

plus de magnésium, fer et phosphore,
 → 30 à 70% de vitamine C et de β-carotène en plus pour les produits végétaux,
 → davantage d'acides gras polyinsaturés et de polyphénols pour les produits animaux,
 → 10 à 50% d'antioxydants en plus,
 → une moindre teneur en lipides.
 Côté transformation, des procédés spécifiques assurent le maintien de ces qualités nutritionnelles. Ainsi, les rayons de produits bio comptent de nombreuses références d'aliments non-raf-

finés. Les céréales complètes sont une source importante de magnésium, de vitamines B et E. Les huiles non raffinées sont riches en oméga 3 et 6, vitamine E, mucilages et lécithines. Le sel complet, plus gris, contient tous les oligo-éléments de la mer³.
 Les qualités nutritionnelles des produits bio vont donc au-delà des bénéfices santé liés au cahier des charges de l'agriculture biologique qui induit moins de résidus de pesticides, de médicaments vétérinaires, etc.

³ Monier E., Poncet R. Actes du colloque : Du bio en restauration collective, c'est possible ! 2012, Ed. Pôle Agriculture Biologique Massif Central.

DES ENFANTS FRIANDS DE REPAS BIO

Témoignage de M. Lobregat, élu de Loubeyrat, recueilli par Emilie Duval (Auvergne Biologique)

La commune de Loubeyrat, dans le Puy-de-Dôme, a fait le choix de repas 100% bio pour sa cantine. Les parents n'ayant été informés que par une simple

lettre décrivant les nouvelles modalités de restauration, ce sont les enfants qui se sont faits les messagers de leur satisfaction auprès de leurs familles. L'impact de cette voie de communication originale a été réel puisque le nombre de repas servis à la cantine est passé de 71/jour en 2010 à 100/jour en 2012!

POUR EN SAVOIR PLUS

Retrouvez l'ensemble des documents relatifs au projet « Développement des filières biologiques du Massif Central pour répondre aux besoins de la restauration hors domicile (RHD) », coordonné par le Pôle Agriculture Biologique Massif Central (2008-2013), sur www.abiodoc.com/pole-ABMC.

L'accès pour tous à une alimentation de qualité

L'introduction de produits biologiques dans la restauration collective est un moyen de faciliter l'accès pour tous à une alimentation de qualité. Corabio, structure de coordination Rhône-Alpes de l'agriculture biologique, y travaille depuis une quinzaine d'années. | par Aurélie Belleil (ABioDoc-VetAgro Sup), Maud Roussel et Mathilde Azzano (Corabio)

Corabio accompagne tous les acteurs de la filière, notamment à travers deux opérations pilotes. Environ 90 lycées de la région participent à l'opération « Mon lycée mange Bio », initiée en 2006. Ils s'engagent ainsi à servir neuf plats 100% bio dans l'année, à introduire 2 familles de produits bio par semaine et à mettre en place des actions éducatives sur l'agriculture bio, l'alimentation... avec l'accompagnement des GAB du réseau. Plus récente, l'opération « Manger Bio Local en Entreprise » concerne treize restaurants d'entreprise. Une convention tripartite entre l'entreprise, la société de restauration prestataire et Corabio vise à aug-



menter progressivement la part de produits bio proposés : 5% la première année, 10% la seconde et 20% la troisième et dernière année.

La sensibilisation : clé de voûte de l'introduction de produits bio

La sensibilisation et la formation des acteurs ont été identifiées comme un des leviers de réussite forts pour l'introduction de produits bio en

restauration collective. Du côté des cuisiniers et gestionnaires, les caractéristiques et les bienfaits des produits bio sont encore mal appréhendés. Pour les accompagner vers cette démarche d'introduction, des ateliers nutrition et diététique sont proposés ainsi que des ateliers pratiques « Cuisiner les produits biologiques », animés par un diététicien-nutritionniste et des cuisiniers-formateurs. Ces espaces d'échanges permettent à chacun de mieux s'approprier les techniques de cuisine et les connaissances spécifiques aux produits bio. Leur intérêt nutritionnel et l'équilibre des menus y sont aussi abordés.

Des produits plus riches et faciles à travailler

Nous savons tous qu'il est conseillé d'enlever la peau de nos fruits et légumes avant de les consommer. Ceci n'est pas nécessaire pour les aliments bio qui, non-traités, contiennent très peu de résidus de pesticides. La consommation de la peau des fruits et légumes bio constitue même un apport non-négligeable de vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et anti-oxydants. Pour les cuisiniers, plus besoin d'éplucher, un brossage et un lavage suffisent pour la préparation de crudités, compotes...

Le même raisonnement peut être fait pour les céréales. Les résidus de pesticides se concentrant dans la partie périphériques des grains, les céréales conventionnelles sont souvent consommées après raffinage. En bio, les céréales peuvent être consommées non-raffinées et sont donc plus riches en nutriments et en fibres.

L'introduction de produits bio en restauration collective est une invitation à faire évoluer les schémas alimentaires traditionnels vers la consommation de plus de fruits et légumes frais, de céréales complètes ou semi-complètes et de légumineuses. L'objectif pour les restaurants collectifs est d'entrer dans une démarche globale, alliant les préoccupations d'équilibre alimentaire, de budget, de provenance des produits, de qualité. ■



A. COULOMBEL

FAMILLES À ALIMENTATION POSITIVE : LE DÉFI LYONNAIS

Corabio, avec le soutien de la Région Rhône-Alpes et de la ville de Lyon, a proposé un défi à 44 familles lyonnaises : augmenter leur consommation de produits bio locaux sans augmenter leur budget. En moyenne, ces familles ont augmenté de 8% leurs achats de produits bio en six mois avec une augmentation de 46% pour l'équipe gagnante. L'évolution des habitudes d'achats et de consommation vers une alimentation équilibrée, bio locale et de saison a été citée par les familles comme un véritable point fort. L'opération est reconduite sur la ville de Valence depuis mai 2013 et à partir de cet automne sur le Voironnais et sur Lyon.

CIZERON BIO SA
l'alimentation animale biologique

**VALORISATION & TECHNICITÉ
AU SERVICE DE L'HOMME
ET DE L'ANIMAL**

Fabricant depuis 1973 :
Le bio, c'est notre nature !

Le Mazot - 42140 LA GIMOND - Tél. 04 77 30 42 23 - contact@cizeron-bio.fr
www.cizeron-bio.fr

POUR EN SAVOIR PLUS

Le « Guide pratique de la restauration collective bio en Rhône-Alpes » réalisé par Corabio est disponible sur le site www.corabio.org, espace Restaurants collectifs.