent les faire-valoir de la viande qu'ils accompagnent alors qu'ils ont des qualités spécifiques qui se suffisent à elles-mêmes : aliments de saison, aliments issus de productions locales, aliments riches en nutriments essentiels (vitamines, minéraux, fibres, antioxydants), aliments aux caractéristiques organoleptiques incomparables : couleur, texture, saveur.

Il est donc important de les positionner sur la banque chaude, avec fierté et gourmandise.

### **h. Améliorer l'offre en proposant à chaque repas des légumes et des féculents**

Cela a du sens lorsqu'il s'agit de nourrir des adolescents collégiens et lycéens. Leurs besoins nutritionnels sont tels que les légumes seuls peuvent ne pas être assez rassasiants. Sur cet objectif de rassasiement, le recours aux céréales semi-complètes issues de production Bio est pertinent.

De même, les légumes secs seront judicieusement proposés en entrée, plat, et même en dessert, pour un faible coût. Leurs qualités nutritionnelles (protéines végétales, fibres), leur diversité (haricots blancs, rouges comme les azukis, marbrés comme les cornilles, pois et lentilles jaunes, verts, noirs...) offrent un éventail de possibles facile à mettre en œuvre.

Toutefois, dans l'hypothèse d'un menu qui ne propose qu'une seule garniture (soit légume, soit féculent), on recommande le jour du légume, une offre de 2 variétés (exemple : haricots verts persillés et courgettes étuvées). En effet, l'expérience montre que le fait de donner du choix dans un cadre contraint est mieux ressenti par le convive. Par contre, le choix de deux féculents ne semble pas pertinent, car non seulement il n'augmente pas la satisfaction mais en plus il complexifie la rédaction des menus.



## Quelle cuisson ?

On a longtemps vanté la cuisson au four vapeur, pour les légumes, du fait qu'elle préserverait leurs qualités nutritionnelles, leur légèreté, leur authenticité, on sait aujourd'hui qu'elle n'est pas la panacée, car elle a le défaut de « laver le légume » en le vidant en quelque sorte de sa saveur et d'une partie du contenu vitaminique et minéral. On préfère une cuisson à l'étouffée pour les courgettes, les courges, une cuisson à l'anglaise (eau bouillante salée) pour les haricots verts, les brocolis. Voir ouvrage de cuisine de Gilles Daveau<sup>1</sup>.

Idéalement on recommande de cuire en flux tendu (tout au long du service), afin de limiter le temps d'attente en bain-marie ou sur la table chauffante, temps pendant lequel la texture et la couleur du légume évoluent mal.

### i. Diversifier l'offre en expérimentant les menus végétariens

La loi EGalim acte la mise en place d'un plan pluriannuel de diversification des protéines pour les restaurants qui servent plus de 200 couverts par jour en moyenne, ainsi que la mise en place, à titre expérimental, une fois par semaine, d'un menu végétarien (ovo-lacto-végétarien). Il s'agit d'encourager la diversité des sources de protéines. Le menu végétarien correspond donc à un menu qui ne contient ni viande ni poisson et produits de la mer dans l'ensemble de ses composantes, entrée et plat. Il sera par exemple composé de parmentiers de légumes, lasagnes végétariens, chili végétal mais aussi de plats à base d'oeufs ou de fromage.

### j. Améliorer l'offre en innovant ou comment présenter un produit qui sort de l'ordinaire

Le projet SELFIDEAL a montré qu'un légume nouveau a deux fois plus de chance d'être choisi s'il est accompagné d'une communication axée sur les préoccupations exprimées des convives.

Cette expérience montre qu'on réussit à influencer le comportement des jeunes en prenant en compte leurs attentes. En effet, aujourd'hui les jeunes se sentent concernés par les problématiques sociales et environnementales (étude CREDOC)<sup>2</sup>.

Mais, cela suppose de les faire cheminer dans l'expression de leurs attentes et de les associer au projet d'établissement en matière d'alimentation saine et durable.

Connaître les préoccupations des adolescents, leurs représentations, aide à trouver des axes de communication auxquels ils seront sensibles. Il s'agit d'utiliser leurs aspirations pour développer leurs répertoires alimentaires.

Il ne paraît pas utile de communiquer tous les jours, mais plutôt de cibler les thèmes et varier des supports afin de stimuler l'attention.

La mesure du gaspillage n'a pas été faite durant cette étape du projet.

<sup>1</sup> Manuel de la cuisine alternative Gilles DAVEAU

<sup>2</sup> Environnement : les jeunes ont de fortes inquiétudes mais leurs comportements restent consuméristes N° 308 - ISSN 0295-9976 - décembre 2019

Selfidéal montre qu'une communication affichée, très simple peut être efficace. Une communication orale le serait certainement aussi, mais elle est rendue difficile par la cadence imposée du service dans certains établissements à fort effectif de demi-pensionnaires. L'option d'un mode de distribution en autonomie de l'entrée au dessert, permettrait de dégager les cuisiniers des tâches de service pour qu'ils se concentrent à la mission d'accompagnement. La posture éducative n'est cependant pas innée, c'est au travers de formation que l'on peut sensibiliser les cuisiniers sur le rôle éducatif qui leur échoie pour restaurer une complicité entre l'aliment, celui qui le produit, celui qui le cuisine et celui qui le mange. Tous les adultes qui participent au service des repas doivent

prendre conscience qu'il ne s'agit en aucun cas d'asséner des injonctions, mais davantage de questionner des comportements alimentaires (les nôtres, les leurs), sans jugement, pour aider chaque convive à réfléchir sur ses pratiques.



### k. Améliorer la qualité nutritionnelle de l'offre en mettant en valeur les fruits

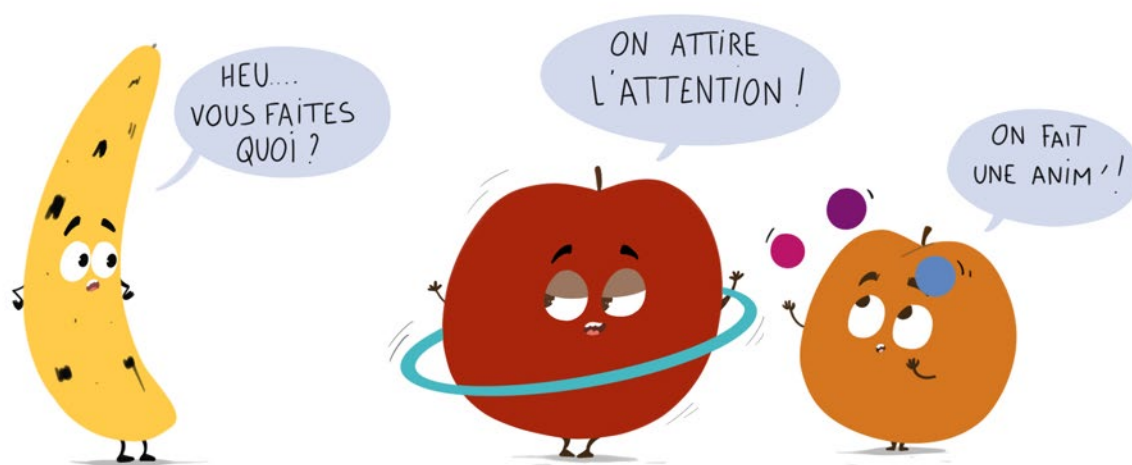
Pour être en cohérence avec les messages et les enjeux de santé publique dans le cadre d'une restauration sociale, on recommande de valoriser les crudités en entrée et les fruits en dessert.

Un choix de fruits de saison, à un juste degré de maturité, sera toujours plus attractif que le simple service d'une seule variété, posée sur un plateau, sans aucune mise en scène.

Le fruit proposé ne doit pas non plus venir compléter le choix des desserts du jour, on se donnerait bonne conscience sans avoir réellement encourager les jeunes à consommer des fruits !

On recommande de proposer les fruits en offre exclusive au moins 8 fois sur un cycle de 20 jours successifs.

Les animations autour des produits frais de saison, avec ou sans dégustations peuvent favoriser la découverte et le plaisir de leur consommation.

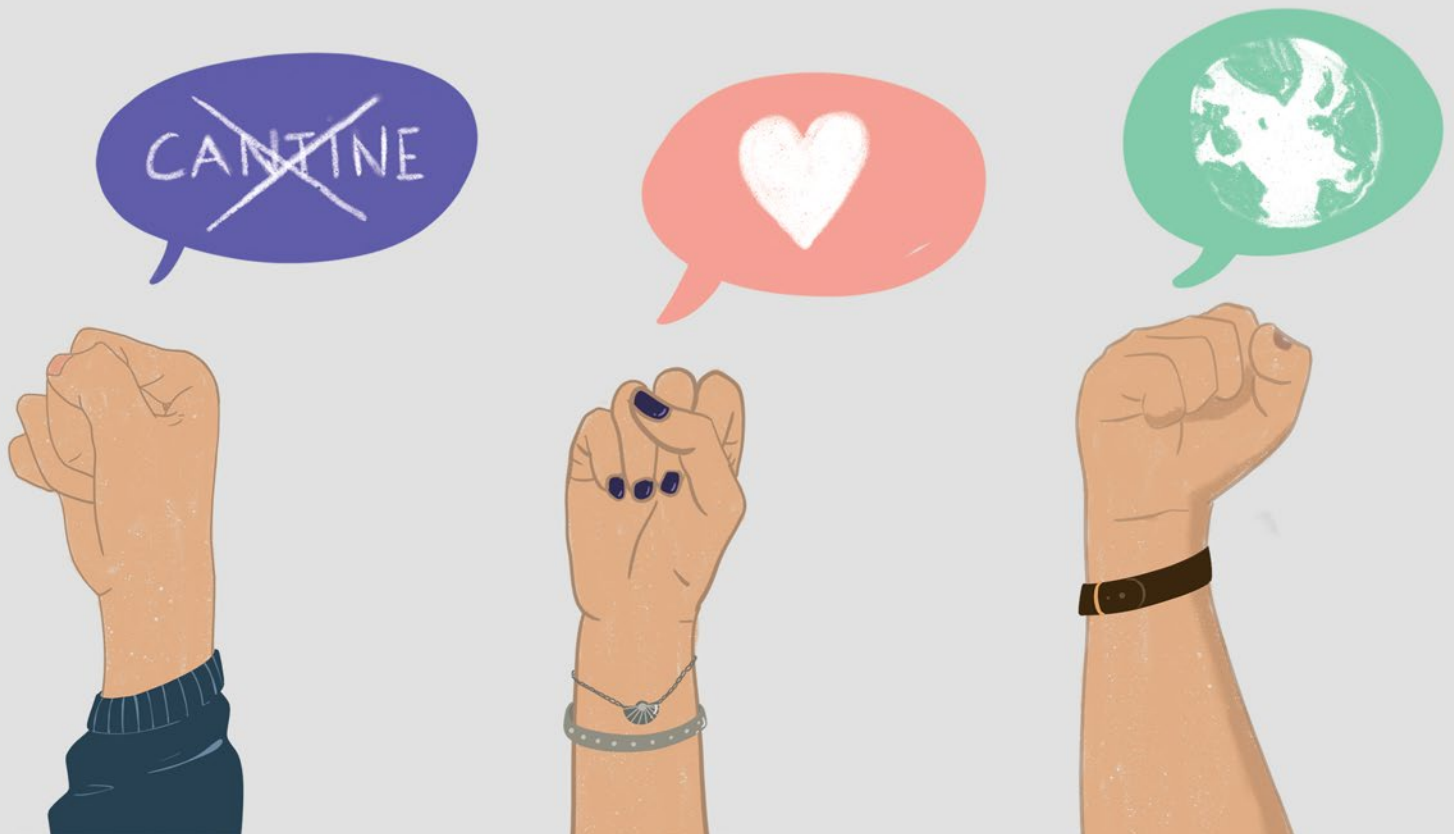


Il est tentant de proposer aux convives un fruit en sus de leur déjeuner du jour, fruit qu'ils pourront croquer dans l'après-midi. Cette offre supplémentaire est proposée pour répondre aux demandes des internes d'avoir accès à un goûter. Cela semble une réponse trop simpliste à une demande qui mérite d'être étudiée : un goûter pour qui (internes, demi-pensionnaires), pour combien (modalités d'inscription), qui sera servi dans quel espace (restauration, foyer, salle d'étude), qui sera servi par qui (agent du service général, assistant d'éducation), qui se compose de quoi, dont le coût est pris sur quel budget ? En ne gérant pas le goûter, on laisse les élèves se débrouiller avec leur argent de poche

### **I. Améliorer l'offre par la valorisation du rôle des adultes présents sur le temps de la pause méridienne**

On constate que les jeunes aiment les fruits (davantage que les légumes), mais que le principal obstacle à leur consommation est lié au fait qu'ils doivent être épluchés. En les présentant sous forme de salades de fruits ou de purées de fruits crus, on en facilite la consommation. La mise à disposition de coupe-fruits en salle à manger est à ce titre une piste de succès. Il permet de couper en quartiers des fruits tels que pomme, poire, orange, devant les convives, en fonction de leurs demandes. L'intérêt est triple, on encourage les jeunes à consommer leur fruit, on crée une animation et on limite le gaspillage.





## LE RÔLE DE LA COMMUNICATION

**P**arler aux jeunes», signifie créer les conditions de leur adhésion autour des projets conduits par l'établissement; c'est aussi leur renvoyer une image valorisante d'eux-mêmes, les associer pleinement aux événements qui se déroulent dans leur environnement et leur quotidien. Parce que la jeunesse apparaît en quête de sens, il faut proposer des projets ambitieux, attrayants, qui donnent envie de participer à la vie sociale du lycée.

Être ni stigmatisant, ni infantilisant.

La jeunesse est protéiforme et la communication doit s'adapter aux différents publics qui la composent. La multiplication des supports de communication est une opportunité pour élaborer des solutions innovantes.

**COM'**



## 1 / UNE COMMUNICATION COMPRÉHENSIBLE : RESTER SIMPLE DANS LES DÉNOMINATIONS DES PLATS

Les convives veulent une cuisine de tous les jours, sans chichi et ne comprennent pas bien pourquoi, on leur vend un rêve qui n'est pas le leur : éviter la « duxelles » qui n'évoque rien ou encore la sauce « Duglérée » ou la sauce « Mornay » qui portent des noms peu inspirants, sauf pour les initiés.

Préférer des noms simples, trouver des mots qui sonnent, qui sont dans le vocabulaire quotidien des jeunes et des établissements de restauration collective.

On recommande de bien préciser les différents ingrédients entrant dans la composition des recettes, ainsi on évite les malentendus et on participe à l'éducation culinaire. De plus, on contribue à l'information du consommateur, notamment sur la présence des allergènes.

## 2 / UNE COMMUNICATION INFORMATIVE QUI JOUE LA TRANSPARENCE AFIN D'AMÉLIORER L'IMAGE DE SA RESTAURATION EN METTANT EN AVANT LA DIVERSITÉ, LA SAISONNALITÉ, LES PRODUITS LOCAUX

L'étude SELFIDEAL a montré qu'il y a un sérieux déficit en matière de communication. L'affichage des menus est rarement attractif, les informations sur l'origine des produits, les recettes maison, les animations, sont à peine visibles. Tous les efforts mobilisés pour améliorer la qualité des repas restent clandestins.

Les élèves ont sûrement des suggestions, qui pourraient être sollicitées dans le cadre d'une commission restauration. Cette commission qui permet aux membres de l'équipe pédagogique et aux convives de se rencontrer, pourrait réfléchir sur la façon de valoriser le travail de l'équipe de cuisine.



## **LE CAS PARTICULIER DES RESTAURANTS SATELLITES :**

On constate souvent un sentiment d'impuissance des équipes des restaurants satellites si elles subissent les repas qui leur sont livrés et qu'elles ne peuvent pas répondre aux remarques critiques ou aux questions des convives sur la prestation. Il s'agit donc de tout mettre en œuvre pour entretenir les liens entre celui qui achète, celui qui produit et celui qui sert. L'image de cuisine industrielle peut vite s'imposer si l'équipe de l'établissement satellite n'est pas considérée comme un partenaire. De façon à remédier au dénigrement de ce type de restauration, voici quelques recommandations :

Le responsable de la cuisine centrale doit régulièrement se déplacer sur chaque satellite pour entendre les observations du terrain et prendre les mesures utiles. Il doit prendre en compte les performances des équipements de chaque site et vérifier quelles sont les consignes de mise en valeur qui doivent accompagner chaque livraison de repas ;

En retour, les agents des offices satellites doivent visiter la cuisine centrale pour mieux s'imprégner des conditions de production et pouvoir en confiance intégrer cette étape de la transformation des produits qu'ils vont servir ;

Le livreur a un rôle important, c'est lui qui porte au quotidien les messages de la cuisine centrale, c'est lui aussi qui fait remonter les observations des structures satellites. Il doit donc être bien au fait de toutes les informations sur la prestation livrée et le responsable de production doit le considérer comme un ambassadeur essentiel de sa cuisine. Sa posture professionnelle doit être résolument positive et pour cela, il doit être formé ;

Instituer des commissions techniques, où l'on va parler des difficultés rencontrées sur : la qualité des produits, les quantités fournies, la maîtrise des cuissons, la tenue des produits après remise en température, l'intensité des assaisonnements, les éléments de décoration fournis pour améliorer les présentations. On y évoque également les projets de menus, les animations thématiques ;

Les équipes des satellites appréhendent mieux leur contribution dans la qualité de l'offre, si l'organisation leur offre la possibilité d'intervenir en personnalisant la prestation. Ainsi, par exemple, les ingrédients des différentes recettes sont livrés, épluchés, lavés, égouttés laissant ainsi aux agents des offices le soin de les assaisonner, de les dresser, de les portionner.

### 3 / UNE COMMUNICATION STRATÉGIQUE: POUR REVENDIQUER UNE DYNAMIQUE D'ÉDUCATION À UNE ALIMENTATION Saine ET DURABLE

Tous les projets que CENA a accompagnés aboutissent à la même conclusion : la dynamique est effective si on décide de mettre en place un référent « alimentation saine et durable » dans l'établissement, qui sera l'interface entre tous les acteurs de la communauté éducative : personnels de direction, personnels de vie scolaire, enseignants, parents, représentants des élèves, agents des services généraux et personnel de la restauration.

#### Un exemple de sujet dont peut s'emparer le référent « alimentation saine et durable »

Les observations menées sur les sites visités dans le cadre de l'étude SELFIDEAL ont révélé un faible taux de prise des entrées (environ 50%). Il semble donc que la structuration des repas évoluant, cela mérite qu'on en évalue l'impact. Sur un plan strictement nutritionnel, on rappelle que les légumes crus ont des qualités remarquables (fibres, minéraux, vitamines), que leur consommation accompagnée de vinaigrette permet de consommer des huiles particulièrement intéressantes (huile de colza riche en oméga 3). Commencer un repas par une entrée de crudités, a également un rôle de rassasiement et permet de mieux réguler la consommation du plat de principal.

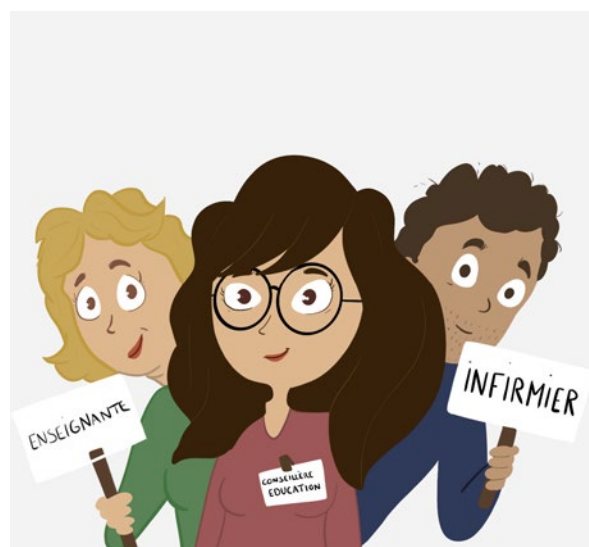
Le projet d'établissement, peut donc cheminer pour faire évoluer les propositions.

L'offre doit s'adapter au niveau des propositions et de la composante :

- ▶ Changer l'ordonnancement du repas : toutes les composantes sont proposées sans chronologie, chacun compose son assiette selon ses envies ;
- ▶ Changer l'affichage du menu : plutôt que de décliner les composantes de chaque menu, ne mettre en avant que les nouveautés à découvrir.

#### Qui est ce référent ?

Un gestionnaire, un conseiller principal d'éducation, un enseignant ou un personnel infirmier qui aura entre autre, la responsabilité de signer les menus de l'établissement, mais avec un regard professionnel.



## Par quoi commencer ?

Un état des lieux, sous forme d'enquêtes de satisfaction permet d'interroger tout ce qui compte dans la satisfaction des convives : offre alimentaire, environnement, accueil, image. L'analyse des réponses permet de définir un plan d'action et des priorités.

La construction du questionnaire est confiée à un groupe volontaire qui veillera au bon déroulement de l'enquête, à la façon dont les résultats seront exploités puis communiqués.

Il paraît évident que si l'on interroge les élèves, les résultats doivent faire l'objet d'une communication.

Les éco-délégués peuvent jouer un rôle pour mettre en œuvre cette démarche.

Leur mission est d'apporter leur engagement et leurs connaissances à leurs classes en faveur du développement durable. Les éco-délégués sont les ambassadeurs de cette vision qui unit le respect de la planète, le respect du Vivant et le respect de l'autre.

[https://www.education.gouv.fr/cid144975/des-eleves-eco-delegues-pour-agir-faveur-developpement-durable.html#La\\_demarche\\_de\\_developpement\\_durable\\_des\\_ecoles\\_et\\_etablissements](https://www.education.gouv.fr/cid144975/des-eleves-eco-delegues-pour-agir-faveur-developpement-durable.html#La_demarche_de_developpement_durable_des_ecoles_et_etablissements)

## 4 / UNE COMMUNICATION PORTÉE PAR L'ENSEMBLE DE LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE : SENSIBILISER LES ASSISTANTS D'ÉDUCATION

Les assistants d'éducation sont souvent des étudiants qui cherchent à financer leurs poursuites d'études ; ils sont eux-mêmes jeunes, ce n'est donc pas évident qu'ils sachent endosser la posture éducative de l'adulte qui accompagne un élève dans une démarche d'autonomie. Ils peuvent même avoir des a priori négatifs sur la restauration, plaquant leurs propres expériences et ressentis. Le challenge sera donc de les inciter à sortir des clichés binaires : bon/pas bon et à trouver la posture adéquate pour influencer positivement les élèves. Pour cela, on recommande que, dès leur prise de poste, l'équipe du restaurant les accueille pour une visite de la cuisine, pour une présentation des valeurs de la restauration : qualité des produits, achats de proximité, cuisine maison, menus variés, équilibrés. On recommande aussi de les associer à des temps d'échange sur le projet global de la restauration sur cet axe d'une alimentation saine et durable, au niveau de la commission restauration.

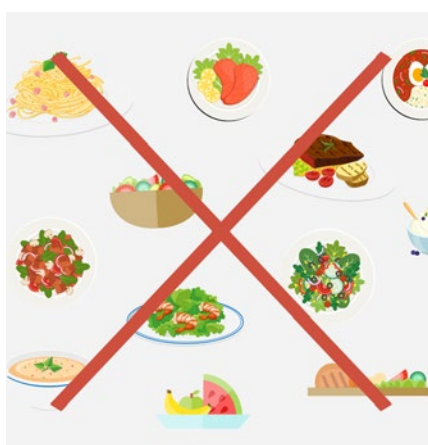


## CONCLUSION

La restauration scolaire dans le secondaire a ses spécificités. Elle s'adresse à un public jeune, dont on souhaite stimuler la curiosité, un public pris en charge quotidiennement par des personnels professionnels. Il s'agit d'une restauration ordinaire, simple, saine, adaptée aux adolescents. Elle offre des conditions idéales pour participer à une éducation alimentaire concrète.

Pour continuer à progresser et à s'inscrire dans un parcours éducatif, SELFIDEAL dégage plusieurs pistes et souligne les **BONNES RAISONS D'AGIR** dans le cadre du temps de repas.

### 1 - LIMITER LES CHOIX



Pour réduire le gaspillage alimentaire et ainsi absorber les coûts des produits sous signe de la qualité et de l'origine comme les produits label rouge ou bio ;

Pour mettre en avant les produits locaux et répondre ainsi aux aspirations sociétales auxquelles les lycéens sont sensibles ;

Pour jalonner une offre variée respectant la saisonnalité des légumes et des fruits ;

Pour améliorer l'équilibre alimentaire en incitant les convives à sortir de leur zone de confort.

### 2- COMMUNIQUER



Pour encourager les convives à consommer des produits de qualité, en créant du lien et du sens entre l'aliment, celui qui le produit, celui qui le cuisine, et celui qui le mange ;

Pour inciter les convives à élargir leur répertoire alimentaire en découvrant des produits locaux, de saison, de nouvelles recettes, des repas végétariens ;

Pour mieux appréhender les attentes des convives et leurs aspirations.

### 3- CONTINUER À SE FORMER

Pour comprendre les enjeux de la restauration scolaire et la rendre attractive, car elle constitue un contexte unique d'éducation à l'alimentation ;

Pour valoriser les produits locaux et de saison, et savoir les rendre attrayants et savoureux ;

Pour maîtriser les techniques culinaires utiles à la mise en place de menus végétariens (cuisson, assaisonnement, association, valorisation des légumes secs, des céréales) ;

Pour maîtriser les techniques de communication et rendre accessible, rassurant et estimable le travail réalisé dans les cuisines !

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

### OFFRE ALIMENTAIRE

- Décret n°2011-1227 du 30 septembre 2011 et arrêté du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire.
- Décret n° 2019-351 du 23 avril 2019 relatif à la composition des repas servis dans les restaurants collectifs en application de l'article L. 230-5-1 du code rural et de la pêche maritime  
<https://www.legifrance.gouv.fr/affichetexte.do?cidtexte=jorf&texte=000038403867&categorieLien=id>
- Loi EGalim n°2018-938 du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et une alimentation saine, durable et accessible à tous.
- Ministère de l'économie et des finances, recommandation nutrition GEMRCN juillet 2015  
[http://www.economie.gouv.fr/files/directions\\_services/daj/marches\\_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf](http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf)
- Programme Plaisir à la cantine  
<https://agriculture.gouv.fr/plaisir-la-cantine-un-programme-pour-les-collegiens>
- Les classes du goût  
<https://agriculture.gouv.fr/enseignants-formez-vous-aux-classes-du-gout>
- Loi EGalim N°2018-938 du 30 octobre 2018.  
<https://agriculture.gouv.fr/egalim-tout-savoir-sur-la-loi-agriculture-et-alimentation>

### PNNS

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/le-programme-national-nutrition-sante/article/programme-national-nutrition-sante-pnns-professionnels>

### LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE

<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/favoriser-une-restauration-collective-de-proximite-et-de-qualite.pdf>  
<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/reduire-le-gaspillage-alimentaire-en-restauration-collective.pdf>  
<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-manger-mieux-gaspiller-moins.pdf>  
[http://www.daf974.agriculture.gouv.fr/img/pdf/110101\\_guide\\_formation\\_classes\\_du\\_gout\\_cle82c4c1.pdf](http://www.daf974.agriculture.gouv.fr/img/pdf/110101_guide_formation_classes_du_gout_cle82c4c1.pdf)

### ENQUETE ALIMADOS

<http://www.lemangeur-ocha.com/recherche-avancee/>  
- Avis du CNA les enjeux de la restauration scolaire  
[https://www.cna-alimentation.fr/v2/wp-content/uploads/2017/09/cna\\_avis77.pdf](https://www.cna-alimentation.fr/v2/wp-content/uploads/2017/09/cna_avis77.pdf)

### ETUDE SUR LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Etude prospective comportement alimentaire de demain. 28/02/2017  
<https://agriculture.gouv.fr/etude-prospective-sur-les-comportements-alimentaires-de-demain>

### SITOGRAFIE

<https://agriculture.gouv.fr/la-loi-agriculture-et-alimentation>  
<https://www.ademe.fr/collectivites-secteur-public/integrer-lenvironnement-domaines-dintervention/alimentation-durable-gaspillage-alimentaire>  
<http://sf-nutrition.org/>  
<https://www.credoc.fr/publications>  
<https://www.maire-info.com/organisation-gestion-communale/restauration-scolaire-rubrique-122>  
<https://www.santepubliquefrance.fr>  
<https://eduscol.gouv.fr>

## **OUVRAGES**

Savez-vous goûter les légumes secs – Presses EHESP 2014– Bruno COUDERC, Gilles DAVEAU, Caroline RIO, Danielle MISCHLISH, Kim JONKER

Cuisiner simple et bon – Actes sud – Bruno COUDERC, Gilles DAVEAU

La naissance du goût – Agnès VIENOT Éditeur – Natalie RIGAL

## PROTOCOLE SELF IDÉAL

### MESURE DU GASPILLAGE (DE JANVIER À MARS 2018)

#### Objectifs

**Mesurer l'impact du choix sur le gaspillage alimentaire.** Pour réaliser cette mesure, on va peser, à deux reprises le gaspillage alimentaire sur les plateaux, nominativement (les plateaux sont identifiés) lors de deux déjeuners ou seule la variante « nombre de choix de hors d'œuvres » bouge; le menu est défini, identique et la satisfaction est parallèlement mesurée.

**Les établissements sélectionnés pour l'action recherche sont les suivants :**

| EPLÉ          | NOMBRE DE CHOIX<br>HORS D'ŒUVRE | TYPE DE<br>DISTRIBUTION | ZONE | RÉGION |
|---------------|---------------------------------|-------------------------|------|--------|
| CHADIGNAC     | 3                               | SB                      | PU   | NA     |
| VINET         | 3                               | SB                      | RU   | NA     |
| 3 RIVIÈRES    | 7                               | SB                      | RU   | PDL    |
| JULES RIEFFEL | 9                               | SB                      | PU   | PDL    |
| GROS CHÊNE    | 3                               | SB                      | RU   | BZH    |
| COLBERT       | 5                               | SB                      | UR   | BZH    |

SB : salad bar / PU : péri urbain / UR : urbain / RU : rurale / NA : Nouvelle Aquitaine / PDL : Pays De la Loire.

- **Inform**er les établissements soit de la poursuite de l'expérimentation avec eux, soit de l'arrêt de la collaboration (on pourra les sélectionner en phase « néophobie, donc garder le contact !). Fixer deux dates, espacées de 2 à 4 semaines, si possible même jour.

- Décrire et préparer la prochaine visite.

**Le menu** est défini ; Lors de cette première étape de mesure, le nombre de choix ne change pas.

**Dans les lycées où le nombre de HO est > à 3 :** Il conviendra d'adapter le menu suivant en complétant avec d'autres HO, fromages et desserts.

**Dans les lycées où le nombre de HO est 3 :** le menu doit être servi sans choix supplémentaire (y compris reste de la veille).

Betteraves cuites – carottes râpées – salade de pommes de terre – Assaisonnements habituels  
Sauté de volaille sauce crème & champignons  
Poisson sauce tomate  
Riz – Brocoli  
Yaourt – Entremets – Fromage  
Compote – fruits

La distribution est identique aux autres jours (salad bar....)

À l'entrée du restaurant, le surveillant (si possible) distribue à chaque convive élève (pas les commensaux), un **questionnaire de satisfaction et un crayon**, en demandant aux élèves de déposer crayon et questionnaire sur leur plateau, en revanche il ne doit pas faire de réflexion sur le nombre de choix ou mentionner l'action.



**Le gaspillage est mesuré**, pour chaque plateau, à l'abri des regards, en zone de plonge.

On entend par gaspillage tout ce qui sur les plateaux aurait pu être consommé mais est finalement jeté, y compris le pain.

Attention : si un tri est effectué quotidiennement par les élèves, il faut retirer la poubelle « déchets alimentaires » et « pain » et garder la poubelle emballages.

En fin de service, les denrées restantes sur le salad bar sont aussi pesées.

**J - 7** : Rappeler pour s'assurer que le menu a bien été prévu, qu'il n'y a pas de sorties prévues ou d'événement pour le jour de l'enquête.

**Le jour J**: voir la liste du matériel à prévoir.

Arriver au moins 1 heure avant le début du service pour vérifier le menu, mettre en place le poste de distribution du questionnaire, le poste de pesée.

En plonge, à l'abri des convives, mettre une poubelle, une échelle pour pouvoir y déposer des plateaux, un chariot pour y déposer la balance, un crayon feutre, une spatule, des gants jetables, un carton pour y déposer les enquêtes.

**Procéder aux pesées** : on dépose sur la balance tout ce qui n'a pas été consommé, y compris le pain, qui aurait pu être mangé. On écrit sur le questionnaire le résultat de la pesée.

On jette les déchets, on range le questionnaire.

Rappeler l'établissement pour préparer la deuxième étape.

**Dans les lycées où le nombre de HO est > à 3** : le menu doit être servi sans choix supplémentaire (y compris reste de la veille).

**Dans les lycées où le nombre de HO est 3** : le menu sera complété par une offre de HO complémentaire pour proposer le nombre de HO habituel.

**J - 7** : Rappeler pour s'assurer que le menu a bien été prévu, qu'il n'y a pas de sorties prévues ou d'événement pour le jour de l'enquête.

**Le jour J**: voir la liste du matériel à prévoir.

Arriver au moins 1 heure avant le début du service pour vérifier le menu, mettre en place le poste de distribution du questionnaire, le poste de pesée.

En plonge, à l'abri des convives, mettre une poubelle, une échelle pour pouvoir y déposer des plateaux, un chariot pour y déposer la balance, une spatule, des gants jetables, un carton pour y déposer les enquêtes.

**Procéder aux pesées** : on dépose sur la balance tout ce qui n'a pas été consommé, y compris le pain, qui aurait pu être mangé. On écrit sur le questionnaire le résultat de la pesée.

On jette les déchets, on range le questionnaire.

Saisir les questionnaires dans le tableau Excel.

Archiver précieusement les notes de frais (photocopies, crayons, frais postaux, déplacements).

#### Liste du matériel

|                 |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|
| Balance + piles |  | Questionnaires                         |  |
| Gants jetables  |  | Crayons                                |  |
| Crayon feutre   |  | Lavette + vaporisateur                 |  |
| Spatule         |  | Tenue pour accéder en cuisine (blouse) |  |

## PROTOCOLE SELF 'IDÉAL

### Impact d'une information sur la prise d'un nouvel aliment

#### Objectifs

**Mesurer l'impact de l'information sur la sélection d'un aliment nouveau dans un environnement où le nombre de choix est identique.**

Pour réaliser cette mesure, nous présenterons un aliment probablement inconnu de la majorité des lycéens, avec et sans affichage et observerons le taux de prise de ce nouvel aliment. *Nous réaliserons les mesures dans 4 lycées proposant un choix de deux plats chauds et de deux garnitures comme dans la majorité des lycées.*

Critères de choix des lycées :

- Les établissements seront représentatifs des différents milieux : urbain, péri-urbain, grande agglomération et petites agglomérations (milieu rural).
- Les légumes sont proposés de la même façon dans les établissements, à la demande.
- Les établissements proposent un choix de 2 plats chauds et de 2 garnitures. Trois d'entre eux proposent généralement un accompagnement de légumes et un de féculents ; Un seul lycée (VIN) travaille sur un choix dit « dirigé » c'est à dire deux accompagnements de légumes ou deux accompagnements de féculents.

| EPL           | NOMENCLATURE | EFFECTIF CANTINE | ZONE | RÉGION - VILLE  |
|---------------|--------------|------------------|------|-----------------|
| GUIST'HAU     | GUI          | 300              | UR   | PDL - Nantes    |
| BOURDONNIERES | BOU          | 800              | PU   | PDL - Nantes    |
| JEAN HYPOLITE | HYP          | 550              | PU   | NA - Jonzac     |
| ELIE VINET    | VIN          | 550              | UR   | NA - Barbezieux |

UR urbain – PU péri urbain

PDL Pays de la Loire – NA Nouvelle Aquitaine

Les lycées sont répartis en milieux très urbain (GUI), en péri-urbain (BOU). VIN est en milieu urbain mais dans une petite ville (4700 habitants) et HYP en périphérie d'une ville de 3400 habitants.

#### Protocole

Les lycées qui participent à l'action proposent à deux reprises, à trois semaines d'intervalle, un menu fixe intégrant un légume « inconnu ». Dans ces 4 lycées, nous mesurerons le taux de prise du nouvel aliment. Le premier jour, le légume est servi sans aucune information (il apparaît juste dans le menu « gratin de xx »). Lors du deuxième service, le nouvel aliment est présenté via une information.

La mesure s'effectue à partir d'un questionnaire distribué aux convives ; ce questionnaire, présenté comme une enquête de satisfaction, et distribué par le personnel du lycée, permet de connaître le légume choisi et la raison de ce choix. Le questionnaire, lors de la deuxième mesure, est identique.

Pour que l'effet « nouvel aliment » soit toujours mesurable lors de la seconde mesure, un autre légume, similaire au premier, sera proposé, sous le même format de recette ; Le format « gratin » a été retenu pour rendre le légume appétant.

L'autre accompagnement proposé au menu est un gratin de courgettes ; Le format gratin est choisi pour qu'il y ait égalité des chances entre les deux choix de légumes. La courgette est choisie car elle est assez connue et moyennement populaire. Elle ne sera pas de saison, ce qui peut finalement être un élément supplémentaire dans le choix du lycéen (s'il connaît les saisons et si cela a de l'importance à ses yeux).

Lors de la deuxième mesure, une information est disposée à deux endroits (entrée du linéaire et service du plat chaud) par voie d'affichage. Cette information comporte une photo du légume brut, du gratin, des précisions sur le producteur (nom) et l'origine géographique du légume ; Le personnel du lycée distribue le questionnaire que les élèves complètent et déposent sur leur plateau afin que nous puissions les colliger.

Les deux aliments sélectionnés sont le panais et le rutabaga car ils répondent aux critères suivants:

- peu utilisés en collectivité
- peu ou pas connus des convives
- ils se ressemblent,
- ils appartiennent à la même famille des légumes racines
- légumes de saison (janvier à mars)
- légumes de proximité



Ces deux derniers critères sont actuellement des critères de choix au niveau des achats dans les collectivités ; Ils répondent à des exigences politiques, sociétales. Ce sont ces points qui seront mis en évidence au niveau des affiches, en plus des photos.

Le protocole expérimental est le suivant :

| EPLE          | NOMENCLATURE | EFFECTIF CANTINE | ZONE | RÉGION VILLE    |
|---------------|--------------|------------------|------|-----------------|
| GUIST'HAU     | GUI          | 300              | UR   | PDL - Nantes    |
| BOURDONNIERES | BOU          | 800              | PU   | PDL - Nantes    |
| JEAN HYPOLITE | HYP          | 550              | PU   | NA - Jonzac     |
| ELIE VINET    | VIN          | 550              | UR   | NA - Barbezieux |

## Procédure

- **Rencontrer les établissements** pour informer les équipes : que voulons nous savoir ? comment va se passer la mesure ?
- **Présenter l'aliment nouveau aux équipes**, leur préciser la **posture attendue** (répondre aux questions, ne pas donner son avis)
- **Présenter la recette** aux cuisiniers et s'assurer que l'aliment nouveau est gérable, disponible auprès des fournisseurs et que **la recette est maîtrisée ; S'assurer aussi qu'il sera présent tout au long du service donc préparé en quantité suffisante.**
- Le jour J, le nouvel aliment est présenté en concurrence avec un autre légume gratiné. L'information se limite au nom du légume nouveau positionné sur la ligne de self. Lors de la deuxième mesure, une information sur l'origine du produit (lieu et producteur) est mise en place à l'entrée du restaurant puis au niveau du linéaire, légumes.
- À l'entrée du restaurant, le surveillant (si possible) distribue à chaque convive élève (pas les commensaux), **un questionnaire de satisfaction et un crayon**, en demandant aux élèves de déposer crayon et questionnaire sur leur plateau à la sortie ; Le surveillant ne doit pas mentionner l'action.

## Le menu : 3 choix

---

### Les entrées :

- Chou chinois, carottes, sauce à l'arachide
- Salade de betterave, pommes de terre et œuf dur
- Rillettes du pêcheur (thon, haricots blancs)

### Les plats :

- Escalope de poulet sauce estragon
- Sauté de porc au curry

### Les produits laitiers :

- 1 variété fromage
- Yaourt nature
- Fromage blanc

### Les desserts :

- Compote pomme poire
- Mousse chocolat
- Banane

### Les garnitures :

- **Gratin de panais/ de rutabaga**
- Gratin de courgette ▶ le nom est-il indiqué ?  
Je pense qu'il faut qu'il le soit

## Le menu : 6 choix

---

### Les entrées :

- Chou chinois, carottes, sauce à l'arachide
- Salade de betterave, pommes de terre et œuf dur
- Rillettes du pêcheur (thon, haricots blancs)
- Salade de riz madras
- Salade verte, pomme, noisette et chèvre
- Salade d'agrumes

### Les plats :

- Escalope de poulet sauce estragon
- Sauté de porc au curry

### Les produits laitiers :

- 1 variété fromage
- Yaourt nature
- Fromage blanc

### Les desserts :

- Compote pomme poire
- Mousse chocolat
- Banane

### Les garnitures :

- **Gratin de panais/ de rutabaga**
- Gratin de courgette

Le questionnaire :

Mettre les identifiants de façon très lisible pour éviter les oublis

Interroger sur le fait que les élèves connaissent ou non l'aliment (Cf. pièce jointe)

## LES RECETTES

### 1<sup>ER</sup> JOUR POUR VIN & HYP – GRATIN DE RUTABAGA

- Le gratin de RUTABAGA est présenté en concurrence avec un autre légume gratiné (courgettes).
- **L'information se limite au nom du légume nouveau positionné sur la ligne de self.**
- À l'entrée du restaurant, le surveillant distribue à chaque convive élève, un **questionnaire de satisfaction et un crayon**, en demandant aux élèves de déposer crayon et questionnaire sur leur plateau à la sortie, en revanche il ne doit pas mentionner l'action.

#### GRATIN DE RUTABAGA / 100 PORTIONS



20 Kg Rutabaga



0.4 Kg Beurre



0.4 Kg Farine



5 Litres de lait



0.5 Kg  
d'emmental râpé

+ sel, poivre, muscade

#### La recette :

Les rutabagas sont épluchés, lavés et coupés en dés. Ils sont blanchis au four vapeur. La béchamel est préparée. On met les dés de rutabagas dans la sauteuse. On verse la sauce béchamel, on mélange, on assaisonne et on cuit directement dans la sauce les rutabagas.

### 2<sup>ÈME</sup> JOUR POUR VIN & HYP – GRATIN DE PANAIS

- Le gratin de PANAIS est présenté en concurrence avec un autre légume gratiné (courgettes-carottes).
- Lors de la deuxième mesure, une information sur l'origine du produit (lieu et producteur) est mise en place à l'entrée du restaurant puis au niveau du linéaire, légumes.
- À l'entrée du restaurant, le surveillant distribue à chaque convive élève, un questionnaire de satisfaction et un crayon, en demandant aux élèves de déposer crayon et questionnaire sur leur plateau à la sortie, en revanche il ne doit pas mentionner l'action.

#### GRATIN DE PANAIS ET PATATE DOUCE / 100 PORTIONS



20 Kg Panais



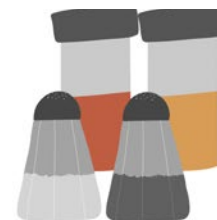
10 Kg  
Patate douce



2.5 L  
Crème liquide



2 Kg  
Ouf battu



Sel, Poivre,  
Cumin, Paprika

#### La recette :

On épluche les panais et les patates douces, on le lave et les coupe en lamelles fines. On plaque les lamelles dans les bacs gastro en alternant une couche de panais et une couche de patate douce. On prépare l'appareil : œuf, crème, lait, que l'on assaisonne. On répartit l'appareil dans les bacs. On cuit au four.

## 1<sup>ER</sup> JOUR POUR BOU & GUI – GRATIN DE PANAIS

- Le gratin de PANAIS est présenté en concurrence avec un autre légume gratiné (courgettes).
- **L'information se limite au nom du légume nouveau positionné sur la ligne de self.**
- À l'entrée du restaurant, le surveillant distribue à chaque convive élève, un **questionnaire de satisfaction et un crayon**, en demandant aux élèves de déposer crayon et questionnaire sur leur plateau à la sortie, en revanche il ne doit pas mentionner l'action.

### GRATIN DE PANAIS ET PATATE DOUCE / 100 PORTIONS



20 Kg Panais



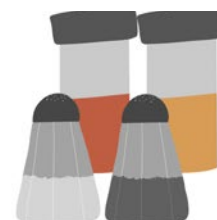
10 Kg  
Patate douce



2.5 L  
Crème liquide



2 Kg  
Oeuf battu



Sel, Poivre,  
Cumin, Paprika

#### La recette :

On épluche les panais et les patates douces, on le lave et les coupe en lamelles fines  
On plaque les lamelles dans les bacs gastro en alternant une couche de panais et une couche de patate douce. On prépare l'appareil : œuf, crème, lait, que l'on assaisonne. On répartit l'appareil dans les bacs.  
On cuit au four.

## 2<sup>EME</sup> JOUR POUR BOU & GUI – GRATIN DE RUTABAGA

- Le gratin de RUTABAGA est présenté en concurrence avec un autre légume gratiné (courgettes-carottes).
- Lors de la deuxième mesure, une information sur l'origine du produit (lieu et producteur) est mise en place à l'entrée du restaurant puis au niveau du linéaire, légumes.
- À l'entrée du restaurant, le surveillant distribue à chaque convive élève, un **questionnaire de satisfaction et un crayon**, en demandant aux élèves de déposer crayon et questionnaire sur leur plateau à la sortie, en revanche il ne doit pas mentionner l'action.

### GRATIN DE RUTABAGA / 100 PORTIONS



20 Kg Rutabaga



0.4 Kg Beurre



0.4 Kg Farine



5 Litres de lait



0.5 Kg  
d'emmental râpé

+ sel, poivre, muscade

#### La recette :

Les rutabagas sont épluchés, lavés et coupés en dés. Ils sont blanchis au four vapeur.  
La béchamel est préparée. On met les dés de rutabagas dans la sauteuse.  
On verse la sauce béchamel, on mélange, on assaisonne et on cuit directement dans la sauce les rutabagas.



**Rédaction** : Association CENA

**Partenaires** : DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt) Bretagne, la DRAAF Auvergne-Rhône-Alpes, ADEME et par la Fondation Olga Triballat. Mireille CARDINAL, Philippe COURCOUX, Natalie RIGAL.

**Conception Graphique et Illustrations** : Léa Del Aguila, [www.leaaax.com](http://www.leaaax.com)

**Photos** : Pixabay et Léa Del Aguila

**Graphiques Vectoriels**: Freepik