



La lettre d'information

en Diététique et Nutrition

NUMERO 29 - AVRIL 2018

à l'attention des établissements sanitaires et médico-sociaux

L'édito...

Saisonnalité, Local, Bio ... Définitions et perspectives.

Il y a souvent des confusions dans l'utilisation et la définition de ces termes.

Les aliments bio ne sont pas nécessairement locaux et les fruits et légumes bio ne sont pas toujours de saison.

Par contre, local et de saison vont de pair : bien souvent les aliments hors-saison sont exportés et que leur impact éthique et écologique est donc similaire à celui des produits venus d'ailleurs

■ Claire LOUREIRO – Responsable Diététique et Nutrition

1/ Définitions et intérêts

Saisonnalité :

Un produit de saison est un aliment que l'on consomme quand il arrive naturellement à maturité dans sa zone de production. Il respecte donc le cycle naturel de sa croissance sans que celle-ci soit accélérée par son mode de production comme, par exemple, les serres chauffées (ou serres chaudes) pour les légumes.

Manger des produits de saison, c'est **bénéficier des meilleures qualités nutritionnelles** de nos aliments, mais c'est aussi avoir **les meilleurs produits au moindre coût**, puisque c'est toujours au cœur de la période de production que les prix sont les moins chers.

Manger de saison, c'est aussi **respecter la biodiversité des espèces et préserver la nature**.

■ Qu'est-ce que la nourriture de saison ?

Un abricot, par exemple, est de saison lorsqu'il est mûr. Cette saison est courte, elle ne dure que quelques semaines, car très vite l'abricot dépasse la maturité pour pourrir et se décomposer. Sa saison peut cependant être prolongée si on le sèche. D'autres aliments, comme le blé, ont une saison plus longue. Une fois arrivé à maturité, le blé est bon à être consommé tout de suite, parce qu'il est à l'optimum de ses possibilités, mais son temps de conservation va au-delà, s'il est stocké dans de bonnes conditions. Du blé récolté en juillet ou en août est donc prévu par la nature pour être consommé au cours de la saison froide qui suit et jusqu'à la prochaine récolte. Il est donc de saison pendant toute cette période.

Un aliment est de saison à partir du moment où il est arrivé à maturité et pendant tout le temps au cours duquel il conserve sa vitalité et ses propriétés. **Cette période se trouve être aussi**

celle où le corps humain en a le plus besoin, ce qui constitue une raison de plus pour manger selon la saison.

■ Des aliments selon les besoins du moment

Les aliments dont l'être humain a besoin sont en effet offerts par la nature au moment où ils lui sont le plus nécessaires. Il y a correspondance entre ce qui est offert et les besoins de celui qui consomme. C'est la sagesse de la nature qui organise cela. On imagine en effet difficilement qu'elle produise les aliments à contretemps des moments où ils sont le plus utiles.

AU PRINTEMPS, la saison du réveil et du renouveau, la nature met avant tout à notre disposition des jeunes pousses : dents-de-lion, mâche, etc. Ces végétaux de croissance rapide et pleins de vitalité – donc de vitamines – permettent de faire face au regain d'activité qui caractérise cette période de l'année, mais aussi de compenser le manque en vitamines des aliments consommés en hiver. Ceux-ci sont en effet en grande partie des aliments de longue conservation, puisque l'offre alimentaire en hiver est pour ainsi dire nulle.

Dès le printemps, les protéines commencent également à être fournies en plus grande abondance par la nature. Les poules se mettent à nouveau à pondre plus régulièrement et les vaches à mettre bas et à allaiter. L'offre des aliments riches en protéines comme les œufs, la viande et le lait va en augmentant. Elle correspond aux besoins plus élevés en protéines des mois chauds et ensoleillés.

EN ÉTÉ, les jours sont plus longs, par conséquent on est plus longtemps actif et l'usure tissulaire est plus élevée. C'est au cours des mois les plus chauds que la nature offre, en particulier, les légumes les plus juteux : concombres, tomates, melons... Ils aident à couvrir les besoins accrus de liquide qu'engendrent les températures élevées.

C'est aussi la pleine saison de nombreux fruits, qui sont énergétiques et faciles à digérer par grande chaleur.

EN SEPTEMBRE-OCTOBRE, avec le retour des jours plus froids, la nourriture se doit d'être plus consistante pour soutenir l'organisme face aux rigueurs du climat. Ainsi, c'est à cette époque que les aliments les plus concentrés sont disponibles : céréales, légumineuses, châtaignes, noix. Les légumes de la saison froide qui approche sont par ailleurs moins juteux : carottes, betteraves, céleri-rave, étant donné que les besoins en eau sont moindres.

EN HIVER, le froid oblige l'homme à se nourrir d'aliments caloriques, ce que lui fournissent les aliments qu'il a mis en réserve : céréales, légumineuses, noix, pommes de terre. Les apports en vitamines sont couverts par les légumes peu

juteux comme les carottes, le céleri, les betteraves... ainsi que par les fruits mis à sécher et ceux à maturité lente qu'il a mis en cave, comme pommes et poires.

La conservation d'aliments en vue des mois d'hiver est naturelle et légitime. Les animaux y recourent aussi. Les abeilles mettent de côté du miel, les écureuils des noisettes, etc.

Si tout au long de l'année, les conditions de vie : climat, ensoleillement, température... restaient identiques, nos besoins corporels seraient toujours identiques eux aussi, et la nature nous fournirait un même choix d'aliments toute l'année. C'est d'ailleurs le cas dans les zones tropicales, le long de l'équateur, où la nature ne varie pratiquement pas son offre alimentaire. Les aliments n'ont pas de saison, ils poussent sans interruption toute l'année.



Calendrier des fruits et légumes de saison :

TOUTES LES SAISONS CAR ILS SE CONSERVENT :
Pomme de terre, oignon, pomme

PRINTEMPS : AVRIL – MAI – JUIN

Petits pois, pois gourmand, asperge, artichaut (juin), cresson, laitue, frisée, épinards, concombre, courgette, fève, chou blanc, chou rouge

Les herbes aromatiques : persil, aneth, ciboulette, origan, sauge, coriandre, estragon

Rhubarbe, fraise, cerise, abricot (juin), framboise

ÉTÉ : JUILLET – AOÛT – SEPTEMBRE

Aubergine, ail, tomate, haricot vert, courgette, concombre, batavia, roquette, fenouil, blette, poivron, fenouil, radis, artichaut

Abricot, pêche, nectarine, brugnion, melon, pastèque, prune, poire, mirabelle, quetsche, cassis, groseille, myrtille, mûre, figue (septembre), raisin (septembre)

AUTOMNE : OCTOBRE – NOVEMBRE – DÉCEMBRE

Potiron, potimarron, champignon, endive, blette, chou-fleur, chou blanc, chou rouge, chou vert, céleri rave, céleri branche, carotte, fenouil, poireau, mâche, salsifis, marron, haricots en grains

Figue, raisin, châtaigne, noix, coing, pomme, poire, clémentine

HIVER : JANVIER – FÉVRIER - MARS

Navet, carotte, poireau, endive, brocoli, cardon, chou-fleur, chou blanc, chou rouge, chou vert, céleri rave, céleri branche, radis noir, mâche, salsifis

Kiwi, orange, mandarine, citron

2/ Consommer LOCAL / «LOCALVORE»

Apparu pour la première fois il y a 10 ans, le terme «locavore» nous vient de l'Ouest américain.

À l'occasion de la journée mondiale de l'environnement, Jessica Pentrice, une américaine de San Francisco mit au défi les habitants de sa ville de se nourrir exclusivement d'aliments produits à moins de 100 miles, soit 160km de chez eux. Une initiative isolée qui, depuis cette date, a rencontré un certain succès, un peu partout dans le monde et semble en passe de devenir un mode de consommation à part entière.

■ LA DÉFINITION DU LOCALVORISME

Le New Oxford American Dictionary définit un locavore comme une «personne qui recherche de la nourriture produite localement».

Le Petit Larousse illustré décrit une «personne qui décide de ne consommer que des fruits et légumes locaux et de saison pour contribuer au développement durable»

En théorie, un locavore est un consommateur qui fait le choix de consommer des produits et des aliments qui ont été fabriqués ou produits près de chez lui, dans un rayon allant de 100 à 250 kilomètres maximum. Souvent les locavores, alors appelés les «Marco Polo», tolèrent des exceptions, pour le thé, le café, le chocolat, les épices, etc...

■ POURQUOI CONSOMMER LOCAL ?

Il existe de nombreuses bonnes raisons de consommer local :

- **Pour préserver l'environnement** : réduire son empreinte écologique en réduisant les transports
- **Pour soutenir l'économie locale** : consommer local permet de soutenir les agriculteurs et producteurs et de soutenir l'emploi au niveau régional
- **Pour faire des économies** : bénéficier d'un prix avantageux lié à la proximité géographique du producteur, et consommer des produits de saison, soit au moment où ils sont au prix le plus bas car disponibles abondamment.
- **Pour préserver sa santé** : certains végétaux peuvent perdre une partie de leurs vitamines au cours de leur transport ou leur stockage

Méthode de calcul : DMA (Distance Moyenne Alimentaire)

En se basant sur cet outil, l'objectif est de pouvoir mesurer la distance alimentaire entre le lieu de production et le lieu de distribution au consommateur final. Si cette distance est inférieure à une certaine valeur, alors le produit est dit « local ». Une enquête menée auprès de consommateurs et de professionnels semble indiquer que la valeur critique est établie à 150 km. Ainsi, il suffit tout simplement de mesurer l'origine d'un produit, et si sa DAM est inférieure à 150 km, alors il peut être qualifié de « local ».

J' 
Vente
= directe =



BIO

4 principes fondamentaux orientent le cahier des charges de l'AB :

- Protéger les plantes sans pesticides chimiques de synthèse
- Maintenir la fertilité du sol sans engrais chimiques
- Pratiquer un élevage respectant le bien-être animal
- Garantir des produits sans OGM

Mais le mot biologique que veut-il dire véritablement ?

Souvent des retours sont faits par certains consommateurs : «**Mais pourquoi nomme-t-on cette agriculture biologique, ça ne fait pas très naturel.**» Revenons à l'origine même de ce mot : biologique vient du mot bios du grec ancien βίος, qui signifie « la vie, l'existence ».

C'est donc tout naturellement que cette agriculture de la vie s'intitule « biologique » car respectant ainsi les cycles naturels des principes de vie sur terre.

Les aliments bio sont produits à partir d'ingrédients cultivés sans produits chimiques de synthèse et sans OGM (organismes génétiquement modifiés). Ils ne contiennent ni exhausteurs de goût, ni colorants, ni arômes chimiques de synthèse. L'utilisation d'additifs est très fortement limitée.

Le mode d'élevage biologique est fondé sur le respect du bien-être animal. Les animaux disposent obligatoirement d'un accès au plein air et d'espace. Ils sont nourris avec des aliments bio principalement issus de la ferme et sont soignés en priorité avec des médecines douces.

1/ Manger bio oui, mais manger équilibré avant tout :

Sachant que "le fait de manger bio ne garantit en aucune façon l'équilibre alimentaire", il incite de fait les consommateurs qui ne mangent que ce type de produits à veiller à prendre en compte quelques principes pour tendre vers les objectifs nutritionnels. Ainsi, même "bio", il est conseillé de manger au moins cinq fruits et légumes et trois produits laitiers par jour et une portion de viande, poisson ou œufs une à deux fois par jour.

Les conclusions sont similaires pour l'Anses qui a mené une étude sur les bénéfices et risques nutritionnels des produits issus de l'agriculture biologique de 2000 à 2003. Ses résultats affirmaient qu'en "l'état actuel des connaissances et devant la variabilité des résultats des études examinées, il

ne peut être conclu à l'existence de différence remarquable, au regard des teneurs en nutriments entre les aliments issus de l'agriculture biologique et ceux issus de l'agriculture conventionnelle". **En revanche, le mode de production biologique se caractérise bien par de plus faibles taux en composés non souhaitables dans les assiettes tels que les métaux lourds, les résidus de pesticides et les nitrates.**

Evolution des consommations :

Au domicile : +21,7% d'augmentation en 2016 (versus 2015)

En restauration hors domicile : +5% en 2016 pour la restauration collective et +10% en 2016 pour la restauration commerciale.



2/ Application pour la restauration collective et limites

Saisonnalité des produits (GEMRCN 2015 Fiche restauration scolaire)

« Les fruits et légumes frais, de saison ou primeurs, sont à privilégier. Les fruits et légumes nature, surgelés ou 4e gamme, sont une alternative.

L'article D230-26 du décret du 2 octobre 2011 précise que les gestionnaires sont tenus d'identifier distinctement sur les menus, les produits de saison (fruits et légumes frais) entrant

dans la composition des repas. La saison est déterminée par la période de pleine production au sein des périodes de récoltes ou de cueillettes naturelles. Les animations autour des produits frais de saison, avec ou sans dégustation sont un élément essentiel pour favoriser la découverte et le plaisir de la consommation de ces aliments. »

3/ Local/BIO :

A ce jour, aucun texte impose du BIO, et/ou du local en restauration collective; même si depuis le Grenelle de l'environnement en 2011, il y a un encouragement à introduire des produits BIO pour arriver à un niveau d'apport de 20%.

Suite des états généraux de l'alimentation de 2017 :

D'ici 2022, la restauration collective publique devra servir « une part significative de produits issus de l'agriculture biologique, ou bénéficiant d'autres signes de qualité ou mentions valorisantes ou présentant des caractéristiques équivalentes, ou acquis en prenant en compte le coût du cycle de vie du produit ».

En d'autres termes atteindre l'objectif de **50 % de produits locaux ou BIO à l'horizon 2022, dont au moins 20 % de produits issus de l'agriculture biologique.** Ces taux seront fixés par un décret en Conseil d'Etat qui précisera la période de référence prise en compte pour apprécier le respect de cette obligation et fixera une étape intermédiaire.

A suivre, donc ...

Il faut savoir que les produits BIO coûtent 20 à 30% plus cher ; et que l'offre est à ce jour en France inférieure à la demande ; avec l'approvisionnement nécessaire à l'étranger où la réglementation du BIO n'est pas forcément la même et où la notion de local n'est du coup plus réalisable.

Le référencement de producteurs locaux nécessite que ceux-ci soient capables de respecter les règles sanitaires afin d'assurer la sécurité du consommateur. Par ailleurs, ces producteurs locaux, s'ils ne sont pas regroupés, n'ont pas toujours la logistique qui permet d'approvisionner la restauration collective.

3/ Les propositions du Groupe Vitalrest

La saisonnalité

Le Groupe Vitalrest propose désormais ses menus sur 4 saisons : **Printemps ; Été ; Automne ; Hiver**

L'objectif est de proposer des fraises, asperges, radis, petits pois ... **au Printemps** ; des tomates, courgettes, melon, pastèque ... **en Été** ; du potiron, champignons, figues, raisins ... **en Automne** ; des choux, poireaux, endives, oranges, clémentines ... **en Hiver**.

Et de proposer **en été des préparations froides** telles que les glaces, les salades composées ...

Et **en hiver, des plats plus consistants** tels que tartiflette, choucroute, bourguignon ...

Le local

Le Groupe Vitalrest est en mesure de **référencer les producteurs locaux** s'ils répondent aux exigences sanitaires et s'ils sont en mesure d'assurer la livraison. **Près de 300 fournisseurs locaux** sont à ce jour déjà référencés représentant plus de 30% des achats totaux.

Le Groupe Vitalrest met à disposition de chaque établissement un outil permettant de visualiser **producteurs locaux de fruits et légumes référencés à moins de 150km**. Il faut noter que ces producteurs locaux peuvent être livrés par des plateformes logistiques type Vivalya et Pomona Terre Azur. Et donc, il ne faut pas être étonné de voir ces camions de livraison.

Le Bio

Le Groupe Vitalrest a pour **objectif d'intégrer progressivement dans la durée des produits BIO** pour aller jusqu'à l'objectif des 20% (Soit en moyenne une composante par repas de 5 composantes) : il s'agira le plus souvent des fruits, légumes, yaourt, fromage et féculents ...

Le Groupe Vitalrest a créé une mercuriale BIO spécifique appelé « **Le Panier BIO** » est à disposition des chefs de cuisine et l'offre proposée en matière de produits et de fournisseurs est régulièrement améliorée.

Distance	Nombre de producteurs
20 à 40 Km	12
40 à 80 Km	21
80 à 100 Km	9

Produits locaux :

- SALADE
- FRAISE
- FRAMBOISE
- OIGNON
- CUCURBITACES
- POIVRON
- TOMATE
- POMME DE TERRE
- POIRE
- POMME
- BETTERAVE
- TOPINAMBOUR
- HARICOT VERT
- RADIS
- CERISE
- EPINARD
- ENDIVE
- CONCOMBRE
- HERBES
- ASPERGE
- CAROTTE
- COURGETTE

Pour conserver la fraîcheur et la qualité des produits issus des producteurs locaux, nous avons confié la logistique à 2 distributeurs experts dans ce domaine pour livrer le site FLOREAL !

Du champ à l'assiette :

Exemple de carte pouvant être conçue pour votre établissement

GROUPE VITALREST

RESTAURATION ET SERVICES AUX COLLECTIVITÉS



Bibliographie :

Christopher Vasey « Manger les aliments de saison »

Guide pratique : Favoriser l'approvisionnement local et de qualité en restauration collective

Site internet :

- Agence BIO
- Site internet du ministère de l'agriculture : Alim'agri
- ANSES (2003) : Evaluation nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique

CONTACT

Claire LOUREIRO

claire.loureiro@vitalrest.com

Tél. : 05 56 17 11 43

