

L'édito...

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN RESTAURATION COLLECTIVE.

Avant de s'interroger comment agir, il est indispensable de définir ce que l'on entend par gaspillage alimentaire, de se référer également à quelques chiffres et de faire l'état des lieux au niveau de la restauration collective.

Le gaspillage alimentaire est visible à deux niveaux : lors de la préparation/distribution et dans les assiettes. Il faut donc agir sur ces deux dimensions et mobiliser les différents acteurs ; pour cela la prise de conscience est indispensable.

Le projet « S'engager Responsable » de Vitalrest permet à la fois une prise de conscience mais aussi la mise en place d'actions concrètes pour lutter contre le gaspillage alimentaire ; retour sur un de nos sites engagé dans la démarche.

Le pain est un des aliments les plus gaspillés, pourquoi ne pas le réutiliser dans des recettes simples et rapides... à faire chez soi.

Claire LOUREIRO

Responsable Diététique et Nutrition

1> DÉFINITIONS ET CHIFFRES CLÉS

La Loi du 11 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage confirme la définition du gaspillage alimentaire initié par Le Pacte national en 2013 : « **Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire est perdue, jetée, dégradée, constitue le gaspillage alimentaire** ».

Chaque année en France, près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées, soit l'équivalent de **150 kg/hab./an**. Dans les ordures ménagères et assimilées, on trouve l'équivalent de 20 kg/hab./an de déchets alimentaires, dont 7 kg de produits alimentaires encore emballés.

Valeurs de référence 2020 pour le gaspillage alimentaire dans les assiettes (source ADEME : Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) :

- 120g par repas par personne pour la restauration collective

Et plus spécifiquement :

- 160g dans les établissements de santé (EHPAD, clinique ...)
- 110g dans les établissements scolaires
- 95g dans les entreprises

L'accompagnement (36%) et la viande/poisson (26%) sont les deux aliments les plus jetés... alors qu'ils représentent la part la plus importante du coût des matières premières et d'impact environnemental.

La réduction du gaspillage répond à un triple enjeu :

- **Environnemental** : à l'échelle mondiale, le gaspillage alimentaire émet autant de gaz à effet de serre qu'un pays dont le niveau d'activité se situerait en 3^e position juste après celui de la Chine et des USA, en outre du fait de l'énergie nécessaire pour produire, transformer, conserver, emballer, transporter... C'est également un gaspillage de ressources naturelles conséquent et notamment d'eau ;

- **Economique** : le gaspillage alimentaire c'est inévitablement un gaspillage d'argent et il coûte cher : entre 12 et 20 milliards d'euros par an en France soit l'équivalent de 159 euros par personne pour les seuls ménages ;

- **Ethique et social** : jeter de la nourriture est d'autant plus inacceptable dans la perspective d'une crise alimentaire mondiale, mais aussi dans le contexte social actuel propre à chaque pays y compris en France où l'on estime qu'1 personne sur 10 a du mal à se nourrir.

2> PRENDRE CONSCIENCE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Une campagne de pesée des bio déchets est un des moyens de mobiliser l'ensemble des acteurs de la restauration collective (cuisine, soins, direction ...) ... la prise de conscience est la première étape vers le changement. De plus, cela permet d'orienter vers des actions efficaces.

POINT RÉGLEMENTAIRE :

Depuis le 1^{er} Janvier 2016, tout producteur d'un volume de biodéchets supérieur à 10 tonnes par an, a l'obligation de mettre en œuvre le tri, la collecte et la valorisation de ces derniers. Le prestataire se doit à son niveau de mettre en œuvre le tri, dès lors que l'exploitant (le client) a mis à sa disposition les moyens pour ce faire. (10 tonnes par an équivalent environ à 200 couverts jours 365 jours/an). Au 1^{er} janvier 2023, le seuil précédemment indiqué passera à 5 tonnes par an...

Les estimations menées par l'ADEME pour se situer :

Type d'établissements	Activité Couverts/jour	Nb de jours d'activité par an	Tonnage annuel de biodéchets
Restauration scolaire	500	141	11
Restauration commerciale	300	250	11
Restauration collective	200	365	11

BON POUR LA SANTÉ !

Vitalrest – Entreprise engagée dans la lutte contre le gaspillage alimentaire – propose le programme « **S'engager Responsable** ». Nous accompagnons nos clients, de façon entièrement personnalisée, pour les aider à gérer au mieux leurs biodéchets :

Nous intervenons en amont :

Mise en œuvre d'une méthodologie de détection du gaspillage alimentaire au profit de sa réduction adaptée à chaque établissement.

Nous intervenons en aval :

- Informations sur les techniques de gestion des biodéchets sur site.
- Proposition d'un plan d'actions visant à réduire le volume du gaspillage constaté.
- Identification des leviers de valorisation des biodéchets (compostage/méthanisation) en s'appuyant sur des partenariats nationaux ou locaux pour un retour au sol ou une valorisation énergétique des déchets alimentaires inévitables.

CAMPAGNE DE PESÉES DES DÉCHETS ET PLAN D'ACTIONS :

La réalisation de cette campagne permet à la direction de l'établissement de répondre non seulement à la première exigence de la loi EGALIM car elle atteste de l'évaluation du gaspillage alimentaire, mais également à celle d'apporter la preuve que la mise en œuvre de la collecte et de la valorisation n'est pas nécessaire (si quantité inférieure au seuil réglementaire).

Les « attendus » de cette action de pesées :

- Effectuer une évaluation quantitative des biodéchets.
- Déterminer des leviers possibles pour limiter le gaspillage alimentaire.
- Accompagner la dynamique de développement durable sur l'établissement.
- Déterminer les recettes les plus influentes sur le gaspillage alimentaire et adapter de façon plus fine les menus aux besoins des patients et du personnel de l'établissement.
- Amener à une prise de conscience

Cette campagne de pesées s'effectue sur 3 jours consécutifs : observation du petit-déjeuner (et collation) et pesées fines des déjeuners et dîners sur tous les lieux de restauration de l'établissement. L'ensemble des résultats ainsi que des propositions de solutions sont synthétisés dans un rapport présenté à l'établissement ; qui arbitre ensuite sur les actions qu'il souhaite mettre en place.

Cette campagne de pesées fines permet d'identifier les lieux/ moments/aliments qui occasionnent davantage de gaspillage alimentaire :

Gaspillage « dans les assiettes »

Par repas : déjeuner ou dîner

Par jour selon le menu servi

Par composantes : entrée, plat protidique, accompagnement, fromage, dessert Sans oublier le pain.

Par lieu de distribution : salle à manger, chambre, unité protégée ...

Gaspillage en cuisine lors de la préparation des repas

Gaspillage alimentaire = ce qui n'est pas consommé alors que comestible. Déchets inévitables = déchets organiques qui ne se consomment pas.

La pesée permet une prise de conscience, et réalisée régulièrement, mesure l'impact des actions menées sur le gaspillage.

Exemple d'un établissement ayant adhéré au programme « S'engager Responsable »



Clinique Bourgès à Castelnau-le-lesz (34)

Centre de rééducation spécialisé dans le domaine neurologique. Le service des repas se fait à la fois en salle de restaurant et en chambre, sans oublier la salle du personnel. Le nombre moyen de couvert par jour est de 227.

Les actions proposées:

Élément à corriger	Description de la correction apportée
<ul style="list-style-type: none"> • Quantités servies • Inscription du personnel non maîtrisée. • Production anticipée pouvant entraîner un gaspillage. • Réalisation de l'exposition photo pour sensibiliser le personnel 	<ul style="list-style-type: none"> • Réalisation de l'exposition photo pour sensibiliser le personnel concernant la complexité de la production. • Rappel de l'impératif de l'heure d'inscription pour assurer la gestion correcte de la production. • Restitution des données chiffrées au personnel de l'Établissement avec mise en place d'une boîte à idées pour favoriser l'implication dans la démarche
<ul style="list-style-type: none"> • Optimisation des quantités servies pour le personne: 	<ul style="list-style-type: none"> • Rappeler au personnel qu'il est possible de signaler sur leur ticket les quantités souhaitées (++ ou demi portion). • *Pour les patients, ce système est bien suivi, une boîte à idées pour favoriser l'implication dans la démarche
<ul style="list-style-type: none"> • Réduire les retours assiettes en travaillant sur la satisfaction des patients et personnel et variété des menus : proposer un menu végétarien pour les patients. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un menu végétarien est proposé systématiquement une fois par semaine sur les repas du midi de la semaine (pour les patients et le personnel).
<ul style="list-style-type: none"> • Réduire les retours assiettes en travaillant sur la qualité de la prestation mixés. Constat d'assiettes entières retournées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler à optimiser la présentation des textures modifiées. • Travail avec le Référent culinaire National (en parallèle, s'assurer de l'accompagnement adapté au repas...)
<ul style="list-style-type: none"> • Réduire les retours assiettes en travaillant sur la qualité de la prestation mixés. Constat d'assiettes entières retournées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler à optimiser la présentation des textures modifiées. • Travail avec le Référent culinaire National (en parallèle, s'assurer de l'accompagnement adapté au repas...)
<ul style="list-style-type: none"> • Réduire les retours assiettes en travaillant sur les fruits et légumes proposés. Adapter certains produits de façon à faciliter la consommation par les patients en chambre. (Certains fruits qui sont revenus entiers pendant la campagne: pomme, poire, démentine...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des fruits plus adaptés et pratiques banane, raisins, kiwis ... • Privilégier les salades de fruits (2x/semaine) • Proposer des fruits cuits en alternance.
<ul style="list-style-type: none"> • Réduire le gaspillage du pain 	<ul style="list-style-type: none"> • Animation autour du gaspillage du pain prévue le 16 octobre.. • Sensibilisation du personnel par la mise en place d'un gachimètre à pain. • Réflexion sur des filiales de récupération. • Commande de pains surgelés plus petits (40g au lieu de 55g). Avec possibilité de commander 2 si souhaité.
<ul style="list-style-type: none"> • Réduire les gaspillages alimentaires en sensibilisant personnels et patients. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en place d'une table de tri dans les deux salles à manger (patients et personnel).
<ul style="list-style-type: none"> • Réduire la quantité de biodéchets libérés par l'Établissement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en place d'un broyeur à déchets. En parallèle, s'assurer de la mise à disposition d'un registre de biodéchets (VEOLIA)
<ul style="list-style-type: none"> • Action d'évaluation de l'efficacité des mesures prises 	<ul style="list-style-type: none"> • Réalisation d'une contre-pesée. • Mise en place des outils et moyens permettant de faire le point sur l'impact des actions menées.

Suite aux propositions d'actions, voici celles

mises en place :

- Exposition avec restitution des résultats et photos montrant l'organisation de la production durant 3 jours.
- Adaptation des repas des personnels : ticket repas mentionnant la quantité (-, ++), avec ou sans pain
- Proposition d'un menu végétarien par semaine pour les patients et tous les jours pour le personnel (choix avec autre plat).

- Mise en place des mixés avec agent texturants pour les préparations froides permettant davantage de variété alimentaire et d'améliorer la présentation.
- Travail autour des fruits en proposant des fruits faciles à consommer ou en les travaillant cuits lorsqu'ils sont trop durs.
- Animation autour du gaspillage du pain.
- Test Ecocleaner réalisé.

3> ACTIONS POSSIBLE DE PRÉPARATION À LA CONSOMMATION

LES MENUS :

L'objectif est que ce qui est servi soit consommé, il est donc indispensable d'ajuster les menus afin d'écartier les plats ou recettes qui ne plaisent pas.

Attention, parfois il suffit d'ajuster une recette, changer une sauce ou revoir la méthode de cuisson ou le choix des ingrédients. Se poser toutes ces questions permet de conserver une variété dans les menus. Les commissions restauration sont des moments privilégiés permettant de prendre en compte les retours d'une majorité de résidents. Le cahier de satisfaction permet un suivi plus détaillé plat par plat ...

On peut aussi se poser la question du nombre de composantes du repas : Passage de 5 à 4 composantes en substituant l'entrée ou le dessert par exemple. Une alternance 5 et 4 composantes peut aussi être proposée, substituant une composante lorsque le plat est consistant type choucroute, cassoulet, tartiflette...

Le double accompagnement (féculents et légumes) peut générer aussi du gaspillage alimentaire. Dans ce cas ajuster la production aux habitudes des convives (60% féculents 40% légumes par ex).

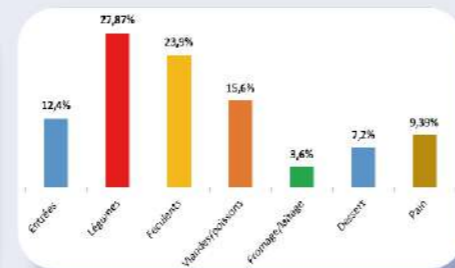
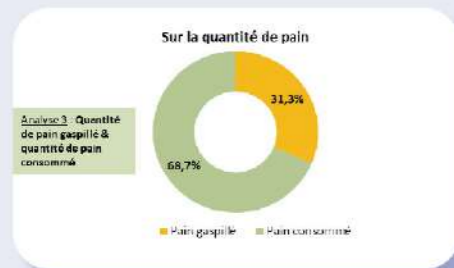
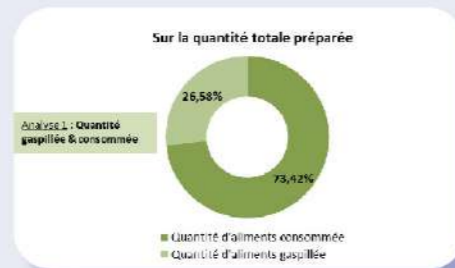
LES QUANTITÉS :

Ajuster les quantités produites en cuisine en fonction des habitudes de consommation des résidents : Par exemple pour le riz ou la semoule, les quantités préconisées sont de 200g. Bien souvent, 150g suffisent. Appliquer de façon intelligente les repères de quantités du GEMRCN permet de lutter contre le gaspillage alimentaire. Encore faut-il avoir les bons effectifs !

Là encore, ce levier est important, si vous produisez pour 100 alors que finalement il n'y a que 98 convives ce jour-là ... ce sont 2 repas qui partent à la poubelle. Un tableau de commande efficient, parfois propre à l'établissement (à ses particularités) permet à la cuisine d'avoir les bons effectifs, avec une mise à jour régulière.

A la suite des 3 jours de pesées des biodéchets (en cuisine et retour assiettes), voici les résultats globaux :

Le gaspillage alimentaire par personne et par assiette moyenne est de 110 g.



Gaspillage par journée /pers.

J1	J2	J3
200	365	11

Synthèse :

Le gaspillage alimentaire par personne et par assiette est en moyenne de 110g et donc en dessous de la moyenne de l'ADEME (120g). Les ¾ du gaspillage se font dans les assiettes, plus particulièrement au déjeuner, sur les accompagnements (légumes et féculents), avec des variations selon le menu servi. A noter qu'un tiers du pain n'est pas consommé.

La gestion des non-goûts est tout aussi importante... Proposer une carte de remplacement, oui, mais comme son nom l'indique, en remplacement du plat (qui ne sera donc pas produit si c'est prévu). Le plateau plaisir, pour les convives en fin de vie ou ayant peu d'appétit, est aussi une façon de réduire ce gaspillage car la aussi ce type de menu remplacera le plateau qui ne sera donc pas produit.

Il est également possible d'adapter les quantités produites au type de repas : déjeuner/dîner car on observe assez fréquemment, plus particulièrement dans les structures accueillants un public âgé, un moindre appétit au dîner. Si c'est avéré, on peut aussi proposer le menu Equilibre ; qui permet une redistribution des apports alimentaires au moment où l'appétit est davantage au rendez-vous (petit déjeuner notamment).

Ajuster également les quantités servies à chaque convive selon son appétit du moment : le service en salle en bain-marie peut être une solution car permet un service du plat chaud en temps réel. La taille des portions sur le tableau de commande peut aussi être mise en place : petite portion ; double portion. Dans le même axe, pour les convives qui se servent en self par exemple :

- Si je sais que je n'aime pas, je n'en prends pas.
- Je prends la bonne quantité, si besoin, je me resservirai.
- Plus faim au repas, je le garde pour un encas
- Un affichage peut être mis en place dans les salles de restaurant :



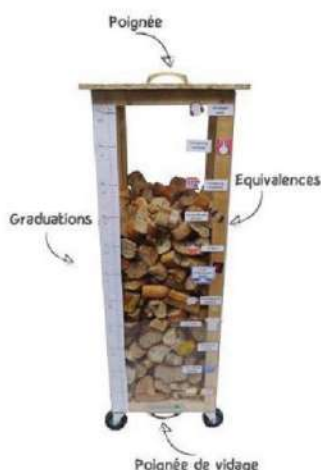
LE PAIN :

Ah !!! Le pain, il revient souvent dans les discussions concernant le gaspillage alimentaire, car les quantités jetées peuvent être importantes et cela se voit !!! L'utilisation d'un gâchimètre peut faire prendre conscience de ce gaspillage 1 baguette = 150L d'eau virtuelle (= quantité d'eau nécessaire pour produire le pain).

La consommation de pain va en général de pair en fonction des éléments du repas : on en consommera davantage avec la charcuterie, le fromage, les sauces... Il peut être intéressant d'adapter le service du pain et donc la commande en fonction du menu... Ou à l'inverse de travailler le menu afin d'éviter cumul de plusieurs plat nécessitant du pain (si charcuterie, mettre un laitage par exemple).

Et aussi de se servir un morceau ou petit main au début du repas et en redemander si nécessaire. Le pain restant non distribué peut être recyclé dans des recettes.

On peut aussi placer le pain en bout de self à la fin, ce qui permet d'éviter d'en prendre d'office avant de savoir ce que l'on va manger.... »



ACCOMPAGNEMENT LORS DU REPAS :

On sait que l'environnement du repas participe à la consommation alimentaire.

Une décoration agréable, une acoustique étudiée, du mobilier adapté, des voisins de table sympathiques participent grandement à l'appétit. De même que l'aide au repas, une texture adaptée, la gestion des non-goûts...

Favoriser la consommation des repas, c'est aussi communiquer autour de ceux-ci : qui les fabriquent (le cuisiner vient en salle), à partir de quels produits (locaux par exemple), l'intérêt nutritionnel d'une alimentation variée...

4>

RECETTES AVEC LES « RESTE DE PAIN » À FAIRE CHEZ SOI

PUDDING :

- 1 oeuf
- 25cl de lait
- 100g de pain
- 1 sachet de sucre vanillé
- Sucre

Mélanger 1 oeuf entier à 25cl de lait avec la moitié du sucre vanillé + sucre (dosage selon les goûts, 10g pour peu sucré). Ajouter le pain coupé en petit carré, laisser tremper quelques minutes. Ajouter une pomme (ou poire) coupés en petits carrés. Mettre le tout dans un moule allant au four. Parsemer avec le reste du sucre vanillé. Faire cuire 20/30 minutes à 180°C (Th5).

PAIN PERDU :

- 60cl de lait
- 3 oeufs
- beurre
- sucre

Mélanger le lait, les oeufs et le sucre. Imbiber le pain rassis de ce mélange. Mettre le pain dans une poêle à revenir avec du beurre. Servir chaud. On peut mettre des fruits sur le pain perdu (pommes, poires), des sirops, l'accompagner de fromage blanc ou même en faire des versions salées (fromage râpé ...).



SOURCES :

Le gaspillage alimentaire dans la restauration collective - affiche ADEM

Pertes et gaspillages alimentaires : l'état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire -ADEM - Mai 2016

Faut pas gâcher - Pain n'en perdons plus une miette !

CONTACT :

Claire LOUREIRO
 claire.loureiro@vitalrest.com
 Tél. 05 56 17 11 43