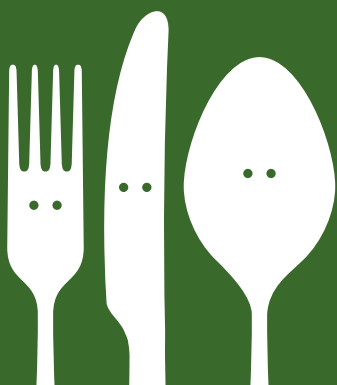




# LES CANTINIERS

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

# GUIDE PRATIQUE



# TABLE DES MATIÈRES

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>4</b>
<b>AUTEURS</b> .....	<b>5</b>
<b>PICTOGRAMMES UTILISÉS</b> .....	<b>5</b>
<b>1. INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
<b>2. ALIMENTATION DURABLE : LES CRITÈRES</b> .....	<b>9</b>
Privilégier les produits de saison .....	10
Privilégier les produits frais, complets (non ou peu raffinés) et peu transformés.....	11
1. Connaître les gammes de produits.....	11
2. Comment travailler les produits bruts ? .....	11
Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique .....	13
1. Comment faire en pratique ? .....	13
2. Reconnaître les produits bio : les labels.....	13
Privilégier les produits locaux et le circuit court.....	14
1. Définition.....	14
2. Comment faire dans la pratique ? .....	14
Acheter/utiliser des produits équitables.....	16
1. Comment reconnaître les produits, les labels ? .....	16
2. Que puis-je faire dans la pratique ? .....	17
Adapter les grammages en viande.....	18
Que puis-je faire dans la pratique ? .....	18
Choisir des poissons durables .....	19
1. Introduction .....	19
2. Que puis-je faire dans la pratique ? .....	19
Lutter contre le gaspillage alimentaire .....	22
1. Définition .....	22
2. Plan REGAL .....	22
3. Que puis-je faire dans la pratique ? .....	23
Communiquer .....	25
Comment communiquer ? .....	25
Mettre à disposition de l'eau du robinet.....	27
1. Pourquoi proposer de l'eau du robinet ? .....	27
2. Que puis-je faire dans la pratique ? .....	28
<b>3. CONCLUSION</b> .....	<b>29</b>
<b>4. SOURCES</b> .....	<b>30</b>
1. Bibliographie .....	30
2. Sitographie .....	30
<b>5. ANNEXES</b> .....	<b>31</b>

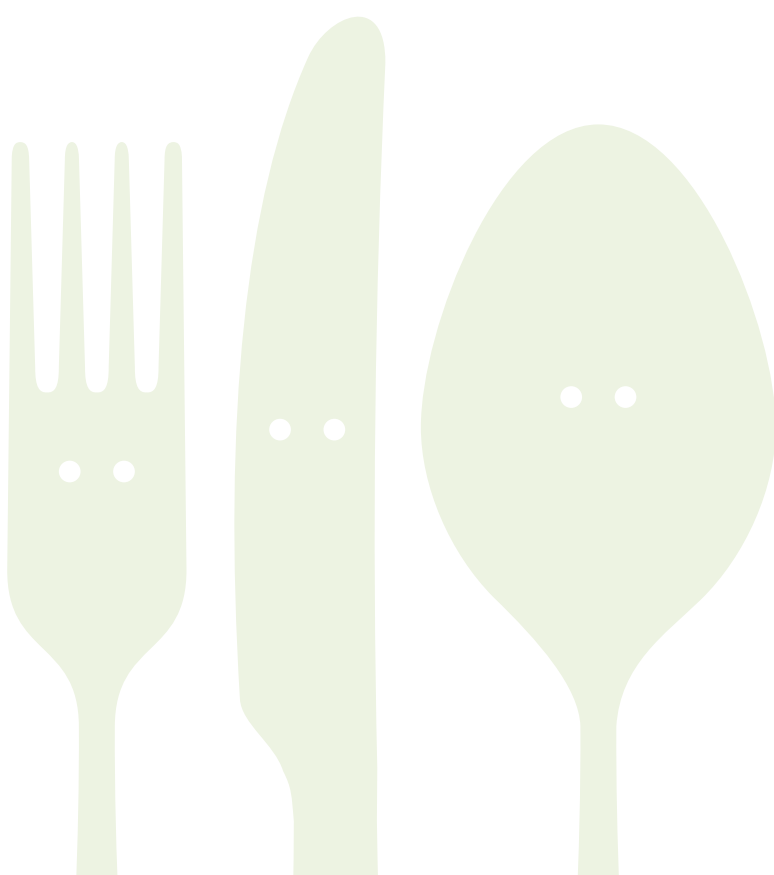
# REMERCIEMENTS



Ce *Guide pratique* n'aurait pu être réalisé sans le soutien de l'équipe de la Région Wallonne. « Les Cantiniers » vise à stimuler la transition vers une alimentation durable dans la restauration collective de Wallonie. Nous tenons à remercier chaleureusement les partenaires et pouvoir subsidiant pour la confiance qu'ils nous ont témoignée, mais également pour l'aide apportée, en particulier Éloïse Pignon et Marie Legrain, notamment pour la diffusion et la relecture du présent *Guide*.

Nous remercions aussi le Collège des Producteurs pour ses apports de contenus à certains chapitres ainsi que les personnes qui ont contribué à la relecture finale.

Enfin, nous tenons à remercier vivement les établissements qui ont témoigné de leurs expériences en alimentation durable, afin d'en inspirer et d'en stimuler d'autres à suivre le même chemin.



## AUTEURS



### Pour Biowallonie

Sylvie Annet  
Isabelle Bayart  
Noémie Dekoninck  
Stéphanie Goffin

Avenue Compté de Smet de Nayer, 14 – 5000 Namur  
081/281 010 – info@biowallonie.be  
[www.biowallonie.be](http://www.biowallonie.be)

## PICTOGRAMMES UTILISES



Impact positif sur l'environnement – **PILIER ÉCOLOGIQUE**



Impact positif sur la santé – **PILIER SOCIAL**



Impact positif sur l'économie – **PILIER ÉCONOMIQUE**



## 1

# INTRODUCTION

Ce guide a été réalisé dans le but de sensibiliser les collectivités wallonnes à une alimentation plus durable, et de leur donner des conseils pratiques pour qu'elles mettent en place des actions en faveur d'un système alimentaire durable dans leur cantine..

Dans ce contexte, la notion d'alimentation durable prend tout son sens. Dans le cadre des Assises wallonnes de l'alimentation durable que j'ai lancées en 2017-2018, les acteurs du système alimentaire wallon ont élaboré le référentiel "Vers un système alimentaire durable en Wallonie"<sup>1</sup>, donnant la définition suivante :

"Un système alimentaire durable pour la Wallonie est celui qui rencontre l'ensemble des objectifs du référentiel tout en respectant ses principes généraux".

Le référentiel comprend 8 principes généraux et 6 objectifs stratégiques.

## 8 principes généraux

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1. L'exception et la priorité alimentaire             | 5. La diversité     |
| 2. La multiplicité des valeurs liées à l'alimentation | 6. La collaboration |
| 3. L'approche systémique                              | 7. L'équité sociale |
| 4. L'amélioration continue                            | 8. La résilience    |

## 6 objectifs stratégiques

1. Garantir la disponibilité et l'accès de tous à une alimentation relevant d'un système alimentaire durable
2. Contribuer à la bonne santé et au bien-être des citoyens
3. Générer de la prospérité socio-économique
4. Préserver l'environnement
5. Offrir un niveau de connaissances et de compétences élevé en matière de système alimentaire durable
6. Mettre en œuvre des mécanismes de gouvernance responsables et efficaces

Au sein du référentiel Alimentation durable pour la Wallonie, l'objectif stratégique 1 se décline en objectifs opérationnels, dont « renforcer l'alimentation relevant d'un système alimentaire durable dans la restauration collective ».

Dans ce guide, nous allons partir de critères concrets pour aborder l'alimentation durable et permettre au secteur de la restauration d'accéder aux outils nécessaires pour son projet.

Le contenu de ce guide est alimenté essentiellement par l'expertise de ses auteurs, Sylvie Annet, Isabelle Bayart, Noémie Dekoninck et Stéphanie Goffin de Biowallonie et par les enseignements issus des accompagnements et de formations sur le terrain de la restauration collective.

Cette initiative participe à la mise en œuvre de l'axe « Alimentation » du plan d'actions de la Stratégie Wallonne de Développement Durable que j'ai initiée et qui est portée par l'ensemble du Gouvernement wallon. Cet axe vise à soutenir la transition vers un système alimentaire plus durable.

**Carlo DI ANTONIO**

Ministre wallon de l'Environnement et  
de la Transition écologique

<sup>1</sup> [http://developpementdurable.wallonie.be/sites/default/files/user\\_uploads/Referentiel\\_AD\\_WEB\\_compressed.pdf](http://developpementdurable.wallonie.be/sites/default/files/user_uploads/Referentiel_AD_WEB_compressed.pdf)





2

# ALIMENTATION DURABLE



## LES CRITERES

Nous avons identifié dix critères permettant de rendre l'assiette des usagers d'une collectivité plus durable, c'est-à-dire plus respectueuse de l'environnement, plus éthique et plus saine :

- Privilégier les produits de saison
- Privilégier les produits frais, complets (non ou peu raffinés) et peu transformés
- Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique
- Privilégier les produits locaux et les circuits courts
- Privilégier les produits issus du commerce équitable pour les produits exotiques
- Adapter les grammages en viande
- Intégrer des produits issus de la pêche durable
- Réduire le gaspillage alimentaire
- Bien communiquer
- Encourager la consommation d'eau du robinet.

Quels que soient les critères que l'on souhaite mettre en place, il faut garder à l'esprit que la démarche vers une alimentation durable se fait progressivement. On parle d'une démarche PAS À PAS. Le changement peut parfois sembler lent, mais chaque étape est importante et doit être intégrée dans une démarche à long terme.

Tous les cas de bonnes pratiques nous le confirment ! Ce sont les petites actions qui mènent aux grands changements.

***Il est beaucoup plus intéressant de proposer un produit bio, local et de saison, une fois par mois dans son menu que de ne jamais l'intégrer de peur de ne pas aller assez loin.***

# PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON



## QUELQUES CHIFFRES...

**1 kg de tomates** belges cultivées en champ = **0,2 kg de CO<sub>2</sub>**

**1 kg de tomates** provenant d'Espagne = **0,6 kg de CO<sub>2</sub>**

**1 kg de tomates** belges produites sous serre = **2,3 kg de CO<sub>2</sub>**

## COMMENT FAIRE EN PRATIQUE ?

### 1. CONNAÎTRE LES PRODUITS DE SAISON

Pour composer avec des produits de saison, il faut évidemment connaître la saisonnalité. Heureusement, de nombreux calendriers des saisons ont été édités ; vous trouverez celui de la Province de Namur en annexe. Pour avoir toujours le calendrier sous les yeux, affichez-le dans la cuisine et dans les bureaux où sont concoctées les recettes. Le calendrier informera également toute l'équipe en cuisine.

L'agriculture est très dépendante des conditions climatiques. Une année avec une météo clémente en début de saison permettra un avancement des cultures, tandis qu'un début de saison froid et peu ensoleillé retardera la venue des fruits et légumes sur les étals.

### 2. APPRENDRE À CUISINER LES PRODUITS DE SAISON

En utilisant des produits de saison, vous serez peut-être amené à découvrir de nouveaux produits. De nombreuses recettes sont là pour vous aider, vous inspirer.

Certes, il est parfois difficile de laisser de côté la sacro-sainte tomate, en hiver et au printemps, ou le concombre et la laitue, alors que l'on dispose d'un *salad bar*, ou que l'on propose des buffets froids toute l'année. Des solutions existent : le chou chinois ou pointu, pour remplacer la salade Iceberg, la mâche ou le pourpier, pour remplacer la laitue... En hiver, optez pour l'originalité d'une salade de racines râpées, pleine de couleur et de goût (carotte, betterave, panais, chou-rave pour la note sucrée...), une salade de chicons crus avec des noix et un peu de lait de coco ou encore du céleri rémoulade.

### 3. S'ORGANISER POUR VARIER LES MENUS AU FIL DES SAISONS

Si, durant l'année, vous proposez régulièrement un menu identique, essayez d'intégrer un menu du jour de saison ou proposez des plats avec la mention « accompagné de légumes de saison », ce qui vous laissera le loisir de choisir les produits du moment.



# PRIVILÉGIER LES PRODUITS FRAIS, COMPLETS (NON OU PEU RAFFINÉS) ET PEU TRANSFORMÉS



## 1. CONNAÎTRE LES GAMMES DE PRODUITS

Les produits alimentaires, particulièrement les fruits et légumes, sont classés en « gammes », en fonction du mode de présentation, des techniques d'élaboration et du procédé de conservation. On identifie six gammes.

En alimentation durable, nous vous encourageons à **favoriser la première gamme**.

**Première gamme :** produits agricoles frais, en l'état, éventuellement préparés, tranchés, parés, etc., conservés à température ambiante ou réfrigérés. Exemple : carottes fraîches.

**Deuxième gamme :** produits agricoles et préparations cuisinées, pasteurisées ou appertisées (conserves), conservées à température ambiante. Exemple : maïs en conserve.

**Troisième gamme :** produits agricoles et préparations cuisinées, surgelées, conservées à des températures d'au moins -18 °C. Exemple : haricots surgelés.

**Quatrième gamme :** produits agricoles et préparations crues, prêtes à l'emploi ; prêts à cuire, conditionnés en sachet de plastique, parfois dans une atmosphère modifiée, et conservés par réfrigération. Exemple : courgettes en cubes.

**Cinquième gamme :** produits agricoles cuits sous vide, pasteurisés ou stérilisés, prêts à l'emploi, conservés grâce à une réfrigération ; les produits stérilisés se conservent plus longtemps que les produits pasteurisés. Exemple : pommes de terre pelées, lavées, coupées et précuites.

**Sixième gamme :** produits agricoles déshydratés, de longue conservation à température ambiante. Exemple : certains champignons.

## 2. COMMENT TRAVAILLER LES PRODUITS BRUTS ?



Vous râpez des carottes pour le salad bar de début de semaine ; profitez-en pour en couper le double pour la bolognaise de jeudi !

### 2.1. Espace

La légumerie est l'espace de travail où vous allez pouvoir transformer les fruits et légumes frais, parfois en provenance directe du producteur. Cet espace doit, bien sûr, respecter les règles d'hygiène et d'ergonomie.

Si vous n'avez pas assez d'espace pour délimiter une légumerie, il est toujours possible de faire entrer des produits bruts et de les transformer, à condition de désolidariser dans le temps le lavage des légumes de la préparation du repas. Par exemple, le lavage des légumes peut se faire dans les éviers de la vaisselle, à condition de les avoir bien désinfectés et de procéder au lavage à un temps différent de celui de la vaisselle. Ensuite, les légumes peuvent être transformés dans l'espace cuisine avant ou après les préparations.

Il faut toujours bien respecter le principe de la marche avant : aucun produit ne peut faire demi-tour afin d'éviter toute contamination croisée.

Il faut dès lors installer du plus proche au plus loin de l'entrée :

- Un espace pour déposer les légumes non lavés
- Un évier
- Une table de première découpe et de parage
- Un robot et/ou uneessoreuse
- Un plan de travail pour reconditionner les légumes.

## 2.2. Matériel

Il ne faut pas énormément de matériel pour mettre en place une légumerie. Vous avez tout d'abord besoin de matériel peu cher et de base : brosses, couteaux, planches...

Pour faciliter le travail, et si vous avez des quantités importantes de légumes, vous pouvez être amené à vous tourner vers un robot « coupe-légumes ». Celui-ci est plus cher, mais sera rapidement rentabilisé, étant donné la différence de prix entre le produit brut de saison et les produits surgelés.

Pour travailler les légumes de manière optimale, une légumerie doit comporter :

- Une chambre froide, ou une armoire réfrigérée, pour réceptionner les marchandises
- Un sol et des murs facilement lavables
- Un double évier (si possible avec un bac plus profond que l'autre)
- Une brosse à légumes
- Un éplucheur
- Des couteaux
- Des planches
- Un coupe-légumes électrique professionnel (avec trois disques éminceurs de 1, 3 et 5 mm ; un disque râpeur et deux macédoines de 0 et 8 mm)
- Uneessoreuse
- Des bacs avec couvercles (type gastronome)
- Un système d'étiquetage pour garantir un bon autocontrôle.

## 2.3. Répartition du travail

Pour rentabiliser au mieux la transformation des légumes, il est important que tout le monde soit informé du travail à réaliser et puisse planifier les tâches à l'avance. Nous vous encourageons à créer un tableau visible de tous à proximité de la légumerie. Créez quatre colonnes pour le tableau et détaillez les besoins de chaque jour de la semaine en fonction des menus. Ceci vous permettra de déléguer plus facilement le travail et de contrôler l'avancement.



***Pour les cantines où la main-d'œuvre est limitée, il est possible de déléguer du travail de découpe à des personnes en réinsertion socioprofessionnelle, c'est-à-dire à des personnes fragilisées (sous-qualifiées, jeunes en décrochage scolaire, primo-arrivants...). Il s'agit là d'une opération « win-win » pour la cantine qui manquerait de personnel et qui mettrait à disposition un espace de formation ou de travail pour ces personnes. Ceci peut se faire en prenant contact avec les fédérations concernées : Concertation des Ateliers d'Insertion Professionnelle et Sociale (CAIPS), Fédération d'économie sociale (SAW-B), ou Entente Wallonne des Entreprises de Travail Adapté (EWETA).***

### EXEMPLE

DANS UNE ÉCOLE :

le personnel a exigé que la composition de la soupe soit de minimum 35 % de légumes frais, de maximum 5 % de pommes de terre et de 0 % de glutamate.

# PRIVILÉGIER LES PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



## LE SAVIEZ-VOUS ?

En agriculture conventionnelle, une pomme peut recevoir jusqu'à 25 traitements chimiques avant d'être cueillie.

Une étude de l'INRA (L'Institut national de la recherche agronomique) indique qu'un français « moyen » ingère près de 1,5 kg d'additifs, de pesticides et d'autres composés indésirables par an !

## 1. COMMENT FAIRE EN PRATIQUE ?

### Approvisionnement

En bio, une des difficultés pour les collectivités de grande taille est de trouver le produit en quantité suffisante. Pour pallier ce problème, il existe des coopératives d'agriculteurs ou des ASBL servant de plateforme logistique, qui proposent une gamme variée en quantité suffisante. Vous trouverez en annexe un listing (non exhaustif) de ces structures.

**Tout d'abord, rappelons que les aliments bio sont souvent plus riches en matière sèche. Leur prix, perçu comme plus élevé, peut dès lors s'avérer parfois moins élevé si on le rapporte à la matière sèche achetée. En effet, acheter bio s'apparente à acheter moins d'eau. De plus, certains produits ne sont pas toujours plus chers en bio. C'est le cas par exemple des céréales : comparez les prix chez votre grossiste. Cela constitue une bonne première étape dans l'introduction de produits bio. S'ils sont locaux et de saison, les légumes bio peuvent concurrencer les prix conventionnels. Ensuite, au niveau des légumes bio, il n'y a pas de concentration de pesticides dans les épluchures : ils peuvent donc être valorisés entièrement.**

**Savez-vous que peler une carotte engendre 17% de pertes dans les épluchures ? Si vous utilisez ces épluchures (bouillon, purée, sauce, soupe...), vous contrebalancez la différence de prix entre les carottes bio et non bio.**

## 2. RECONNAÎTRE LES PRODUITS BIO : LES LABELS

### 2.1. Le label européen

Le label européen est **obligatoire** sur tout produit bio **préemballé**. Celui-ci permet d'identifier le produit bio en un clin d'œil et vous assure qu'il respecte le règlement européen. À côté de ce label européen, vous trouvez d'autres labels privés ou publics, qui varient selon les pays.



### 2.2. Les labels publics

Les labels publics respectent le règlement européen. Ils s'obtiennent gratuitement et sont utilisés pour leur reconnaissance auprès du grand public. C'est le cas par exemple du célèbre label AB, label public français.



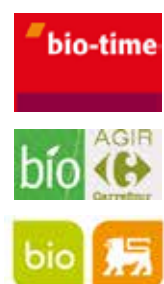
### 2.3. Les labels privés

Les labels privés sont issus d'une initiative privée (ASBL...). Pour apposer ces labels sur un produit, le fabricant doit répondre au minimum aux exigences européennes officielles et obligatoires. En effet, ces labels sont basés sur des cahiers des charges privés, qui viennent compléter le règlement européen en édictant des normes complémentaires mesurables et donc contrôlées.



### 2.4. Les initiatives d'entreprises

Il existe des marques bio développées par les chaînes de la grande distribution (Bio-time/Colruyt, Agir/Carrefour, Bio/Delhaize). Il s'agit d'outils de marketing qui facilitent l'identification des produits. Ils sont apposés sur des produits « bio » préalablement contrôlés et certifiés, conformes au règlement européen. Ce ne sont pas des labels, mais ils vous assurent que les produits en possèdent au moins un (au minimum le label européen).



Pour plus de renseignements, consultez le *Guide des labels de la consommation durable* sur le site d'Infolabel<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> <http://www.infolabel.be>

# PRIVILÉGIER LES PRODUITS LOCAUX ET LE CIRCUIT COURT



## LE SAVIEZ-VOUS ?

La tomate est le légume préféré des Belges, avant la carotte (GFK, 2017).

### 1. DÉFINITION

Il faut bien distinguer les termes « circuits courts » et « produit local ».

#### 1.1. Le circuit court

« Un circuit court est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire. »<sup>4</sup>

Les circuits courts, « aujourd'hui, sont une opportunité économique non négligeable, que ce soit pour le producteur (sécurisation de son modèle économique), le consommateur (prix ajusté au coût réel) ou un territoire (création d'emplois locaux) »<sup>5</sup>. Si la vente directe se développe, elle ne représente encore qu'un faible pourcentage de la valeur des ventes. En agriculture biologique, la vente directe est particulièrement développée : plus d'un producteur bio sur deux vend en direct au consommateur, au moins une partie de sa production.

#### 1.2. Le produit local

Les définitions de l'alimentation locale sont nombreuses, en raison des références variées évoquées par le qualificatif « local » : référence géographique (ex. : produits dans la région, en Europe, etc.), référence à l'environnement et aux circuits de distribution (ex. : « sur le marché de... »), référence directe au producteur ou aux caractéristiques du produit (origine des matières premières et transformation).

Le produit « idéal » aurait des matières premières et une transformation « locales ».

Par « produit local », on entend un produit dont la distance entre les lieux de production et de consommation est généralement inférieure à 150 ou 250 km.

### 2. COMMENT FAIRE DANS LA PRATIQUE ?

Travailler en circuit court est donc tout à fait possible, mais cela requiert une bonne organisation. Elle est grandement facilitée si la création des menus se fait en amont.

Deux cas de figure peuvent être envisagés.

- Le premier, plus facile, est de créer les menus et de contacter ensuite le producteur. Si celui-ci a une quantité suffisante à vous proposer, il vous les livre ; sinon, pas de panique, passez par votre grossiste habituel.
- Le second cas de figure demande un peu plus d'organisation. Il s'agit de contacter le producteur avant de réaliser vos menus, afin de connaître les produits et les quantités qu'il pourra vous fournir. Ensuite, vous créez les menus en y intégrant un ou plusieurs ingrédients de votre producteur.

#### 2.1. Lire les indications qui sont disponibles

Malheureusement, les indications de localité et de circuit court ne sont pas disponibles sur tous les produits.

Pour le circuit court, renseignez-vous auprès de la personne chez qui vous vous approvisionnez et assurez-vous qu'elle est la seule intermédiaire entre le producteur et vous.

Concernant l'origine, vous ne pourrez obtenir l'information que sur les produits repris ci-dessous. Pour les autres produits, vous ne pouvez rien faire...

- Fruits et légumes
- Viande de bœuf non transformé
- Poisson
- Œufs
- Miel
- Vin

## 2.2. Tableau des produits bruts

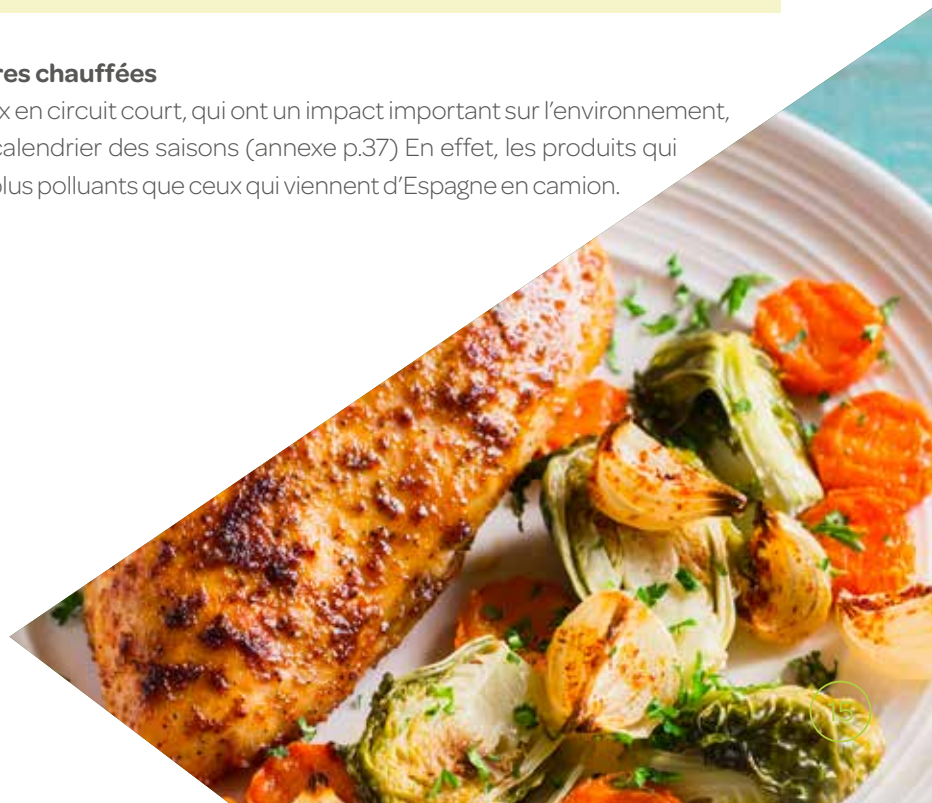
Denrées (brutes)	Provenance recommandée et disponible
Bœuf	Belgique
Porc	Belgique
Volaille	Belgique / France
Œufs	Belgique
Légumes	Belgique / Europe (pour ceux non cultivables en Belgique)
Pommes de terre	Belgique
Pâtes	Italie
Riz	Italie / France
Pain	Belgique
Légumineuses	De préférence France / Italie
Pommes/poires	Belgique
Kiwis	France / Italie
Agrumes	Italie / Espagne
Produits laitiers	Belgique / France

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Attention : la majorité des pommes de terre consommées en collectivités proviennent des Pays-Bas ; pourtant, la Belgique est l'un des pays producteurs les plus importants et exporte une grande majorité de sa production.

## 2.3. Attention : local VS. production en serres chauffées

Pour éviter de consommer des produits locaux en circuit court, qui ont un impact important sur l'environnement, il faut toujours bien suivre prioritairement le calendrier des saisons (annexe p.37) En effet, les produits qui poussent chez nous en serres chauffées sont plus polluants que ceux qui viennent d'Espagne en camion.



# ACHETER/UTILISER DES PRODUITS ÉQUITABLES

## LE SAVIEZ-VOUS ?

80% du milliard de personnes qui souffrent de malnutrition sont des paysans et des pêcheurs, c'est-à-dire ceux-là mêmes qui sont censés nous nourrir.

### 1. COMMENT RECONNAÎTRE LES PRODUITS, LES LABELS ?

Les organisations de commerce équitable ont mis en place des labels qui permettent de contrôler que l'ensemble des acteurs impliqués (acheteurs et producteurs) respectent bien leurs engagements et les principes du commerce équitable.



Le label **Fairtrade** est le label historique, le plus connu des labels de commerce équitable.

Fairtrade Belgium attribue son label à plus de 1.600 produits présents sur le marché belge, qui répondent aux critères internationaux définis par Fairtrade International. Ceux-ci portent notamment sur les conditions de production et les prix. Pour donner cette garantie, un contrôle est effectué sur toute la chaîne d'approvisionnement, du producteur au consommateur.



En 2011, l'Organisation mondiale du Commerce équitable (**WFTO**) a décidé de développer un système de garantie du commerce équitable adapté à ses membres (essentiellement des producteurs d'artisanat).



Le « **Symbole des Petits Producteurs** » a été lancé officiellement en novembre 2010 au Honduras. Cette initiative réserve son label exclusivement aux petits producteurs.



Le programme « **Fair for Life** » a été développé en Suisse, en 2006 par la Bio-Foundation en coopération avec IMO (Institute for Marketecology), il est désormais détenue par le Groupe **ECOCERT**, leader mondial de la certification en agriculture et cosmétiques biologiques.

Fair for Life est un programme de certification du commerce équitable et des filières responsables. La vision de Fair for Life est celle d'un monde où le commerce, à travers des partenariats éthiques, équitables et respectueux, est une force motrice à l'origine de changements positifs et durables pour les personnes et leur environnement. Pour Fair for Life, l'équité n'a pas de frontière, aussi tous les producteurs et acteurs du commerce équitable, depuis le producteur jusqu'à la marque, y compris dans les pays « développés », peuvent bénéficier d'une certification indépendante attestant du respect de critères portant notamment sur le respect des droits humains, de conditions de travail sûres et décentes, la liberté d'association, le renforcement de l'autonomie des producteurs, la mise en œuvre de partenariats entre les producteurs et leur acheteurs contractualisés sur le long-terme. Le label atteste de la transparence et la sincérité de l'information communiquée jusqu'aux consommateurs.



La demande croissante de produits naturels dans les secteurs de l'alimentation, des cosmétiques, du bien-être et des ingrédients médicinaux présente des défis majeurs sur les plans écologiques et sociaux. La pression importante, imposée à des plantes potentiellement vulnérables, peut mettre en péril les écosystèmes locaux et les conditions de vie des ramasseurs, qui font le plus souvent partie des populations les plus pauvres des pays concernés. La norme **FairWild** garantit aux acheteurs que les produits ont été récoltés et transformés de manière responsable, socialement et écologiquement.



Créé par l'association Bio Partenaire, qui réunit des petites et moyennes entreprises soucieuses de produire dans le respect d'un développement économique durable, le label **Bio Equitable – Organic Fair Trade** est contrôlé par Ecocert. Il se base sur une charte qui garantit le respect conjoint de critères bio et équitables. La logique est globale et implique tous les acteurs de la chaîne.



## 2. QUE PUIS-JE FAIRE DANS LA PRATIQUE ?

### 2.1. Les fournisseurs

De nombreux fournisseurs classiques proposent des produits équitables ; interrogez vos fournisseurs actuels. Certains sont cependant spécialisés dans le commerce équitable.

### 2.2. Les produits

De nombreux fruits exotiques se trouvent dans le commerce équitable : bananes, ananas, mangues... Le choix est large mais attention à la saisonnalité : elle existe aussi sous les tropiques ! D'autres produits qui viennent de loin, mais qui sont bien intégrés dans nos habitudes, se trouvent en commerce équitable : quinoa, riz...

En plus des jus de fruits tropicaux, beaucoup de boissons chaudes proviennent de pays lointains, comme le café, le cacao et le thé. Il est impossible de cultiver ces plantations dans nos régions.

**Attention cependant : ne tombez pas dans le piège de l'achat de jus de pomme équitable en provenance d'Argentine ou de miel en provenance du Guatemala. Il est important de privilégier la localité et de se diriger vers des produits équitables venant de loin, pour tout ce qui ne sera jamais produit dans nos contrées : café, thé, cacao, fruits exotiques...**

### 2.3. La solidarité Nord-Nord

Équitable ne signifie pas toujours *lointain* : des initiatives sont prises aussi chez nous pour rémunérer nos agriculteurs correctement. C'est le cas par exemple pour le lait, avec **Fairebel**. Ethiquable a lancé une gamme de produits équitables provenant de Belgique ou d'Europe, sous la marque **Terra Etica**. Il existe encore plus récemment le label « Prix Juste Producteur ».



# ADAPTER LES GRAMMAGES EN VIANDE



Les recommandations actuelles préconisent 400 g de viande par semaine (soit une portion de 100 g de viande, quatre jours par semaine). Le secteur de la restauration collective propose en général des portions de viande largement au-dessus des recommandations nutritionnelles.

## ATTENTION

### DISTINGUER POIDS CRU ET POIDS CUIT

Les viandes perdent de l'eau pendant la cuisson. Ainsi, le poids d'un morceau de viande cuit sera moins élevé que celui d'un morceau cru. Les pertes varient en fonction des morceaux de viande, du mode de cuisson, de la qualité de la viande.

Elles oscillent entre moins de 10 % à plus de 50 %.

Réduire les grammages en viande dans la restauration collective est bon pour l'environnement, la santé et le portefeuille. De fait, une réduction des grammages en viande induit une économie au niveau du coût de la nourriture utilisée (« food cost »), qu'il est important de réinvestir dans des produits de qualité, comme des viandes de qualité, issues d'élevages locaux respectueux de l'environnement et du bien-être animal.

## 1. QUE PUIS-JE FAIRE DANS LA PRATIQUE ?

### 1.1. Diminuer les grammages en viande pour certaines préparations

Diminuez progressivement les grammages en viande dans certaines préparations. Passez de 200 à 180 g, puis de 180 à 160 g, pour finalement atteindre 140 g de viande crue pour un adulte. Pour les plats en sauce, diminuez plus drastiquement les quantités de viande comptabilisées.

***Pour une sauce bolognaise, il est tout à fait possible de réduire à 50 g de viande par personne, sans que cela ne soit mal perçu par vos usagers.***

### 1.2. Proposer une alternative végétarienne au menu

Proposez un repas végétarien et gourmand une fois par semaine. Cuisiner végétarien ne se limite pas à supprimer la viande et le poisson. C'est cuisiner des plats équilibrés, qui apportent à l'organisme les protéines et les nutriments nécessaires, mais c'est également faire découvrir de nouvelles saveurs à vos usagers ! Pour ce faire, il faut jongler avec les différentes associations alimentaires (légumineuses, céréales, alternatives végétariennes...).

L'association EVA a publié un *Guide végétarien pour la restauration collective*. Vous y trouverez de nombreuses recettes pour vous inspirer, mais également des trucs et astuces pour préparer de savoureux plats végétariens équilibrés. Le *Guide* est téléchargeable gratuitement<sup>6</sup>.

***Premier conseil : évitez de préparer des repas végétariens qui sont réalisés à base de substituts de viande. En effet, les amateurs de viande vous le diront, rien ne remplace le bon goût du steak ! Et c'est bien vrai. Inutile de tenter de duper le client et de lui proposer un « semblant de viande ». Les plats végétariens ne sont pas censés « copier » les plats traditionnels ; ils sont des plats en tant que tels ! Les consommateurs, non habitués aux produits végétariens, seront généralement plus attirés et satisfaits par un couscous de légumes et de pois chiches, un curry de lentilles et de légumes ou une préparation de quinoa, que par un steak de seitan accompagné de frites et de salade !***

***Second conseil : gardez toujours une proposition carnée pour permettre aux clients de choisir et de ne pas être frustrés.***

### 1.3. Investir dans des viandes de qualité, issues d'élevage bio et local

La viande issue des élevages locaux bio ou en plein air est indubitablement plus chère que la viande industrielle. Si vos menus sont travaillés pour avoir des quantités de viande moins importantes, respectant notamment les recommandations nutritionnelles, vous pourrez sans souci vous permettre de proposer des viandes de meilleure qualité.

## CHOISIR DES POISSONS DURABLES



### BONNE PRATIQUE

En utilisant l'intitulé « panier du pêcheur », vous pouvez proposer à vos clients une offre en poissons, sans en préciser l'espèce. Le prix d'achat du panier au grossiste est fixé pour une année. On ne connaît pas son contenu à l'avance, mais l'on peut exiger son mode de pêche et sa provenance.

La pêche non durable n'est donc pas une fatalité et nous avons un rôle à jouer lors de nos achats de produits de la mer. Pour plus d'infos, rendez-vous sur le site du Réseau bruxellois pour l'Alimentation durable (RABAD)<sup>7</sup>, projet « Scannez vos produits ».

## 1. INTRODUCTION

On distingue deux catégories de poisson en fonction du milieu dans lequel ils évoluent : soit librement dans un milieu sauvage (mers, océans, rivière...), soit en captivité dans un bassin d'élevage (en mer, en rivière, dans un lac...). On parlera alors respectivement de poissons issus de la pêche sauvage et de poissons issus de l'aquaculture. Quelle que soit la catégorie de poissons, plusieurs critères sont à prendre en compte pour effectuer un choix durable. Pour la première catégorie, on prendra en compte les critères énumérés au chapitre 2.1. Pour les poissons issus de l'aquaculture, on se référera à des labels permettant de distinguer si l'élevage s'est opéré durablement.

## 2. QUE PUIS-JE FAIRE DANS LA PRATIQUE ?

### 2.1. Lire attentivement les informations

La législation actuelle impose que les informations suivantes se trouvent sur l'emballage :

Nom usuel et nom scientifique : « **Lieux noir (Polachius polachius)** »

Zone de pêche avec code FAO et code CIEM : « **FAO 027 (Atlantique Nord Est)** »

Le code CIEM faisant référence à des zones de pêches plus réduite comme : « **Mer du Nord** »

**Retrouvez la carte en annexe.**

Le type de prise : pêche en mer, aquaculture, pêche eau douce : « **pêche en mer** »

Les engins de pêches : Le type de bateau utilisé pour la pêche du poisson concerné : « **Chalut** »

Ces différentes informations vous permettent de poser un choix durable.

Pour l'espèce et la zone de pêche, retrouvez les meilleurs choix à faire dans les listes rouge, orange et verte disponible en annexe de ce guide.

Pour les techniques de pêche, on privilégiera les méthodes les moins destructrices du milieu, soit de la moins néfaste à la plus néfaste : casiers et pièges, lignes et hameçons, filets tournants et soulevés, filets maillants et similaires, dragues, sennes et chalut. Ce classement est relatif car certaines techniques jugées comme douces, comme les filets, pêchent des espèces non ciblées et c'est au pêcheur d'adopter un politique de rejet à la mer alors qu'inversement des techniques jugées comme néfastes telles que certains chaluts peuvent être plus performantes et donc moins nuisibles.

<sup>7</sup> <http://www.rabad.be/spip.php?rubrique115&lang=fr>

## 2.2. Supprimer les poissons de la liste rouge

*Voir liste rouge en annexe.*

## 2.3. Être vigilant pour certains poissons

*Voir liste orange en annexe.*

## 2.4. Découvrir et tester les poissons à privilégier - pêche (sauvage) et aquaculture

*Voir liste verte en annexe.*



Northseachefs est une association qui met tout en œuvre pour faire apprécier les espèces de poissons méconnues. Avec des recettes créatives et des fiches techniques, ces chefs encouragent d'autres chefs à appréhender ces poissons et ces prises accessoires, pêchés de manière responsable. **Pour plus d'informations, consultez leur site** (en nl)<sup>8</sup>.

*« Nous devons apprendre à manger ce que le pêcheur pêche. Pas seulement faire pêcher ce que nous mangeons et jeter tout le reste. » (NorthSeaChefs)*



Affichez la liste des poissons de saison de la Mer du Nord dans votre bureau ou la cuisine.

## 2.5. Les labels

Les différents labels ci-dessous assurent un poisson issu de **pêches** aux méthodes respectueuses de l'environnement, c'est-à-dire qui évitent la pêche intensive et limitent l'impact sur les écosystèmes.



Label privé **MSC** (Marin Stewardship Council), qui a été créé par le WWF et Unilever.



**Naturland Wildfish** impose des normes environnementales assez poussées mais également des normes socioéconomiques.



**Friend of the Sea** a développé une liste de critères excluant directement les pêcheries qui n'y répondent pas.



**Le label islandais** concerne les pêcheries islandaises. Il assure une gestion responsable de la pêche ainsi que le respect des ressources marines.

Les différents labels ci-dessous assurent un poisson issu d'une **aquaculture** respectueuse de l'environnement, des ressources en eau et de l'animal (faible charge d'élevage, traitements allopathiques limités..).



**Le label bio.** L'alimentation végétale est certifiée bio et l'alimentation animale provient de poissons durables. Les pesticides, les produits OGM et les hormones de croissance sont interdits.



**Le label Friend of the Sea.** Comme le bio, les produits OGM et les hormones de croissance sont interdits. Il assure également une réduction graduelle de l'empreinte carbone et le principe de responsabilité sociale.



**Le label Naturland** suit toutes les normes de l'élevage biologique. De plus, il impose une série de critères socioéconomiques.



**Le label ASC** assure également le principe de responsabilité sociale.

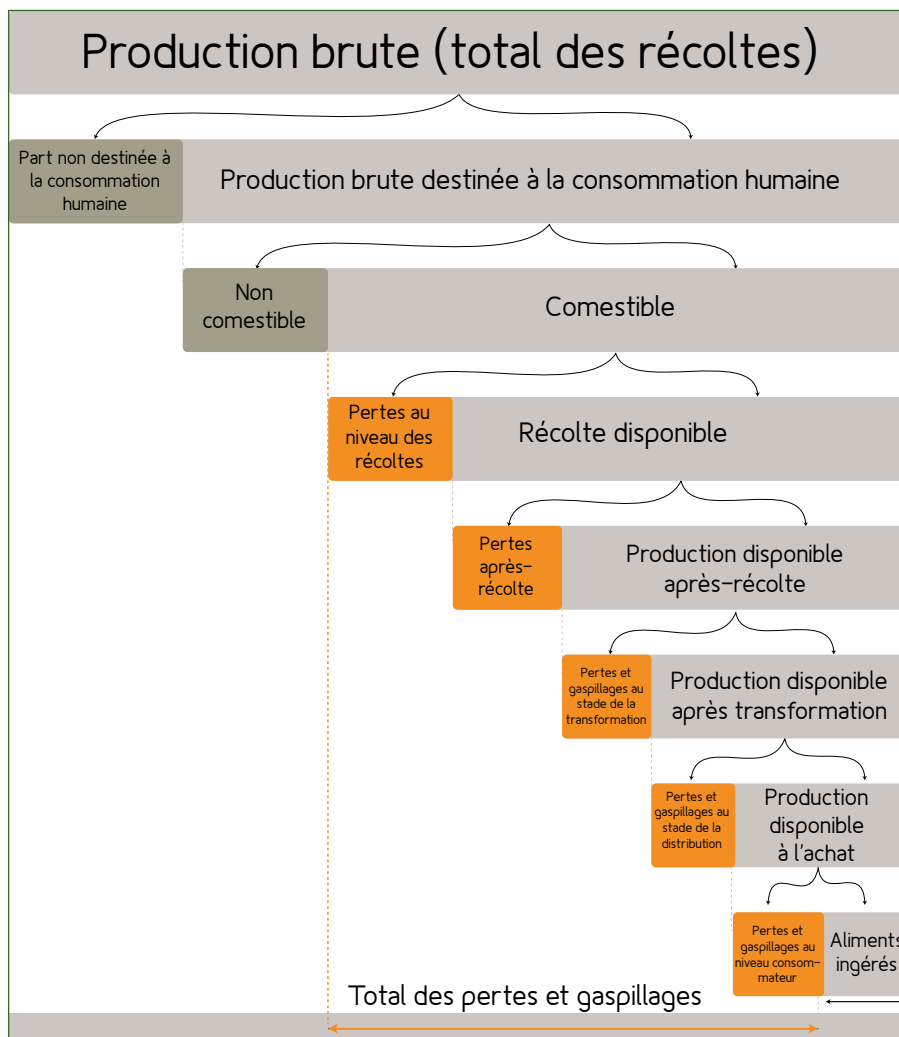


# LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



## 1. DÉFINITION

Aucune définition officielle et commune aux pays de l'Union Européenne n'existe pour le gaspillage alimentaire. Le plan Régal propose une définition faisant la distinction entre "déchet", "perte" et "gaspillage", voir schéma ci-dessous.



## 2. PLAN REGAL

En 2015, le Gouvernement wallon a adopté le Plan wallon de lutte contre les pertes et gaspillages alimentaires. Baptisé Plan «REGAL», il comporte 17 actions visant à réduire de 30% le gaspillage à tous les échelons de la chaîne alimentaire à l'horizon 2025<sup>9</sup>.



En Belgique, nous jetons chaque année à la poubelle, en moyenne par ménage, l'équivalent de 174 euros de nourriture ! Le déficit budgétaire global belge, lié au gaspillage alimentaire, est évalué à 1,4 milliard d'euros par an.

**Pertes et gaspillages alimentaires dans les métiers de la restauration**

MÉTIERS DE LA RESTAURATION (en g/pers./repas)	SOUS-GROUPES	PERTES ET GASPILLAGES ALIMENTAIRES MOYENS (en g/pers./repas)	PERTES ET GASPILLAGES MOYENS (en g/pers./repas)
<b>RESTAURATION COLLECTIVE : 167</b>	Milieu scolaire	147	Primaire : 120
			Secondaire : 185
			Supérieur (université) : 135
	Établissements médico-sociaux et de santé	264	Hôpital court séjour : 362 Hôpital long séjour et maison de retraite : 166
<b>RESTAURATION COMMERCIALE : 211</b>	Entreprise	125	-
	Restauration traditionnelle	230	-
	Restauration gastronomique	229	
	Restauration rapide	175	

Source : Rapport du Ministère de l'Agriculture sur les pertes et gaspillages alimentaires en France, 2011.

### 3. QUE PUIS-JE FAIRE DANS LA PRATIQUE ?

#### 3.1. Identifier les sources de gaspillage alimentaire

La première étape à réaliser au sein de son restaurant consiste à mesurer le gaspillage alimentaire et ce, à plusieurs niveaux : le gaspillage en cuisine (les restes de préparation), le gaspillage au service et les rebus des clients. En effet, ce sujet étant un peu tabou, sans chiffres concrets, on ne sait jamais s'il y a du gaspillage alimentaire ou non. Il existe des systèmes de mesure qui vous permettent d'analyser vos résultats. Une fois que vous disposez d'informations quantitatives, vous êtes en mesure d'identifier où se situe le gaspillage alimentaire dans votre établissement. Vous pouvez donc mettre en place des actions correctrices adaptées.

Quel que soit le poste, une sensibilisation du personnel (postes « achats » et « production ») et une bonne communication, y compris vis-à-vis des clients (poste « distribution »), sont primordiales.

#### 3.2. Mettre en place des actions pour diminuer le gaspillage alimentaire

##### Gaspillage au sein du poste « achats des denrées alimentaires »

- **Gestion des achats : adapter les commandes à ses besoins**

Pour diminuer les quantités gaspillées, une méthode de commande d'achats peut être développée en fonction de l'historique des consommations. Les achats peuvent, de cette manière, être adaptés aux besoins (quantité et conditionnement). La fréquence des achats est établie en fonction de la nature du produit.

Parfois, certains produits sont jetés encore emballés, car leur date de péremption est dépassée, tout simplement parce qu'on ne les utilise pas régulièrement. Il arrive aussi qu'ils ont été achetés « en promo ».

- **Gestion des stocks : toujours garder un œil dessus**

Réalisez périodiquement (idéalement tous les mois) un inventaire des stocks. Cela vous évitera des pertes alimentaires causées par des dépassements de dates de conservation. Ici encore, certains programmes de commande sont directement liés aux stocks, ce qui permet une gestion combinée avec une vue instantanée des quantités disponibles.

### • **Gestion de la conservation des aliments : revoir ses bonnes pratiques d'hygiène**

Des produits qui flétrissent trop vite, cela arrive quand les soins apportés au stockage ne sont pas suffisants. Il est indispensable d'étiqueter les produits avec la date d'emballage, d'inspecter régulièrement les températures des chambres froides, etc. En d'autres mots, respectez ce que préconise l'AFSCA.

Il est aussi intéressant de portionner en petites quantités, ou de manière individuelle, par exemple pour une suggestion toujours à la carte comme une lasagne maison.

## **Gaspillage au sein du poste « production des repas et banquets »**

### • **Gestion des repas :**

- Toujours planifier les repas en fonction des stocks
- Cuire et réchauffer au fur et à mesure des demandes
- Décliner les repas d'une même semaine sur base d'ingrédients communs
- Décongeler par petites portions et en fonction de la demande

Mais aussi, préparez différemment les légumes, ou de manière ludique, afin d'augmenter leur attrait pour les clients. Proposez des assaisonnements étonnants, même sur « la salade de décoration ».



Les pelures d'une carotte constituent environ 20 % de son poids !

Autrement dit, cela représente son différentiel de prix par rapport à une carotte bio !

### • **Accommodation des restes :**

Par « restes », nous entendons ce qui n'a pas été servi aux clients et qui a été conservé à bonne température. Ils sont parfois plus importants à cause de l'annulation d'une réservation, etc. Il est alors utile de les reconditionner sous une autre forme. Pensez à...

- Préparer un potage (ou une sauce) à base des légumes de la veille
- Utiliser des excédents de pain pour faire des chapelures
- Utiliser le surplus des pommes de terre pour préparer des purées
- Transformer le surplus de viande ou de poisson en salade pour le buffet

Ces exemples ne sont qu'une infime partie de ce que l'on peut faire avec des restes. Votre inspiration sera votre meilleure alliée, laissez-vous aller !

### • **Valorisation des sous-produits**

Les sous-produits représentent habituellement les parties non utilisées en cuisine, ou très rarement, comme les troncs des brocolis et choux-fleurs, les fanes des légumes, etc. Mais on parle aussi de certaines pièces de viande comme le petit nerf. Valoriser ce type de produit pourra être un vrai challenge pour votre cuisine (le sujet inspire d'ailleurs les grandes émissions culinaires). De nombreuses recettes sont disponibles et ont été testées avec succès dans diverses cantines.

## **Gaspillage au sein du poste « Distribution »**

### • **Gestion des réservations**

Pour mieux prévoir le nombre de repas, allez vers des programmes statistiques qui permettent d'évaluer le nombre de couverts en fonction de votre historique, de la période de l'année ou encore de la météo. Il est également possible d'aller plus loin et de mettre en place un système de réservation.

Si cela se justifie dans votre établissement, proposez des tailles d'assiettes différentes (S, M, L) afin de cibler les grands et les petits mangeurs.

En ce qui concerne la réservation des banquets et buffets traiteur, sensibilisez votre client à vous communiquer



le nombre de participants au plus juste. Dans la même optique, vous pouvez lui conseiller, en cas de surplus, de prendre contact avec une association de l'aide alimentaire. Si le nombre de personnes a été surestimé, et si on le sait à temps, il est possible de faire un don, dans le respect des normes d'hygiène<sup>10</sup>. À cet égard, prenez contact avec l'ASBL Foodwe<sup>11</sup>, et ou la bourse aux dons alimentaires.

• **Service des repas :**

Le dressage sur assiette et l'attitude du personnel de service influencent la consommation des clients.

- Dresser sur l'assiette des portions réduites
- Présenter des assiettes types sur support photo, afin que le client voie de quoi il s'agit
- Ajuster le grammage des aliments par rapport aux recommandations nutritionnelles
- Utiliser des ustensiles de mesure, simples et efficaces, pour portionner correctement les assiettes en fonction de la faim du client.

Dans certains buffets, il est parfois intéressant d'appliquer un prix au poids de l'assiette, ce qui permet de responsabiliser le client quant aux quantités qu'il se sert.



Proposez vos buffets avec de plus petites assiettes ; les clients aiment remplir, même si la quantité finale est moindre.

Vous pouvez consulter une autre source d'information : *Lutter contre le gaspillage alimentaire, bonnes pratiques pour une alimentation durable à l'usage du secteur de la restauration* (Union des Classes moyennes)<sup>12</sup>.

## COMMUNIQUER

### 1. COMMENT COMMUNIQUER ?

On communique tous, que nous le voulions ou non, alors commençons par en avoir conscience pour percevoir les lieux de communication.

#### 1.1. Communication verbale

Sans doute l'une des plus importantes, car difficile à cadrer au niveau du personnel. Tout le personnel en contact avec les usagers aura un rôle essentiel de communication. Si ce personnel n'est pas convaincu par votre projet, ou n'y adhère pas, il risque bien d'aller à l'encontre de votre communication.

La communication verbale vous permet à tout moment d'apporter des informations sur l'alimentation durable. Il faut que le personnel ait les informations sur le projet, mais aussi sur les actions concrètes mises en place.

#### 1.2. Communication visuelle

La communication visuelle est également importante. Cependant, il y a déjà tellement de choses à dire, qu'il est essentiel de faire ces communications de manière bien pensée et par thématique. Si vous décidez de suivre la saison dans les salad bars, le client s'en rendra immédiatement compte. Il est donc important de communiquer sur ce point. En revanche, si vous choisissez du riz équitable à ce même moment, il n'est pas toujours nécessaire d'ajouter une communication à ce sujet. Attendez d'avoir plusieurs produits labellisés pour communiquer sur l'offre équitable de la collectivité.

<sup>12</sup> [https://www.ucm.be/content/download/91840/1788627/file/gaspillage-alimentaire-17112014\\_ucm-web.pdf](https://www.ucm.be/content/download/91840/1788627/file/gaspillage-alimentaire-17112014_ucm-web.pdf)

Il existe plusieurs espaces pour communiquer dans une cantine :

- Dans le restaurant
- Sur le site Internet/via un Intranet
- Dans les e-mails adressés aux usagers
- Dans les cages d'escalier et d'ascenseur
- Dans les lieux de « pause-café »
- Sur la page Facebook...

### **1.3. Des outils à votre disposition**

Dans le cadre du projet « Les Cantiniers », le réseau des cantines wallonnes vers une alimentation durable, Biowallonie a développé des outils de communication adaptés aux cantines qui souhaitent sensibiliser leur public.

Pour ce faire, imprimez les affiches proposées en annexe p.32, au format A0. Elles abordent les grandes thématiques de l'alimentation durable et sont prévues pour être affichées dans votre cantine.

Vous pouvez également obtenir ces affiches imprimées en contactant « Les Cantiniers » par e-mail [catering@biowallonie.be](mailto:catering@biowallonie.be) ou par le site Internet [www.lescantiniers.be](http://www.lescantiniers.be).

### **1.4. L'espace « green », pour les entreprises**

Plusieurs entreprises choisissent de proposer un espace « green » dans le restaurant de l'entreprise. La création de cet espace permet de centraliser les informations concernant les projets durables. Ainsi, les personnes intéressées trouvent facilement les outils et documents relatifs aux actions mises en place. L'espace peut également être mis à profit pour expliquer davantage les détails des projets.

### **1.5. La certification bio**

Ne s'autoproclame pas bio qui veut !

L'ensemble des acteurs bio sont certifiés. La même chose s'applique depuis deux ans maintenant au secteur de la restauration.

Toute entreprise, ou tout service, de restauration (« catering »), tout restaurateur ou traiteur qui souhaite communiquer par écrit en utilisant le terme biologique (ou bio) devra respecter les règles énoncées au cahier des charges et soumettre son entreprise au contrôle d'un des trois organismes (Certisys, TÜV Nord Integra et Quality-Partner). Il s'agit d'un système « pas à pas ».

Le cahier des charges prévoit quatre systèmes différents :

- Une certification sur base du pourcentage bio (minimum 15%)
- Une certification par produit acheté bio
- Une certification par plat
- Une certification de la cantine (à 100 %).

Dans le cadre du système sur base du pourcentage, l'opérateur s'engage à acheter au minimum 15% de produits bio par an. Le pourcentage est calculé sur base de la valeur financière des achats. Cette certification permet d'interchanger les produits bio, surtout en cas d'approvisionnement variable. Mais elle ne permet pas aux consommateurs de savoir précisément quels ingrédients ou plats sont bio.

Dans le cadre du système par produit acheté bio, l'opérateur s'engage à acheter certaines denrées alimentaires uniquement en bio (par ex. des pommes de terre fraîches, des pâtes, du lait, des yaourts...). L'opérateur pourra communiquer clairement aux consommateurs quels produits sont bio.

Dans ces deux systèmes, l'opérateur n'est pas tenu de réaliser des préparations bio. Par exemple, seules les pommes de terre seront bio dans une purée ; le lait et le beurre ne doivent pas forcément l'être si l'opérateur ne s'est pas engagé pour ces ingrédients.

Dans le cas de la certification par plat, l'opérateur réalise des préparations 100 % bio. L'opérateur pourra communiquer clairement aux consommateurs quels menus/plats sont 100 % bio.

Quant à la certification de la cantine, elle sert à mettre en avant les établissements 100 % bio.

Pour tous renseignements complémentaires, contactez l'un des organismes de contrôle ou Biowallonie. Vous trouverez les contacts en annexe.

**NE PAS OUBLIER les pauses-café**

*Dans la majorité des établissements, il existe un espace pour pauses-café, où les employés se retrouvent vers 10h ou 15h, pour boire un café et grignoter quelque chose. Il s'agit également d'espaces de travail pour le projet alimentation durable.*

*Proposez des alternatives saines à vos usagers : par exemple, des paniers de fruits bio, des barres de céréales équitables, du café bio et équitable... N'hésitez pas à communiquer directement dans ces espaces pour stimuler la consommation des produits alternatifs.*



Certaines entreprises proposent des paniers de fruits bio à leurs employés. Ils sont livrés, au choix, toutes les semaines, ou toutes les deux semaines, et les usagers sont ravis.

## METTRE À DISPOSITION DE L'EAU DU ROBINET



### 1. POURQUOI PROPOSER DE L'EAU DU ROBINET ?

L'eau est indispensable à l'équilibre de l'organisme. Selon les nutritionnistes, un adulte est supposé boire entre 1 et 1,5 l d'eau par jour, en plus de l'eau apportée par les aliments. Cela tombe bien, notre région dispose d'un système de distribution d'excellente qualité. L'eau du robinet est 100 % potable et doit satisfaire à 61 critères de contrôle pour respecter les normes européennes en vigueur. Consommer l'eau du robinet présente de nombreux avantages en termes de durabilité par rapport à l'eau en bouteille.

#### 1.1. Des économies pour le consommateur

En effet, l'eau du robinet coûte entre **200 et 300 fois** moins cher que l'eau en bouteille pour le consommateur. Par ailleurs, l'absence de déchets en plastique diminue également le coût lié à la gestion des déchets dû à la consommation d'eau en bouteille.



Si l'on considère un prix moyen de 0,44 euro pour 1 litre d'eau minérale et de +/- 0,005 euro pour 1 litre d'eau du robinet, partant de l'hypothèse que l'on consomme 1 litre d'eau par jour et par habitant, quelle sera votre économie annuelle, en passant de l'eau en bouteille à l'eau du robinet ?

- Eau minérale : 365 x 0,44 euro = 160,6 euros par an et par personne,
  - Eau du robinet : 365 x 0,005 euro = 1,59 euros par an et par personne,
- Soit une économie de 159 euros par an et par personne.

## 1.2. La meilleure solution écologique

L'eau du robinet permet une diminution importante des déchets générés. Par rapport à l'eau embouteillée, cela permet d'économiser environ **10 kg de déchets par an et par personne**. Des efforts ont déjà été effectués par les producteurs de boissons, mais le volume de déchets est toujours très important et le meilleur déchet est celui qui n'existe pas. De plus, l'eau du robinet est produite localement et disponible 24 h/24. Elle ne nécessite donc aucun transport.

Lorsque vous achetez une bouteille d'eau, ce n'est pas le liquide que vous payez le plus cher, mais l'emballage qui finira à la poubelle (coût du liquide : 20 % ; coût de l'emballage : 80 %).

LE  
SAVIEZ-  
VOUS ?

## 1.3. L'eau du robinet est contrôlée et de bonne qualité

L'eau du robinet est l'un des produits alimentaires **les plus surveillés** ! Elle est soumise à de multiples analyses, depuis son origine jusqu'au robinet. Ces contrôles **quotidiens** permettent le suivi de la qualité de l'eau et garantissent une eau conforme aux normes sanitaires.

Par ailleurs, **l'eau en bouteille est sûre mais n'est pas une garantie absolue**. Une enquête, menée en 2006 dans 13 régions françaises, sur des eaux minérales naturelles embouteillées en France ou au sein de l'Union européenne, a montré que près d'un quart des eaux en bouteille examinées présentaient une composition non conforme aux teneurs indiquées ou aux normes en vigueur.

Selon une étude de Test-Achats, l'eau du robinet serait parfois plus saine que l'eau en bouteille, qui peut contenir trop de minéraux.

PRIVILÉGIEZ LES EAUX LOCALES,  
SI VOUS DEVEZ MAINTENIR UNE OFFRE EN BOUTEILLE PLASTIQUE.

## 2. QUE PUIS-JE FAIRE DANS LA PRATIQUE ?

### 2.1. Mettre à disposition des carafes d'eau

Laissez des carafes d'eau accompagnées de verres, au restaurant, dans les salles de réunion ou à l'espace collation. L'eau doit être visible et facile d'accès pour en stimuler la consommation.

### 2.2. Opter pour un système de filtration

Le goût de l'eau dépend beaucoup de la région dans laquelle on se trouve. Parfois, elle ne plaît pas à tout le monde. Pour éviter tout désagrément pour vos clients, il est préférable d'opter pour un système de filtration qui supprime toute saveur indésirable, comme celle du chlore par exemple.

### 2.3. Garder des bouteilles d'eau payantes pour les usagers réticents

Proposer de l'eau du robinet ne signifie pas faire un trait sur les bouteilles d'eau. Certains clients souhaitent une eau spécifique. L'idée n'est pas de les frustrer, mais simplement de proposer une alternative à ceux qui le souhaitent et surtout de favoriser la consommation d'eau, en général trop faible.

### 2.4. Organiser un bar à eau

C'est une manière amusante de sensibiliser vos employés aux avantages que présente la consommation d'eau du robinet. Il s'agit de proposer un test à l'aveugle de différentes eaux. Les participants sont acteurs de l'atelier à travers les dégustations. Ils doivent tenter de reconnaître (visuellement et gustativement) quelle eau provient du robinet parmi les eaux dégustées. Pour ce faire, il suffit de disposer de quatre carafes numérotées, contenant chacune une eau différente (eau de source, eau minérale riche en calcium, eau riche en magnésium et eau du robinet) ainsi que des verres ou gobelets réutilisables. Pour l'eau du robinet, il est conseillé de remplir la carafe une vingtaine de minutes avant la dégustation pour laisser le temps au chlore de s'évaporer.

## 3

## CONCLUSION



Maintenant que vous avez eu un état des lieux des actions à mener dans votre cantine par type de critères, il est temps de vous rassembler en interne pour créer ce que nous appelons un « comité de pilotage ». Celui-ci deviendra à terme le groupe de référence qui réfléchira sur les actions à mettre en place en termes d'alimentation durable.

Les coachs des Cantiniers, se mettent à disposition des cantines pour les aider, épauler dans leur démarche. Mais aussi et surtout pour permettre sur base de la réalité de terrain de chacun, de prioriser les actions.

On n'a jamais fini d'avancer dans ce type de projet. Vous pouvez dès lors déjà vous mettre en route.

Bon appétit.



## SOURCES



## BIBLIOGRAPHIE

DUBUISSON-QUELLIER, Sophie, « Circuits courts » in BOURG, Dominique, PAPAUX, Alain, *Dictionnaire de la pensée écologique*, Presses universitaires de France, 2015.

« Choisir l'eau du robinet », fiche, Ministère de l'Écologie et du Développement durable, France, février 2008.

« Pertes et gaspillages alimentaires en France », rapport, Ministère de l'Agriculture, France, 2011. GFK, 2017.

## SITOGRAPHIE

Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire (AFSCA). « Les excédents alimentaires ». Consulté le 16/04/2018.

• <http://www.favv-afscfa.fgov.be/publicationsthematiques/excedents-alimentaires.asp>

consoGlobe, France. « L'eau en bouteille vs l'eau du robinet ». Consulté le 16/04/2018.

• <http://www.consoglobe.com/eau-bouteille-vs-eau-robinet-2503-cg>

écoconso ASBL. « Encouragement des choix de consommation et des comportements respectueux de l'environnement et de la santé ». Consulté le 16/04/2018.

• <http://www.ecoconso.be/>

Ethique végétarienne alternative, EVA ASBL. « Le guide végétarien pour la restauration collective ». Consulté le 16/04/2018.

• [http://www.evavzw.be/sites/default/files/publication/files/Veggie\\_voor\\_cateraars\\_FR.pdf](http://www.evavzw.be/sites/default/files/publication/files/Veggie_voor_cateraars_FR.pdf)

Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail adapté (FeBRAP). Consulté le 16/04/2018.

• <http://www.febrap.be/>

Fédération bruxelloise des Organismes d'Insertion socioprofessionnelle et d'Économie sociale d'Insertion (FeBISP). Consulté le 16/04/2018.

• <https://www.febisp.be/fr/>

Foodwe ASBL. « Bourse aux dons alimentaires ». Consulté le 16/04/2018.

• <https://www.foodwe.be/>

Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement (IBGE). Infofiches sur les cantines durables et l'alimentation bio. Consulté le 16/04/2018.

• <https://environnement.brussels/>

Infolabel. « Base de données des labels durables ». Consulté le 16/04/2018.

• <http://www.infolabel.be>

International Union for Conservation of Nature

• <https://www.iucn.org/>

Les Cantiniers. « Réseau des cantines wallonnes vers une alimentation durable ». Consulté le 16/04/2018.

• <https://www.lescantiniers.be/>

NorthSeaChefs. Consulté le 16/04/2018.

• <http://www.northseachefs.be/>

notre-planete.info. « Média sur l'état et le devenir de notre planète et ses habitants ». Consulté le 16/04/2018.

• <http://www.notre-planete.info>

OXFAM. Magasins du monde. Consulté le 16/04/2018.

• <https://www.oxfammagasinsdumonde.be/>

Réseau bruxellois pour l'Alimentation durable (RABAD). « Campagne Scannez vos produits ». Consulté le 16/04/2018.

• <http://www.rabad.be/spip.php?rubrique35&lang=fr>

Union des Classes moyennes (UCM). « Lutter contre le gaspillage alimentaire ». Consulté le 16/04/2018.

• [https://www.ucm.be/content/download/91840/1788627/file/gaspillage-alimentaire-17112014\\_ucm-web.pdf](https://www.ucm.be/content/download/91840/1788627/file/gaspillage-alimentaire-17112014_ucm-web.pdf)

6

## ANNEXES



### TABLE DES MATIÈRES

LES AFFICHES POUR LES CANTINES .....	32
LES AFFICHES DES LÉGUMES DE SAISON .....	37
LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON BELGES (ET FRUITS D'EUROPE) .....	41
LA LISTE DE FOURNISSEURS DE PRODUITS BIO POUR COLLECTIVITÉS .....	42
LES ORGANISMES DE CONTRÔLE .....	45
LES STRUCTURES D'APPROVISIONNEMENT .....	45
LA CARTE « CIEM IV » .....	46
LISTES ROUGE, ORANGE ET VERTE .....	47

# FAITES COMME LES CANTINIERS

## CONSOMMATEZ DES PRODUITS **BIO**



Choisissez des produits bio pour prendre soin de vous dedans (on ingère près d'1,5kg d'additifs, pesticides et composés indésirables par an) et dehors (les impacts dus aux pesticides et engrais chimiques sur la biodiversité, les terres et nos eaux sont dévastateurs).

**BIO**



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE





FAITES COMME LES CANTINIERS

# CONSOMMACEZ DES POISSONS DE LA LISTE VERTE



**Plus de 90% des stocks de poissons de mer sont pleinement exploités et 30% surexploités.**

Les océans pourraient être vidés de leurs ressources halieutiques dès 2048. Optez pour des poissons durables, de chez nous, comme le chinchard, tacaud, lieu jaune et lieu noir, cardine franche...



Wallonie



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

# FAITES COMME LES CANTINIERS

# CONSOMMATEZ PLUS EQUILIBRE

En Belgique, on recommande une consommation journalière de **75 à 100g de viande** maximum et d'au moins 400g de fruits et légumes pour un adulte. **Et vous ?**



Réalisé par

34



Wallonie



## LES CANTINIERS

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

**FAITES COMME LES CANTINIERS**

# CONSOMMACEZ CE DONT VOUS AVEZ BESOIN



**1/3 des produits alimentaires consommables sont jetés à la poubelle chaque année.**

À l'échelle mondiale, cela représente 1,3 milliard de tonne de nourriture qui finissent à la poubelle. Commandez à l'avance votre repas si possible, servez-vous moins, communiquez avec celui qui vous sert et repassez si besoin.



Wallonie



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

35

# FAITES COMME LES CANTINIERS

# CONSOMMACEZ EN SOUTENANT LES PRODUCTEURS



Optez pour des produits équitables ou achetez en direct chez le producteur pour assurer une juste rémunération des acteurs.



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE



# LA FEUILLE D'AUTOMNE, EMPORTÉE PAR LE VENT...

VOTEZ POUR DES LÉGUMES DE SAISON !



Wallonie



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

# VOILÀ L'ÉTÉ, VOILÀ L'ÉTÉ!

VOTEZ POUR DES LÉGUMES DE SAISON!



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

# VIVE LE VENT, VIVE LE VENT, VIVE LE VENT D'HIVER!

VOTEZ POUR DES  
LÉGUMES DE SAISON !



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE



Wallonie

# LE PRINTEMPS EST ARRIVÉ, LA BELLE SAISON!

VOTEZ POUR DES LÉGUMES DE SAISON!



**LES CANTINIERS**

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE





# Calendrier des fruits et légumes de saison

## JANVIER

**Légumes belges**  
Ail • Betterave rouge • Carotte à conserver • Céleri-rave  
Champignon • Chicon • Chou blanc • Chou de Bruxelles  
Chou de Milan • Chou frisé • Chou rouge • Echalote  
Germe de soja • Navel • Oignons • Panais • Pleurole  
Poireau • Pomme de terre • Potiron • Pourpier • Radis noir  
Rutabaga • Salade de blé • Salsifis • Scorsonère

**Fruits belges**  
Châtaigne • Noisette • Noix • Poire  
Pomme

**Fruits européens**  
Citron (Es, It) • Clémentine (Es, It)  
Kiwi (Fr) • Mandarine (Es)  
Orange (Es, It) • Pamplousse (Es, It)

## FÉVRIER

**Légumes belges**  
Ail • Betterave rouge • Carotte à conserver • Céleri-rave  
Champignon • Chicon • Chou blanc • Chou de Bruxelles  
Chou de Milan • Chou frisé • Chou rouge • Echalote  
Germe de soja • Navel • Oignons • Panais • Pleurole  
Poireau • Pomme de terre • Potiron • Pourpier • Radis noir  
Rutabaga • Salade de blé • Salsifis • Scorsonère

**Fruits belges**  
Châtaigne • Noisette • Noix • Poire  
Pomme

**Fruits européens**  
Citron (Es, It) • Clémentine (Es, It)  
Kiwi (Fr) • Mandarine (Es)  
Orange (Es, It)  
Pamplousse (Es, It)

## MARS

**Légumes belges**  
Betterave rouge • Carotte à conserver • Céleri vert  
Céleri-rave • Champignon • Chicorée endive • Chicon  
Chou blanc • Chou de Bruxelles • Chou frisé • Chou rouge  
Echalote • Epinard • Germe de soja • Navet • Oignons  
Panais • Pleurole • Poireau • Pomme de terre • Potiron  
Pourpier • Pousse de navette • Radis noir • Rutabaga  
Salade de blé • Salsifis • Scorsonère

**Fruits belges**  
Noisette • Noix • Poire • Pomme

**Fruits européens**  
Citron (Es, It) • Clémentine (Es, It)  
Kiwi (Fr) • Mandarine (Es)  
Orange (Es, It) • Pamplousse (Es, It)

## AVRIL

**Légumes belges**  
Betterave rouge • Carotte à conserver • Céleri vert  
Champignon • Chicorée endive • Chicon • Chou-fleur  
Cresson • Epinard • Germe de soja • Navet • Oignons  
Pleurole • Poireau • Pomme de terre • Potiron • Pourpier  
Pousse de navette • Radis rose

**Fruits belges**  
Noisette • Noix • Rhubarbe

**Fruits européens**  
Citron (Es, It) • Clémentine (Es, It)  
Kiwi (Fr) • Mandarine (Es)  
Orange (Es, It) • Pamplousse (Es, It)

## MAI

**Légumes belges**  
Asperge • Bette • Carotte à conserver • Céleri vert  
Champignon • Chicorée endive • Chou-fleur • Chou-rave  
Cresson • Epinard • Germe de soja • Haricot vert • Laitue  
Navet • Oignon • Pleurole • Poivron • Pomme de terre  
Potiron • Pourpier • Pousse de navette • Radis rose • Tomate

**Fruits belges**  
Fraises • Noisette • Noix • Rhubarbe

**Fruits européens**  
Cerise (Fr) • Orange (Es, It)  
Pamplousse (Es, It)

## JUIN

**Légumes belges**  
Asperge • Aubergine • Bette • Brocoli • Carotte à conserver  
Carotte en botte • Céleri vert • Champignon  
Chicorée à feuilles vertes • Chicorée endive • Chou de Milan  
Chou-fleur • Chou-rave • Cresson • Epinard • Germe de soja  
Haricot vert • Laitue • Mais • Navet • Oignon • Petits pois  
Pleurole • Poivron • Pomme de terre • Pourpier  
Pousse de navette • Radis rose • Tomate

**Fruits belges**  
Fraise • Framboise • Grotte  
Groselles à maquereau  
Groselle rouge • Noisette • Noix  
Rhubarbe

**Fruits européens**  
Abricot (Fr) • Figue (Fr) • Nectarine (Fr)  
Melon (Fr) • Orange (Es, It)  
Pastèque (Fr) • Pêche (Fr) • Prune (Fr)

## JUILLET

**Légumes belges**  
Ail • Aubergine • Bette • Betterave rouge • Brocoli  
Carotte à conserver • Carotte en botte • Céleri vert  
Céleri blanc • Champignon • Chicorée à feuilles vertes  
Chicorée endive • Chou blanc • Chou chinois  
Chou de Milan • Chou-fleur • Chou-rave • Chou rouge  
Concombre • Courgette • Echalote • Epinard • Fenouil  
Germe de soja • Haricot à couper • Haricot vert • Laitue  
Mais • Oignon • Petits pois • Pleurole • Poireau • Poivron  
Pomme de terre • Pourpier • Radis rose • Tomate

**Fruits belges**  
Cassis • Cerise • Fraise • Framboise  
Grotte • Groselles à maquereau  
Groselle rouge • Mûre • Myrtille  
Prune • Rhubarbe

**Fruits européens**  
Abricot (Fr) • Figue (Fr) • Nectarine (Fr)  
Melon (Fr) • Pastèque (Fr) • Pêche (Fr)  
Prune (Fr)

## AOÛT

**Légumes belges**  
Ail • Aubergine • Bette • Betterave rouge • Brocoli  
Carotte à conserver • Carotte en botte • Céleri vert  
Céleri blanc • Céleri-rave • Champignon  
Chicorée à feuilles vertes • Chicorée endive • Chou blanc  
Chou chinois • Chou de Milan • Chou-fleur • Chou-rave  
Chou rouge • Concombre • Courgette • Echalote • Epinard  
Fenouil • Germe de soja • Haricot à couper • Haricot vert  
Laitue • Mais • Oignon • Pleurole • Poireau • Poivron  
Pomme de terre • Potiron • Pourpier • Radis rose • Tomate

**Fruits belges**  
Cassis • Cerise • Fraise • Framboise  
Melon • Mûre • Myrtille • Prune

**Fruits européens**  
Abricot (Fr) • Cerise (Fr) • Figue (Fr)  
Nectarine (Fr) • Melon (Fr)  
Pastèque (Fr) • Pêche (Fr) • Raisin (Fr)

## SEPTEMBRE

**Légumes belges**  
Ail • Aubergine • Bette • Betterave rouge • Brocoli  
Carotte à conserver • Carotte en botte • Céleri vert  
Céleri blanc • Céleri-rave • Champignon  
Chicorée à feuilles vertes • Chicorée endive • Chou blanc  
Chou chinois • Chou de Milan • Chou-fleur • Chou-rave  
Chou rouge • Concombre • Courgette • Cresson • Echalote  
Epinard • Fenouil • Germe de soja • Haricot à couper  
Haricot vert • Laitue • Mais • Oignon • Pleurole • Poireau  
Poivron • Pomme de terre • Potiron • Pourpier • Radis rose  
Radis noir • Tomate

**Fruits belges**  
Châtaigne • Framboise • Melon  
Noisette • Noix • Poire • Pomme  
Raisin

**Fruits européens**  
Figue (Fr) • Nectarine (Fr) • Melon (Fr)  
Pastèque (Fr) • Raisin (Fr)

## OCTOBRE

**Légumes belges**  
Ail • Aubergine • Bette • Betterave rouge • Brocoli  
Carotte à conserver • Carotte en botte • Céleri vert  
Céleri blanc • Céleri-rave • Champignon • Chicon  
Chicorée à feuilles vertes • Chicorée endive • Chou blanc  
Chou chinois • Chou de Bruxelles • Chou de Milan  
Chou-fleur • Chou frisé • Chou-rave • Chou rouge • Echalote  
Epinard • Germe de soja • Haricot à couper • Laitue • Navet  
Oignon • Pleurole • Poireau • Poivron • Pomme de terre  
Potiron • Radis noir • Rutabaga • Salade de blé • Salsifis  
Tomate

**Fruits belges**  
Châtaigne • Framboise • Melon  
Noisette • Noix • Poire • Pomme  
Raisin

**Fruits européens**  
Châtaigne (Fr) • Clémentine (Es)  
Figue (Fr) • Mandarine (Es) • Raisin (Fr)

## NOVEMBRE

**Légumes belges**  
Ail • Betterave rouge • Brocoli • Carotte à conserver  
Céleri vert • Céleri-rave • Champignon • Chicon  
Chicorée à feuilles vertes • Chicorée endive • Chou blanc  
Chou chinois • Chou de Bruxelles • Chou de Milan  
Chou-fleur • Chou frisé • Chou rouge • Echalote  
Germe de soja • Navet • Oignon • Panais • Pleurole • Poireau  
Pomme de terre • Potiron • Radis noir • Rutabaga  
Salade de blé • Salsifis • Scorsonère • Topinambour

**Fruits belges**  
Châtaigne • Noisette • Noix • Poire  
Pomme • Raisin

**Fruits européens**  
Châtaigne (Fr) • Citron (Es, It)  
Clémentine (Es) • Kiwi (Fr)  
Mandarine (Es) • Orange (Es, It)  
Pamplousse (Es, It)

## DÉCEMBRE

**Légumes belges**  
Ail • Betterave rouge • Carotte à conserver • Céleri vert  
Céleri-rave • Champignon • Chicon • Chicorée endive  
Chou blanc • Chou de Bruxelles • Chou de Milan • Chou frisé  
Chou rouge • Echalote • Germe de soja • Navet • Oignon  
Panais • Pleurole • Poireau • Pomme de terre • Potiron  
Pourpier • Radis noir • Rutabaga • Salade de blé • Salsifis  
Scorsonère • Topinambour

**Fruits belges**  
Châtaigne • Noisette • Noix • Poire  
Pomme

**Fruits européens**  
Châtaigne (Fr) • Citron (Es, It)  
Clémentine (Es) • Kiwi (Fr)  
Mandarine (Es) • Orange (Es, It)  
Pamplousse (Es, It)

**Une Alimentation Saine et Durable, c'est le choix de la Province de Namur pour ses cantines scolaires !**

# DISTRIBUTEURS BIO



## DISTRIBUTEURS 100% BIO

### INTERBIO (GPFL-BIO SPRL)

**Monsieur Henry DUMONT DE CHASSART**

Rue de la Basse Sambre, 24  
5140 Sombreffe  
071/82.28.80  
info@interbio.be  
www.interbiol.be

#### Gamme de produits

Fruits&légumes, boissons, farine&-céréales, œufs, volaille, pains et pâtisseries, produits secs

#### Particularités

Importantes gammes en fruits et légumes belges et étrangers

### ECODIS

**Monsieur David GRODENT**

Chemin sur le Thier, 3  
4960 MALMEDY  
080/33.07.96  
info@ecodis-bio-frais.be  
www.ecodis-bio-frais.be

#### Gamme de produits

Produit laitier (fromage - lait - crème - beurre - yoghourt); viande (porcs, bœufs, veau, agneau + préparations); volaille; charcuterie; œufs; produits secs (miel et confitures,...)

#### Particularités

Distribution d'un grand nombre de fromages produits par des petits producteurs et transformateurs wallons

### DELI BIO

**Monsieur Adrien BRUYÈRE**

8, rue du Progrès  
1400 Nivelles  
067 / 34 15 59  
info@delibio.be  
www.delibio.be

#### Gamme de produits

boucherie, boulangerie, crèmerie, poissonnerie, fruits&légumes, produits secs, traiteur

### ETHIQUABLE

**Monsieur Stephan VINCENT**

Rue Chaudin, 237  
5300 Andenne  
019/607121  
svincent@ethiquable.coop  
www.ethiquable.coop

#### Gamme de produits

Café, thé, infusions, sucre, chocolat, cacao, biscuits, produits petit déjeuner, jus de fruits et apéritifs, huiles et épices, riz, fonio et quinoa, muesli, biscuits

#### Particularités

Gamme 100% bio et équitable

## BIOFRESH BELGIUM

**Monsieur Renaat DAEM**  
Berkenhoekstraat 20  
2861 Onze-Lieve-Vrouw-Waver  
015/56.01.60  
info@biofresh.be  
www.biofresh.be

### Gamme de produits

Condiments; fruits; lait; légumes; miel, confitures, pâtes à tartiner,...; pâtes, riz, légumineuses&graines; poissons&crustacées; préparations végétariennes fruits&légumes, produits laitiers, œufs, produits végétariens, viande et volaille, poissons, boissons, céréales, divers produits secs, surgelé, traiteur

### Particularités

Gamme équitable

## FRESHO

**Monsieur Paul GHISLAIN**  
Rue de Plomcot 4  
6224 Wanfercée-Baulet  
071 48 68 48 - 0477/96.21.07  
info@fresho.be  
www.fresho.be

### Gamme de produits

fruits et légumes, jus, soupes, corbeilles de fruits et paniers de légumes, lait, yaourt, fromage

### Particularités

Hainaut, Namur et Brabant wallon et Bruxelles

### Particularités

Programmes « Fruits et légumes à l'école » et « Lait à l'école »

## BJORN ALTERNATIVE SNACKING

**Monsieur Bjorn COMIJN**  
Voie du Jointy 43  
4537 Verlaine  
0479/937 141  
info@bjorns.be  
www.bjorns.be

### Gamme de produits

Boissons, snack et préparations à base de viande, collations, fruits secs

## VAJRA

**Monsieur Brown**  
Rue de Livourne, 111  
1050 Ixelles  
02/731.05.22  
J.bown@vajra.be  
www.vajra.be

### Gamme de produits

Farine&céréales, pain&pâtisserie, produits laitiers, produits secs, boissons, produits végétarien

# DISTRIBUTEURS BIO



## DISTRIBUTEURS AVEC UNE GAMME BIO

### SB FARMS SC SPRL

**Grégory Bodson**  
Rue des Combattants, 211  
4360 Otrange  
0484/75.97.97  
gregory@sbfarms.be  
www.sbfarms.be

#### Gamme de produits bio

Fruits et légumes, farines, bières, jus, vins, produits laitiers, conserves, miel, sirops, confitures, biscuits

#### Particularités

Lien entre vous et une quarantaine de producteurs et maraîchers de la province de Liège et alentours

### VANDER ZIJPEN (BIOSAIN SPRL)

**Monsieur Lino SUAMI**  
Z.4 Broekooi 103  
1730 ASSE  
+32 (0)2 466 25 10 98 11  
lino@vanderzijpen.com  
www.vanderzijpen.com

#### Gamme de produits bio

Fruits et légumes (frais et surgelés), Boissons, produits d'épicerie (féculents, épices, confitures, plats préparés - soupes - purées - compotes), produits

### REAL

Rue de Herve, 110  
4651 Battice  
087/675111  
real@real.be  
www.real.be

#### Gamme de produits bio

Lait, fromage, yaourt, beurre, œuf

## LES ORGANISMES DE CONTRÔLE

Tout opérateur désireux de produire ou commercialiser des produits alimentaires faisant référence à l'agriculture biologique qu'il soit producteur, transformateur, distributeur ou point de vente, est obligé d'être contrôlé par un organisme indépendant et accrédité pour le contrôle et la certification des produits biologiques.

En Wallonie et à Bruxelles, 4 organismes de contrôle officiels reconnus par la région wallonne et bruxelloise ont cette mission :

**Certisys** • Certisys BE-BIO-01 – [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) – tél. : 02 779 47 21

**Quality Partner** • Quality partner BE-BIO-03 – [www.quality-partner.be](http://www.quality-partner.be) – tél. : 04 240 75 00

**Tüv-Nord Integra** • Tuv Nord Integra BE-BIO-02 – [www.tuv-nord.integra.be](http://www.tuv-nord.integra.be) – tél. : 03 287 37 60

Le contrôle sert à évaluer la conformité des produits bio par rapport aux règles européennes. Il est exercé à chaque étape de la transformation du produit. Il se fait sur rendez-vous et de manière inopinée. Il s'effectue toujours sur le terrain. Concrètement, il consiste majoritairement à visiter les entreprises ou exploitations, à prélever des échantillons de sol, de récoltes ou de viandes, à contrôler la provenance des matières premières et à vérifier la conformité de l'étiquetage.

Si le contrôle est en ordre, l'organisme officiel délivre un certificat attestant de l'origine biologique des produits contrôlés. Dans le cas contraire, l'organisme sanctionne l'entreprise selon une grille applicable en fonction des cas concrets d'irrégularités et d'infractions constatés. La sanction peut aller d'un simple avertissement à l'interdiction totale de commercialiser tout produit portant le terme « bio ».

Les produits bio importés pour compléter l'offre locale suivent la même réglementation que les produits européens. Ils sont à la fois contrôlés dans leur pays d'origine et à leur arrivée sur notre territoire.

Les labels privés (Biogarantie®, Nature et Progrès...) ne dispensent pas du contrôle officiel.

## LES STRUCTURES D'APPROVISIONNEMENT

### Province de Liège

**Promogest** (Centre Provincial Liégeois de Promotion et de Gestion en Agriculture)

Georges Xanthoulis

Rue de Huy, 123 – 4300 Waremme

019/696.696 – [georges.xanthoulis@provincedeliege.be](mailto:georges.xanthoulis@provincedeliege.be)

### Province du Brabant wallon

#### Made in BW

Geoffrey Merlot – accompagnateur du projet

Grand'Place, 1 - 1370 Jodoigne

010/241.719 - [gm@culturalite.be](mailto:gm@culturalite.be)

### Province du Luxembourg

#### Cuestas asbl/Coopérative fermière de la Gaume

Nicolas Ancion

Rue du Moulin, 20 - 6740 Etalle

063/457.127 – [n.ancion@cuestas.be](mailto:n.ancion@cuestas.be) – [www.cuestas.be](http://www.cuestas.be)

#### Futur Simple asbl

Beauplateau, 1 - 6680 Sainte-Ode

061/689.330 - [lefutursimple@belgacom.net](mailto:lefutursimple@belgacom.net)

### Province de Namur

#### La criée de Wépion

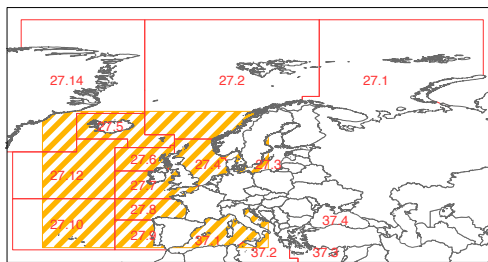
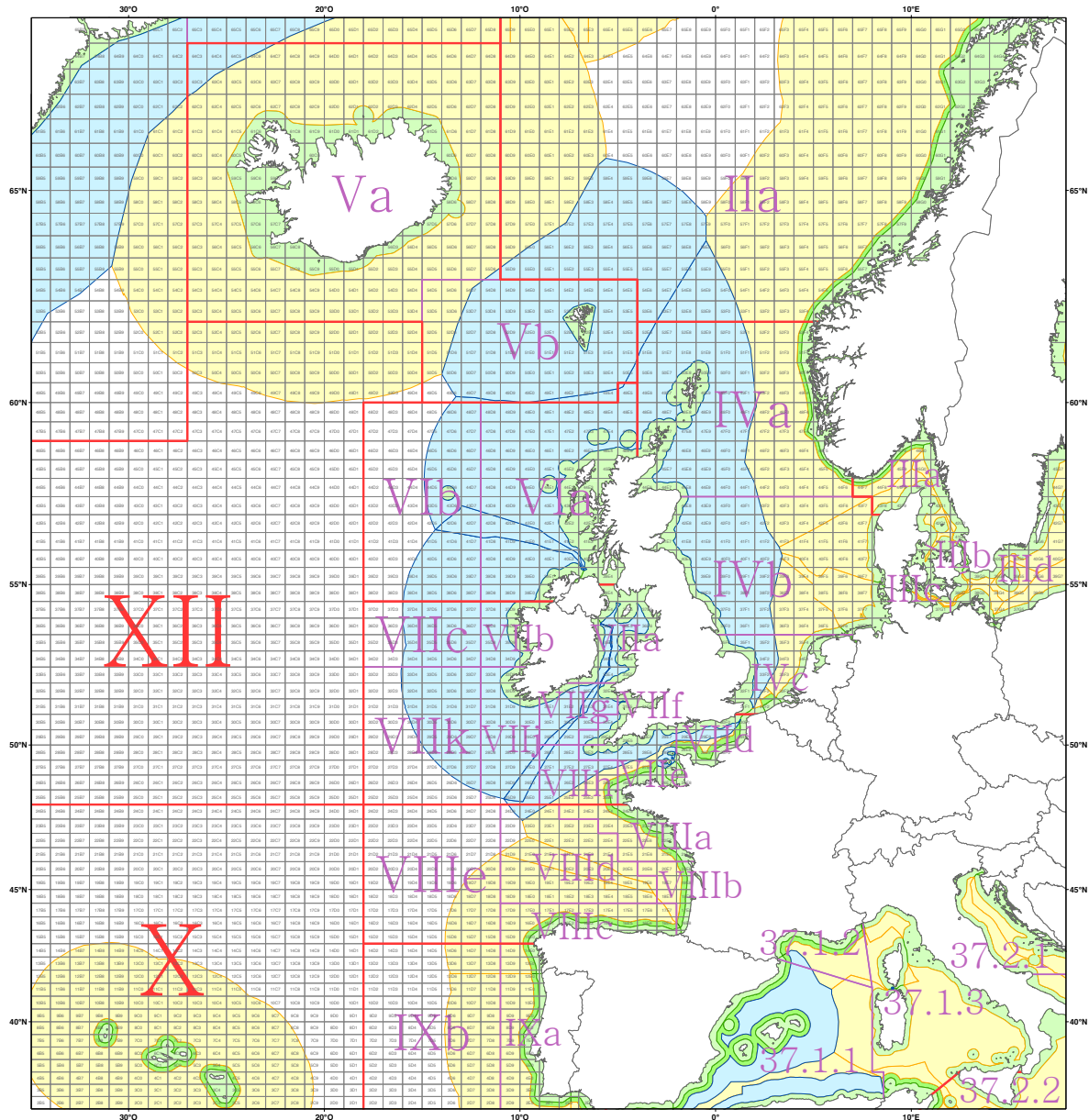
Christine Mathieu

Rue de la Première Armée Américaine, 165 - 5100 Wépion

0478/383.137 - [cma@gphn.be](mailto:cma@gphn.be)

# LA CARTE « CIEM IV »

## Zones réglementaires de l'Atlantique Nord-Est et de la Méditerranée (Zones FAO 27 & 37)



<b>XII</b>	Sous-zone CIEM (ICES)		Eaux territoriales (12 milles)
<b>VIIa</b>	Division CIEM (ICES)		Zone contigüe (24 milles)
<b>25D7</b>	Rectangle statistique		Zone économique exclusive (200 milles)
			Zone de pêche exclusive (200 milles)

Systeme géométrique : Projection Mercator  
Ellipsoïde WGS84



Copyright Ifremer 2006

# LISTES ROUGE, ORANGE ET VERTE

## LISTE ROUGE

### • Les poissons de grands fonds

Sébaste (dorade sébaste, rascasse) (*Sebastes marinus*), empereur (*Hoplostethus atlanticus*), flétan (*Reinhardtius hippoglossoides*, *Hippoglossus hippoglossus*), grenadier de roche (*Coryphaenoides rupestris*), hoki ou grenadier bleu (*Macruronus novaezelandiae*, *Macruronus magellanicus*), lingue franche (*Molva molva*), lingue bleue (*Molva dypterygia*).

### • Anguille (*Anguilla anguilla*, *Anguilla rostrata*)

Disparition pour cause de pollution environnementale des rivières.

### • Caviar/esturgeon (*Acipenser baeri*, *Queldenstaedtii*, *Stellatus*, *sturio* & *Huso huso*)

### • Dorade rose (*Pagellus bogaraveo*)

### • Perche du Nil (*Lates niloticus*)

Selon The International Union for Conservation of Nature (IUCN), elle n'est pas en danger. Surexploitée, pêche non durable.

### • Raie (Raie : *Atlantoraja castelnaui*, pocheteau gris : *Dipturus batis*, raie blanche ou pocheteau : *Rostronaja alba*, raie blonde : *Raja brachyura*, raie bouclée : *Raja clavata*, raie mêlée : *Raja microocellata*, raie douce : *Raja montagui*, raie brunette ou raie ondulée : *Raja undulata*)

### • Thon rouge (*Thunnus thynnus*)

## LISTE ORANGE

### • Anchois (*Engraulis encrasicolus*, *E. japonicus*, *E. ringens*)

Taille minimum : 12 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : les anchois issus des stocks du golfe de Gascogne ou de la baie de Cadiz (évitez la Méditerranée).

### • Bar (*Dicentrarchus labrax*)

Taille minimum : 40 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : le bar de ligne et le bar d'élevage certifié durable (voir les labels).

### • Cabillaud de l'Atlantique (*Gadus morhua*)

Taille minimum : 59 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : le cabillaud issu des stocks de l'Arctique Nord-Est (mer de Barents), de l'Islande et de la mer Celtique.

### • Leskrei, cabillaud pêché entre les mois de janvier et d'avril, dans l'archipel des îles Lofoten dans le Nord de la Norvège. Le skrei est considéré comme durable, car sa pêche est extrêmement contrôlée. Elle est réalisée uniquement par de petits bateaux locaux.

• **Carrelet ou plie** (*Pleuronectes platessa*)

Taille minimum : 35 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : les plies supérieures à 35 cm et issues des stocks de la Manche Ouest, de la mer du Nord et de la mer Celtique.

• **Eglefin ou haddock** (*Melanogrammus aeglefinus*)

Taille minimum : 46 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : l'églefin issu de stocks de la mer du Nord, de Skagerrak et de l'Atlantique Nord-Est.

• **Espadon** (*Xiphias gladius*)

À CONSOMMER UNIQUEMENT : l'espadon pêché à la ligne. Évitez l'espadon issu des stocks de la mer Méditerranée.

• **Lotte** (ou baudroie) (*Lophius piscatorius* / *Lophius americanus*)

Taille minimum : 30 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : la lotte issue des stocks de la mer Celtique, de la mer de Gascogne et des côtes de l'Espagne et du Portugal. La pêche de baudroie américaine (*Lophius americanus*) est estimée durable.

• **Merlan** (*Merlangius merlangus*)

Taille minimum : 25 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : le merlan provenant des stocks de la mer Celtique.

• **Merlu** (*Merluccius merluccius*)

Taille minimum : 60 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : le merlu provenant de stock du Nord de l'Atlantique Nord-Est (du golfe de Gascogne jusqu'à la Norvège).

• **Rouget** (*Mullus surmuletus*, *M. barbatus*)

Taille minimum : 22 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : les rougets supérieurs à 22 cm.

À ÉVITER : les rougets provenant de la Méditerranée (eaux espagnoles).

• **Saumon de l'Atlantique** (*Salmo salar*)

À CONSOMMER UNIQUEMENT : le saumon d'élevage labellisé durable, comme le saumon bio irlandais et le saumon Label Rouge écossais.

• **Sole** (*Solea solea*)

Taille minimum : 30 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : les soles issues des stocks de la mer du Nord ou de la Manche occidentale (portez une grande attention à la taille!).

INTERDICTION : solette (sole juvénile n'ayant pas eu le temps de se reproduire).

• **Turbot** (*Psetta maxima*)

Taille minimum : 45 cm

À CONSOMMER UNIQUEMENT : les turbots sauvages issus des stocks de la Manche et du golfe de Gascogne. Les turbots issus d'élevages durables labellisés (Label Rouge).



## LISTE VERTE

- **Chinchard** (*Trachurus trachurus*, *Trachurus mediterraneus*)

Taille minimale : > 30 cm | Saison : juillet-avril

- **Dorade grise ou Grisets** (*Spondylisoma cantharus*)

Taille minimale : > 35 cm | Saison : fin mai à début novembre

- **Hareng** (*Clupea harengus*)

Taille minimale : > 20 cm | Saison : toute l'année

- **Lieu jaune** (*Pollachius pollachius*)

Taille minimale : > 60 cm | Saison : mai-janvier

- **Lieu noir** (*Pollachius virens*)

Taille minimale : > 55 cm | Saison : mai-janvier

- **Limande commune** (*Limanda limanda*) **et la Cardine franche** (*Lepidorhombus wiffiagonis*)

Taille minimale : > 28 cm | Saison : juin- février

- **Maquereau** (*Scomber scombrus*)

Taille minimale : > 30 cm | Saison : juillet –février

- **Mulet ou muge** (famille des Mugilidés)

- Mulet lippu (*Chelon labrosus*)

- Mulet doré (*Liza aurata*)

- Mulet porc (*Liza ramada*)

Taille minimale : 25 cm

- **Saint Pierre** (*Zeus faber*)

Taille minimale : > 37 cm

- **Tacaud** (*Trisopterus luscus*)

Taille minimale : > 25 cm | Saison : octobre –février

- **Dorade royale** (*Sparus aurata*)

La dorade royale est la seule espèce de dorade élevée. Ce poisson est hermaphrodite, c'est-à-dire qu'il commence sa vie comme mâle, puis il devient femelle. C'est un poisson particulièrement maigre, qui peut être cuisiné de multiples façons : entier, grillé, rôti et même en sashimi.

- **Truites**

- Truite fario (*Salmo trutta fario*)

- Truite arc-en-ciel (*Oncorhynchus mykiss*)







# LES CANTINIERS

RÉSEAU DES CANTINES WALLONNES  
VERS UNE ALIMENTATION DURABLE