

# GUIDE DES BONNES PRATIQUES POUR DES ACHATS DURABLES

GROUPEMENT DE COMMANDE DES  
EPLÉ DE CHARENTE  
(En collaboration avec CENA)



# Alimentation et Santé

## Pour aller encore plus loin... il est utile de se poser des questions et de les discuter

Ce à quoi je dois penser quand je cuisine des œufs :



Œufs catégorie n° 1 (plein air) ou catégorie n° 0 (biologique)

Comment ? Je lis le numéro sur la coquille

Ce à quoi je dois penser quand je propose du pain :



Pain farine T80, pain au levain

Pourquoi ? Plus riche en fibres, plus rassasiant

Ce à quoi je dois penser quand j'achète le sel :



Sel gris non raffiné, sans antiagglomérant

Pourquoi ? Moins besoin d'en ajouter, il est plus gustatif

Ce à quoi je dois penser quand je cuisine du poisson :



Pas de thon, peu de saumon d'élevage

Pourquoi ? Présence de métaux lourds, PCB, pesticides

Petits poissons sardines, maquereaux, harengs, pour les oméga 3

Ce à quoi je dois penser quand je cuisine des pâtes :



Pâtes semi complètes et cuisson bien maîtrisée

Pourquoi ? Source de sucres complexes

Ce à quoi je dois penser quand je prépare une vinaigrette :



Préférer l'huile de colza  
Utiliser un vinaigre sans E150c, ni E150d

Pourquoi ? L'huile de colza est riche en oméga 3

Ce que je dois éviter :



- E150c/d – c'est un caramel ammoniacal (cancérogène suspecté)  
Présence dans : Vinaigre balsamique, dessert café/praliné, maïs soufflé
- E120 – c'est un colorant rouge (toxicité pour le cerveau)  
Présence dans : Saucisses, saucisson à l'ail, mousse de canard, museau de porc, mélange tandoori, yaourt nature sur lit de fraise, petit filou aux fruits, dessert lacté fraise, merguez, chair à saucisse, saucisse de Strasbourg
- E621 – c'est un exhausteur de goût (lien avec des migraines, diarrhées)  
Présence dans : Tartinade de thon, saucisse de Strasbourg, saucisse de Francfort...
- E452 – c'est un sel de fonte (déméralisation, troubles cardiaques)  
Présence dans : fromage fondant type « carré Président », cordon bleu, feuilleté fromage fondu
- Graisses hydrogénées (risque accru de maladies cardiovasculaires)  
Présence dans : viennoiseries, pizzas, quiches fond de tarte, donuts, biscuits, gâteau

Ce que je dois privilégier dans les signes de qualité: présence de labels :

Qui ne peuvent pas se substituer cependant aux réglementations en place.



Les produits issus du commerce équitable  
Banane, café, thé, chocolat...



Les produits issus de l'Agriculture Biologique  
Légumes, bananes, œufs, beurre, huile d'olive/ colza, laitages, viandes, légumes secs, céréales, pain...



Les produits de la mer issus de la pêche durable

## Ce que j'encourage:

- ✓ Des repas variés, équilibrés, respectueux des règles sur la qualité de l'offre alimentaire en restauration collective.
- ✓ Des portions servies adaptées aux besoins des convives.
- ✓ Des repas sans viande permettant de faire découvrir les protéines végétales (association céréale/ légumineuse) :
  - semoule de blé / pois chiches dans un couscous, du houmous sur du pain
  - maïs/ haricot rouge dans chili con carne
  - riz / lentilles
- ✓ Des recettes maison mettant en valeur les céréales =  
Ex : flocons d'avoine moulus pour paner le poisson/poulet..., pour épaissir la soupe, pour un crumble...
- ✓ Une cuisine savoureuse, riche en épices et aromates.  
Ex : curcuma, cannelle, ont des pouvoirs antioxydants

## Ce que je dois réduire :

- ✓ Les portions de viande
- ✓ les aliments riches en sucres simples ajoutés (desserts lactés, céréales petit déjeuner...)
- ✓ les sauces en libre accès (mayonnaise, ketchup)
- ✓ les OGM (organismes génétiquement modifiés)
- ✓ les produits transformés intégrant de nombreux additifs.
- ✓ Les produits conditionnés en portions individuelles
- ✓ les fromages en portion sous vide qui ont un emballage plastique
- ✓ les œufs catégorie 3 (poules en cage)
- ✓ l'huile de palme (présente dans : beignets, gaufres, pâtisseries salées et sucrées, barres glacées)

## Les objectifs nutritionnels du PNNS :

### Encourager la consommation d'aliments riches en vitamine C

- Crudités légumes
- Garniture de légumes cuits
- Fruits crus

### Encourager la consommation d'aliments sources de protéines

- Viandes de boucherie (non hachées, avoir un rapport protides/lipides >1)
- Poissons (non panés, non enrobés)
- Légumes secs.

### Encourager la consommation d'aliments sources de calcium

- Produits laitiers à chaque repas.
- Privilégier les fromages les plus riches en calcium : Ex : pâte dure

### Rééquilibrer la nature des graisses consommées

- Poissons gras : maquereaux, sardines
- Huiles de colza et de noix.

Ce que je dois rectifier pour les repas froids :

- ✓ Eliminer les couverts plastiques en polystyrène logo 6 :



Perturbateur endocrinien qui peut entraîner un dérèglement du fonctionnement du système hormonal

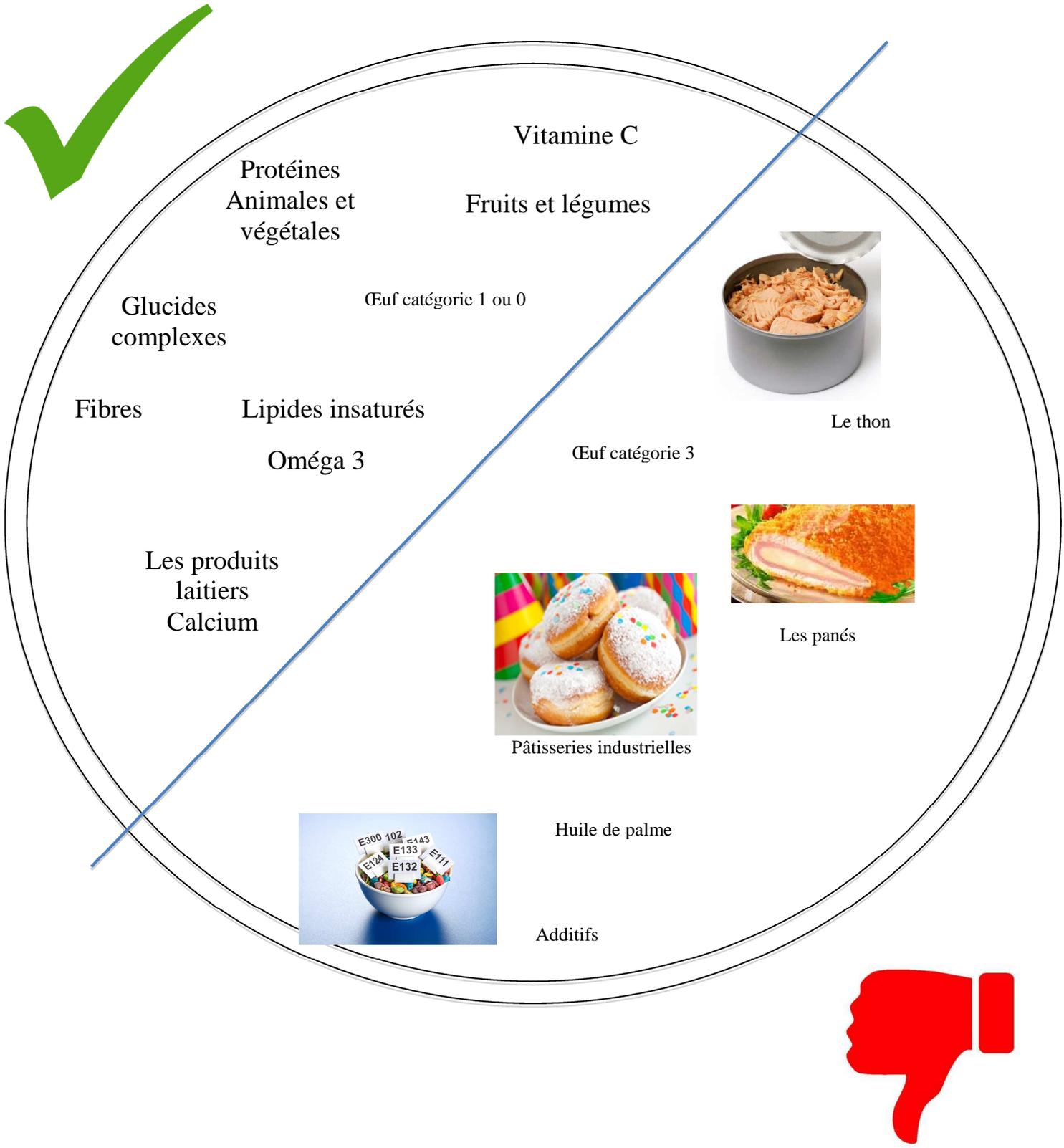
= Choisir des couverts sans bisphénol A, ni phtalate, ni mélamine – en polypropylène (PP) ou des couverts en bambou

J'apprends à reconnaître les logos des plastiques et je privilégie les logos 2, 4, 5 pour éviter les perturbateurs endocriniens

	PETE ou PET	Polyéthylène téréphtalate eau jus de fruits
	HDPE ou PEHD	Polyéthylène haute densité lait, bouchon vissé
	PVC	Polychlorure de vinyle eau, film alimentaire
	LDPE ou PEBD	Polyéthylène basse densité barquette, film alimentaire
	PP	Polypropylène barquette de margarine pot de yaourt
	PS	Polystyrène couvert et verre pot de yaourt
	OTHER	Autres polycarbonate acrylique, nylon gourde gobelet rigide

J'évite / je limite	Le principe de précaution parce que :	Je préfère
Les graisses hydrogénées / saturées (huile de palme)	Risque accru de maladies cardiovasculaires	Une réelle variété d'huiles fluides
Les entrées composées de thon, crevettes. Les filets de Panga / saumon	Peut contenir métaux lourds / PCB Dépend des conditions d'élevage	Entrées de sardines et maquereaux. Des poissons issus de pêche durable
Les cocktails de fruits de mer en conserve	Peuvent contenir beaucoup d'additifs (E...)	Les fruits de mer congelés
Les fonds et sauces industriels	Très salés, riches en additifs technologiques	Les assaisonnements maison pesés et mesurés
Les sels de fonte E452, dans les cordons bleus, les fromages « fondants » type « carré président »	Présence de polyphosphates -	Les fromages AOC, des muscles de viande non panés
Les boîtes de conserve	Peuvent être en contact avec du Bisphénol A (BPA)	Les produits surgelés / en bocaux en verre
Le sel de table fin et blanc	Contient de l'antiagglomérant E535	Le sel gris / le sel iodé

## Récapitulatif l'assiette santé :



## Check-list de l'assiette santé :

- ✓ des légumes et des fruits frais sources de vitamine C et d'antioxydants.
- ✓ des céréales complètes (riz, pâte, pain) riches en glucides complexes et fibres
- ✓ des légumes secs en association avec des céréales
  - *lentilles + riz*
  - *haricots rouges + maïs*
  - *pois chiches + semoule*
- ✓ des plats protidiques variés sources de protéines animales
  - *volaille, canard...*
  - *petits poissons (sardine, maquereau, hareng...)*
  - *viande non haché de boucherie*
  - *œufs catégorie 0 (bio) ou catégorie n°1 (plein air)*
- ✓ des viandes en quantité adaptée aux besoins.
- ✓ des vinaigrettes maison réalisées avec de l'huile de colza ou de noix
- ✓ des assaisonnements simples et savoureux
  - du sel gris non raffiné
  - du persil frais, ail
  - du jus de citron
- ✓ des plans alimentaires respectueux des recommandations du GEM RCN
- ✓ Une cuisine maison faisant une large place aux produits de saison.

Pour le petit déjeuner : quelques repères actuels :

- céréales type muesli sans sucre ajouté (et sans caramel ammoniacal E 150c/d)
- pain farine T80
- café + chicorée (30%), thé vert bio
- fruits secs : noix de Grenoble, amandes / noisettes / abricots secs
- chocolat noir
- jus de raisin rouge BIO

# Les Actions du groupement de commande de denrées des EPLE de Charente en faveur du respect des points évoqués

Outre des actions de sensibilisation de ses adhérents à travers des assemblées générales, des conférences, des communications régulières, le groupement s'engage fortement dans les problématiques de santé par les décisions suivantes :

- ✓ Appliquer les recommandations du GEM RCN dans la composition des plans alimentaires et dans le choix des recettes.
- ✓ Respecter la loi sur l'offre alimentaire en restauration scolaire.
- ✓ Augmenter la part des produits bio locaux proposés.
- ✓ Sélectionner des fournisseurs en capacité de proposer uniquement des produits dont la teneur en OGM est inférieure aux seuils réglementaires au-delà desquels un étiquetage spécifique est obligatoire
- ✓ Supprimer les contenants alimentaires contenant du Bisphénol A
- ✓ Ecarter les produits contenant de l'aspartame ou des graisses hydrogénées
- ✓ Eviter les produits contenant du glutamate monosodique (E621) notamment dans les lots "charcuterie et saucisserie" et "saucisserie".
- ✓ Limiter les achats de "bouillons, jus, sauces, fonds et fumets en boîte".
- ✓ Ecarter les produits contenant du nitrite de sodium (E250) pour le lot "saucisserie"
- ✓ Ecarter les produits contenant de l'acide carminique (E120) pour le lot "petits déjeuners"
- ✓ Eviter, pour l'ensemble des lots les produits contenant, de l'huile de palme, du glutamate monosodique (E621), du caramel ammoniacal (E150c) et du caramel au sulfite d'ammonium (E150d) en intégrant une pénalité dans la note qualité (
- ✓ Ecarter les contenants composés de phtalates et de mélamine dans le lot "sachets de repas froids".
- ✓ Intégrer dans la notation des produits des critères basés sur les qualités nutritionnelles des produits à travers le contrôle des fiches techniques (recours aux compétences de professionnels de la nutrition).

Par ailleurs, un travail de sourcing auprès des professionnels, des industriels, permettra d'accroître progressivement les exigences en terme de qualité sanitaire et nutritionnelle des produits en limitant le risque d'infructuosité de certains lots.

Enfin, les échanges de pratiques avec les coordonnateurs des autres groupements d'achat de denrées de la Région Nouvelle Aquitaine permettront de massifier et de mettre en cohérence nos exigences en termes de qualité et d'approvisionnement de proximité.

Ce travail n'est possible que grâce à l'implication de tous les adhérents, au travail bénévole des coordonnateurs adjoints (binômes gestionnaires - chefs de cuisine) et aux échanges avec les représentants des collectivités territoriales de rattachement (Conseil Régional et Conseil Départemental)