

LA LOI « EGalim »

(Etats généraux de l'alimentation)

Sommaire

- 1) Définition
- 2) L'enjeu
- 3) Le repas
- 4) Les besoins nutritionnels
- 5) Les actions en places dans la cantine
- 6) Organisation de cette loi pour la cantine
- 7) Le Jeu concours

1) DEFINITION

C'est la Loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et une alimentation de qualité, saine et durable pour tous. Celle-ci se décompose en 3 objectifs simples :

- Mieux rémunérer les producteurs et les agriculteurs afin qu'ils vivent de leur travail dignement ;
- Accroître la qualité sanitaire, environnementale et nutritionnelle de nos produits.
- Favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous et intensifier la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Pour la restauration scolaire, il y a quatre grandes mesures :

- 1) Information et éducation à l'alimentation et à la lutte contre le gaspillage alimentaire.
- 2) Interdiction de pailles, contenants ou bouteilles en plastiques.
- 3) Dès 2022, 50 % d'achat de produits labélisés, dont 20 % de produits BIO ou de conversions.
- 4) 1 menu végétarien tous les cinq repas (sans viande, poisson, crustacés)

1) L'ENJEU

En 1986, l'institut pasteur de Lille signale :

« Un bœuf fourni 1500 repas, mais les céréales et légumineuses que l'on a utilisé pour son élevage peuvent fournir 18000 repas, soit 12 fois plus, pour un même investissement agricole. »

Notre modèle alimentaire n'est pas durable. Il faut éviter l'épuisement des ressources et de la biodiversité. Il faut une agriculture éco-responsable, de circuits courts, de commerce équitable, sans OGM.

Les conséquences sur la santé, l'environnement et l'insuffisance des terres agricoles rendent ce choix insensé à l'échelle des milliards d'êtres humains. Les enjeux liés au CO2, changements climatiques et diminution des ressources pétrolières vont nous contraindre à repenser nos alimentations et nos apports en protéines.

« Il faut mieux penser le changement, que changer le pansement »

Francis Blanche

2) LE REPAS

Le repas constitue un élément incontournable de la vie quotidienne. « Boire et manger » répondent à des besoins physiologiques directement liés à la survie de l'individu. Mais le temps de repas remplit d'autres rôles. C'est une source de plaisir, le temps des échanges, de la convivialité, du partage.

Aujourd'hui nous avons une alimentation trop riche en produits carnés, ultra transformé, trop gras, trop salé, trop sucrée. Le projet consiste à changer par petites touches, en habituant le corps à de nouveaux repères, pour sentir peu à peu la différence et y trouver un nouveau type de plaisir, celui de prendre soin de soi. Evoluer vers une alimentation moins dénaturée, plus brute et moins édulcorée.

L'idée n'est pas de supprimer la viande, mais de remettre les protéines Végétales sur le devant. Il n'est pas question de végétarisme, mais de diversifier nos sources de protéines. Cheminer vers une démarche alimentaire plus respectueuse de l'environnement qui respecte : Les besoins nutritionnels, La notion de saisonnalité, les Produits locaux, de circuits courts, de commerce équitable, d'agriculture BIO.

3) LES BESOINS NUTRITIONNELS

1) Les Protéines animales et végétales

Jeunes adultes 0.6 gr par kg et par jour, adultes 0.8 gr par kg et par jour.

Aident à la croissance et à l'entretien du corps, permettent de fabriquer les muscles, os, cheveux, ongles, peau, etc...

20 grammes de protéines dans :

- 100 gr de viande
- 100 gr de poisson
- 2 œufs
- 200 gr de légumineuses cuites
- ½ litre de lait
- 200 gr de fromage blanc
- 70 gr de gruyère
- 90 gr de camembert
- 4 Yaourts

2) Les Glucides

Carburant du corps, principale source d'énergie. Contrairement aux protéines et aux lipides, ce ne sont pas des nutriments essentiels. Notre corps sait les fabriquer à partir d'autres nutriments.

Le sucre est transformé en glucose et passe dans le sang. La glycémie (taux de sucre dans le sang) augmente. La glycémie est élevée, le pancréas libère alors de l'insuline. Son rôle est de faire revenir la glycémie à 1gr/litre. Le reste de glucose est mis en réserve dans le foie et les muscles sous forme de graisse.

Les aliments glucidiques sont définis en IG (Indice glycémiques)

Glucides simples ou rapides

- Aliments « blancs » raffinés, moins de fibres : Sucre blanc, riz, pâtes blanches, farines, pains.
(Le fait de n'avoir plus d'écorces a pour avantage d'avoir moins de traitements de pesticides. Il faut par contre compenser les fibres avec des fruits de légumes)

Un pic d'insuline créé par des aliments digérés très rapidement et suivie par une baisse brutale de la glycémie. L'état de l'hypoglycémie entraîne alors des compulsions sucrées ou fringale. Ainsi le sucre appelle le sucre

Glucides complexes ou lents

- Formule complexe du glucose. L'organisme décompose cette substance de façon très progressive, l'assimilation est étalée dans le temps. L'énergie produite est plus constante et ne génère pas de pics aigus pour la glycémie.

Le fait d'avoir l'écorce, il y a plus de traitements de pesticides. Il faut alors privilégier le BIO)

30 grammes de glucides dans :

- 200 gr de légumes secs cuits
- 50 gr de pain
- 2 biscottes
- 150 gr de pommes de terre
- 150 gr de pâtes/semoule/riz cuits
- 6 morceaux de sucre
- 45 gr de confiture
- 45 gr de miel
- 1 canette de soda

3) Les Lipides

Source importante d'énergie pour le corps. Constituent la structure des membranes de nos cellules, transport de certaines protéines et hormones dans le sang, véhiculent les vitamines liposolubles (a, d, e, k).

Les lipides sont des molécules complexes d'acides gras, dont certaines sont essentielles car le corps ne les synthétise pas. Manger alors moins gras mais en diversifiant avec des produits de qualité (Graines de sésames, courges. Les fruits oléagineux amandes, noix. Les huiles végétales vierges de première pression à froid (HPPF)).

Classification des lipides

A) Acides gras saturés

Augmentation du risque cardiovasculaire lorsqu'ils sont consommés en grande quantités.

Matières grasses Visible : Beurre, crème, saindoux, huile

Matières grasses cachées : Charcuteries, fromages, pâtisseries salées et sucrées, plats cuisinés, chocolat.

B) Acides gras monoinsaturés

Protection des artères

Matières grasses Visibles : Huile olive, huile de colza, huile d'arachide, graisse de canard et d'oie, margarine tournesol.

Matières grasses cachées : Avocats, amandes, pistaches, cacahuètes, olives.

C) Acides gras polyinsaturés

Diminution du cholestérol et des triglycérides. Fonctionnement Du système cardiovasculaire et du cerveau.

Matières grasses Visibles : Huile colza (oméga 3), Huile de tournesol (oméga6), huile de noix (oméga3 et 6).

Matières grasses cachées : Œufs (oméga6), Huile de noix (oméga3), poissons gras (oméga6) maquereau, hareng, sardine, thon, saumon.

4) Le Calcium

Aide à la croissance, à l'entretien du squelette

150 mg de calcium dans :

- 125 ml de lait
- 1 yaourt
- 2.5 petites suisses
- 150 gr de fromage blanc
- 15 gr de gruyère
- 40 gr de camembert
- 25 gr de Roquefort

5) Les vitamines et les minéraux

6) Les fibres

7) L'eau

4) LES ACTIONS EN PLACES DE LA CANTINE

- Le menu est construit avec un plan alimentaire pour l'équilibre des repas.
- Les portions données suivent les recommandations du GEMRCN.
- Le repas est servi à l'assiette et non pas en plat. L'avantage est de pouvoir servir les enfants suivant leur appétit et resservir à nouveau à la demande. (Ce n'est pas du « rabe », mais bien la quantité calculée pour le repas).
- Utilisation occasionnelle de produits transformés industriels.
- Pas d'emballages plastiques (Barquettes, pailles, bouteilles...).
- Fromages entiers à la coupe, desserts en ramequins, gâteaux en vracs ou à partager, pour éviter le surplus d'emballages individuels.
- Poubelles de tri sélectif, bio déchets, pour en bon recyclage.

5) ORGANISATION DE CETTE LOI POUR LA CANTINE DE CAVAN

Il est important et **obligatoire** aujourd'hui de changer nos habitudes alimentaires. Mais pour cela, il nous faut du temps pour nous créer de nouvelles habitudes, pour habituer nos papilles à de nouveaux goûts.

Nous vous laissons à disposition ce document pour pouvoir en prendre connaissance jusqu'aux vacances de Noël. Si durant cette période, vous n'avez pas d'objections à ce projet, nous lancerons un « Jeu concours » à partir du début Janvier. Nous aimerions pour cela, que chaque enfant puisse avoir dans son cahier, la feuille présentant le concours. Nous pourrons alors échanger ensemble, dans les classes ou à la cantine durant les sept semaines de classe.

Après les vacances de février, nous commencerons à réaliser le « Repas végétal », à raison de 4/20 menus. Dans cette période, nous pourrons élire les cinq meilleurs menus et offrir un petit cadeau aux auteurs.



Dans le cadre de la nouvelle réglementation (Loi « EGALIM »), les cantines Doivent proposer un menu végétal tous les cinq repas.

Aujourd'hui nous avons une alimentation trop riche en produits carnés, ultra transformé, trop grasse, trop salée, trop sucrée. Le projet consiste à changer par petites touches, en habituant le corps à de nouveaux repères, pour sentir peu à peu la différence et y trouver un nouveau type de plaisir, celui de prendre soin de soi. Evoluer vers une alimentation moins dénaturée, plus brute et moins édulcorée.

L'idée n'est pas de supprimer la viande, mais de remettre les protéines Végétales sur le devant. Il n'est pas question de végétarisme, mais de diversifier nos sources de protéines. Cheminer vers une démarche alimentaire plus respectueuse de l'environnement qui respecte : Les besoins nutritionnels, La notion de saisonnalité, les Produits locaux, de circuits courts, de commerce équitable, d'agriculture BIO.

Pour participer à ce concours, chaque enfant imagine un plat chaud avec la recette, suivant le tableau ci-après. Et le dépose dans « la boîte à idées » de la cantine avec son nom, prénom et classe, avant le début des vacances de février.

Les cinq meilleures recettes seront servies à la cantine, et récompensées par un présent offert par la mairie.

Aujourd'hui, le menu est composé de la façon suivante :

- 1 légume cru ou fruit cru
- 1 protéines animales
- 1 produit laitier
- 1 féculent
- 1 légume cuit ou fruit cuit

Pour valoriser le menu végétal, il faut remplacer la protéine animale, soit avec :

- . 1 plat complet associant céréales et légumineuses**
- . 1 plat complet associant œuf et/ou produit laitier**
- . 1 plat complet associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier**
- . 1 plat complet à base de soja**

On vous souhaite plein de belles recettes...