

LIVRE ~~BLANC~~
rouge



Mettre en place une alimentation durable

Le petit guide pour connaître les actions
les plus efficaces à mettre en place
pour réduire l'impact de votre offre

Quelques chiffres



115g

en moyenne, de nourriture jetée par convive et par repas en restauration collective (données compilées sur plus de 1 800 établissements).

Source : ADEME

14 %

Un repas végétarien hebdomadaire en restauration collective permet de réduire les émissions de gaz à effet de serre de 14 %.

10 millions

10 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année en France.

Source : ADEME

1/4

L'alimentation représente 1/4 des émissions de gaz à effet de serre de la France

Source : ADEME

Parlons santé

Viande rouge & cancer

Des études menées par l’OMS et l’Institut National du Cancer ont démontré un **lien entre la consommation excessive de viande rouge et transformée et l’augmentation du risque de cancers colorectaux**. Il est recommandé de limiter cette consommation et de privilégier une alimentation riche en fibres et en protéines végétales.

Source : Organisation Mondiale de la Santé (OMS), INCa

Polluants éternels de l’eau

Un récent scandale a révélé la **présence préoccupante de PFAS (polluants éternels) dans l’eau du robinet en France**, affectant plusieurs régions. Ces substances chimiques, utilisées dans de nombreux produits industriels, sont associées à des risques pour la santé, notamment des perturbations hormonales et un risque accru de certains cancers.

Mais ces PFAS sont également présents dans l’alimentation, nos contenants alimentaires...

Source : ANSES, Le Monde, 2024



**Quelle alimentation
souhaitez-vous proposer
à vos clients ?**

Les actions



1 Evaluer l'empreinte carbone de vos plats ou de votre activité

+ Pour vous

- Comprendre quels sont vos leviers d'action les plus efficaces pour réduire votre empreinte environnementale
- Pouvoir justifier vos choix et votre positionnement
- Réduire efficacement votre impact
- Répondre aux objectifs climatiques fixés dans votre structure
- Communiquer concrètement à destination de vos parties prenantes

+ Pour le client

- Meilleure image du service
- Possibilité de réduire son empreinte carbone
- Des informations claires et précises

⚙️ Outil / méthode

- Bilan carbone complet de votre activité
- Calculateur de menus Etiquettable Pro



Ca a fonctionné !

Foodchéri a supprimé de sa carte 3 ingrédients en raison de leur impact environnemental : le boeuf, l'avocat, et le cabillaud.

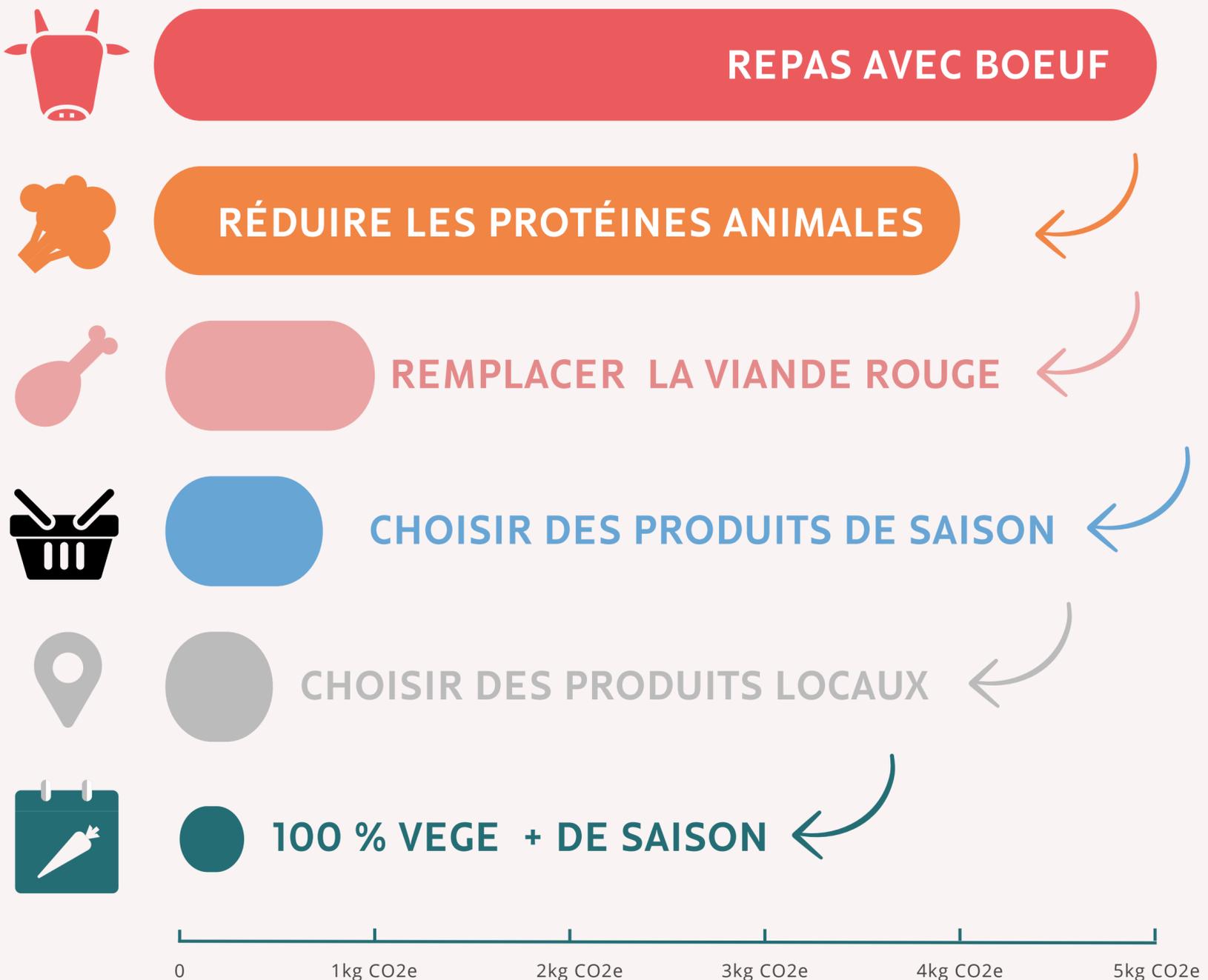


Il est possible de réduire de 50 % la consommation de viande tout en satisfaisant l'adéquation nutritionnelle et sans avoir recours à des produits enrichis ou à des suppléments.

2

Réajuster la part de viande dans vos offres

C'est le levier le plus important pour réduire l'impact carbone de ses plats.



Manger de saison aura également un impact sur les émissions de votre assiette.

Par exemple, consommer des tomates hors saison est quasiment 3 fois plus impactant que les consommer de saison.



Réajuster la part de viande dans vos offres

+ Pour vous

- Diminution significative de l'empreinte carbone
- Réduction des coûts liés aux achats de viande
- Amélioration de la durabilité de vos approvisionnements en achetant de la viande de meilleure qualité et locale
- Innovation en cuisine avec la découverte de nouvelles manières de cuisiner pour intégrer plus de protéines végétales

+ Pour le client

- Amélioration de la qualité nutritionnelle des repas
- Sensibilisation aux alternatives protéiques durables
- Amélioration de la santé de vos clients
- Protéines animales de meilleure qualité

⚙️ Outil / méthode

- Ajuster les quantités servies, par exemple en utilisant une cuisson basse température
- Combiner dans un même repas les sources de protéines animales et végétales
- Alternier les repas basés sur les protéines animales et végétales



Ca a fonctionné !

La cantine municipale de Bordeaux a instauré un menu végétarien hebdomadaire obligatoire, réduisant ainsi son empreinte carbone de 20 % et économisant 30 000€ / an.



Un repas végétarien hebdomadaire en restauration collective permet de réduire les émissions de GES de 14 %.

3

Traquer et réduire le gaspillage alimentaire

+ Pour vous

- Réduction des coûts liés aux déchets
- Réduction de l'empreinte carbone de vos repas
- Meilleure organisation logistique

+ Pour le client

- Moins de gaspillage = meilleure perception du service.

⚙️ Outil / méthode

- Suivre les pertes alimentaires sur plusieurs mois
- Faire une évaluation des recettes proposées et identifiant une banque de recettes qui «fonctionnent bien» tout en créant de nouvelles propositions
- Sensibiliser les client.e.s et communiquer sur la démarche et le suivi des indicateurs
- L'outil Opti-Gaspi permet notamment la pesée et l'analyse de vos restes

Ca a fonctionné !



Le restaurant universitaire de Caen a instauré un buffet à volonté, permettant aux étudiants d'ajuster leurs portions et de réduire le gaspillage de 40 %, économisant ainsi 35 000 € en coûts alimentaires annuels.



Chaque repas produit en restauration collective génère 115 g de déchets alimentaires.

4

Améliorer vos achats alimentaires

+ Pour vous

- Soutien aux producteurs locaux.
- Réduction des coûts de transport et de stockage.

+ Pour le client

- Accès à des produits frais et locaux
- Meilleure santé
- Meilleure image du service

⚙️ Outil / méthode

- Grâce aux actions réalisées, des économies auront été effectuées pour acheter des produits de meilleure qualité
- Se former à l'intégration des achats durables dans les marchés
- Augmenter la quantité de produits biologiques/labellisés achetés, rediriger ses achats vers des fournisseurs capables de proposer des produits biologiques
- Augmentation des achats en circuits courts / locaux



Ca a fonctionné !

La cantine d'entreprise de Michelin à Clermont-Ferrand a réduit ses achats de produits importés de 50 % en deux ans, économisant ainsi 25 000 € par an.



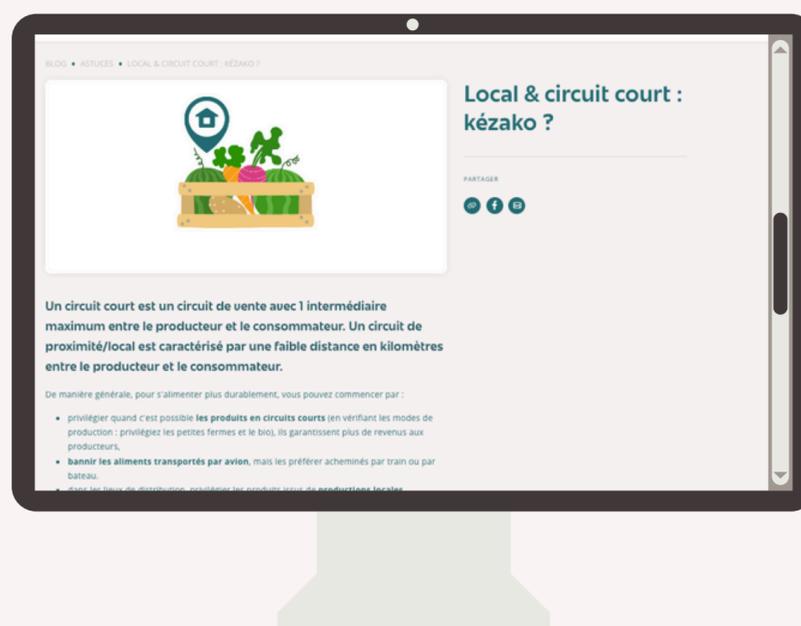
46 % des produits alimentaires consommés en restauration collective sont importés.

Une assiette végétale équilibrée

Pour vivre tous ces changements au mieux (et surtout sans carences !), nous vous avons concocté un article regroupant toutes les bases nutritionnelles à connaître afin de débiter votre nouvelle alimentation dans les meilleures conditions !

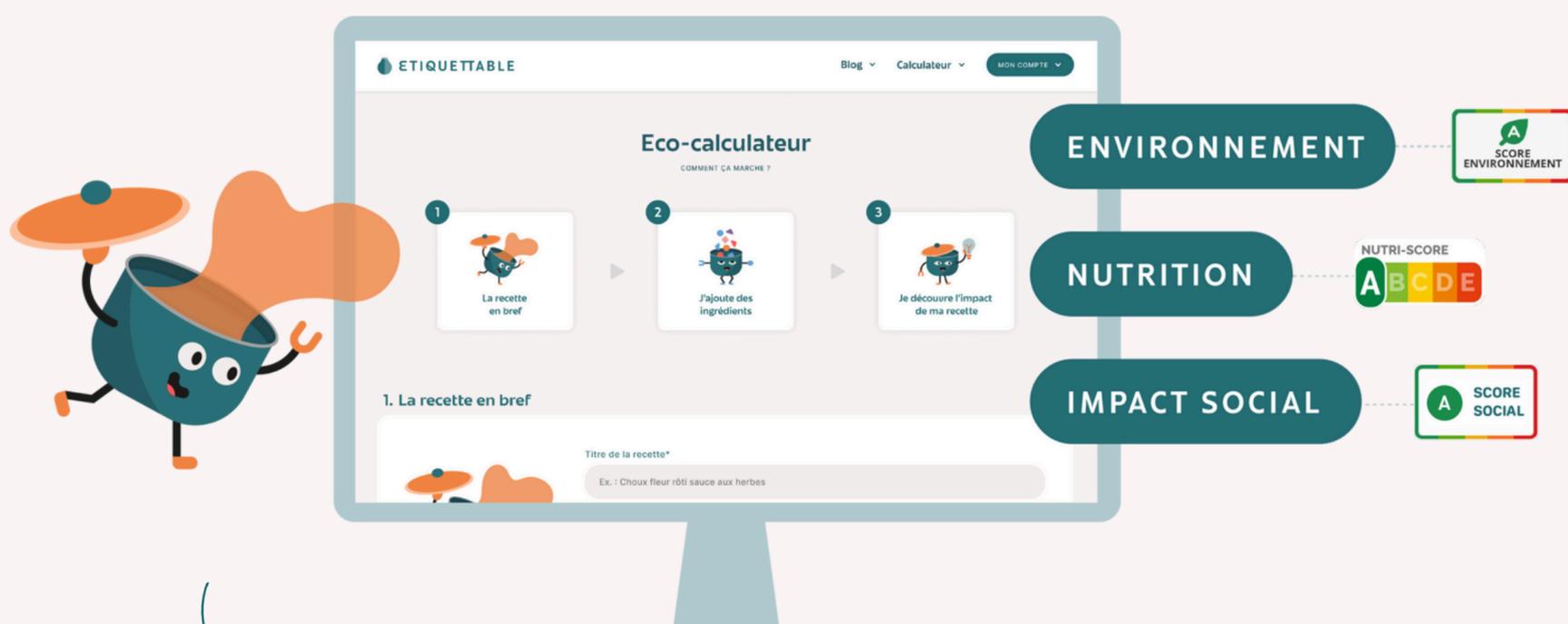
Une des idées reçues sur le végétarisme est le manque de protéines qu'il occasionne. Mais qui a dit qu'il n'y avait pas d'autres sources de protéines que les produits d'origine animale ?

Protéines, fer, iode, calcium, vitamine B12, bienfaits du régime végétarien et produits ultra transformés, retrouvez tous nos conseils sur notre blog en libre accès.



Retrouvez ces astuces ainsi que 137 autres sur notre blog Etiquetable ainsi que sur l'app grand public !

Etiquetable Pro



Calculateur d'impact de recettes

Pour qui ?

Les services de restauration

- collective
- à domicile
- individuels
- en entreprise...

Nos clients l'utilisent...

- pour évaluer leur impact environnemental, nutritionnel & repérer les allergènes
- pour gagner du temps grâce à un outil automatisé et intégré dans leurs outils
- pour avoir dans un seul outil toutes les informations nutritionnelles et environnementales à jour
- pour réduire leur impact environnemental
- pour piloter leur activité grâce à des indicateurs précis
- pour informer leurs clients
- pour se distinguer de leurs concurrents.



Voilà, on va pas vous en écrire des tartines mais si vous avez une dent contre ceux qui ne font rien et que vous voulez mettre les bouchées doubles en termes d'engagement, réservez un moment pour nous contacter.

En revanche, soyez avertis qu'on aime bien les jeux de mots à consonnance alimentaire et peut-être pas très haut niveau !

↪ etiquettablepro@eco2initiative.com 