



L'ALIMENTATION DURABLE EN COLLECTIVITÉ

Allier équilibre alimentaire, respect de l'environnement et des producteurs, en collectivité ? C'est possible grâce à l'alimentation durable !

L'alimentation durable, ce concept connaît plusieurs définitions. Une référence est celle de la FAO¹ :

« Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines. » (FAO, 2010).

L'alimentation durable concerne donc aussi bien les modes de production que les choix de consommation et a un impact environnemental, social et économique².

Plusieurs témoignages de structures d'accueil de capacités différentes ont été recueillis afin de rendre concrets les différentes composantes de l'alimentation durable via leurs pratiques. Il s'agit d'une accueillante indépendante à Esneux, Mme Sabrina BASTIN, d'une maison d'enfants « Les p'tites Gribouilles » à Blégny et d'une crèche subventionnée, la crèche du Chat à Uccle.

Concrètement, manger durable...c'est veiller à un ou plusieurs points :

- Manger des produits frais, locaux et de saison, ils seront moins traités chimiquement et demanderont moins d'énergie pour être produits que des aliments qui poussent en serre chauffée, viennent du bout du monde et sont traités pour résister aux long trajets.

La responsable de la maison d'enfants explique qu'une grande majorité de légumes de saison sont proposés aux enfants.

« Parfois ce n'est pas possible. Nous avons par exemple des carottes toute l'année. L'alimentation est très importante pour les jeunes, mon souhait est d'offrir un accueil de qualité en allant dans ce qui est local sans être bio nécessairement. »



Les magasins sont tenus d'indiquer le pays de provenance pour les fruits et légumes.

- Sélectionner les produits alimentaires les moins transformés possible (fruits, légumes, œufs, lait, riz, fromage, pain, pâtes...) et privilégier le « fait maison », afin de connaître la provenance des fruits et légumes frais et d'avoir la maîtrise des ingrédients (exemple : compote faite maison, versus compote du commerce).

Tous les milieux d'accueil rencontrés privilégient l'achat de légumes et de fruits de saison frais.

A la crèche du Chat, Mme WILQUET, la directrice, constate que « c'est beaucoup plus de travail [...]. Quand tous les enfants sont là, la cuisinière commence à 7h30 » pour peler et couper.

À Blegny, Sabine CONINGS, co-responsable : « Nous n'utilisons pas de produits surgelés, à part les petits pois. Les surgelés sont pourtant beaucoup plus faciles à cuisiner mais la saveur est différente. Certains milieux d'accueil prennent tout en surgelé, le coût par enfant est pratiquement doublé mais il y a moins de travail. Nous perdons moins d'argent en prenant quelqu'un pour cuisiner qu'en prenant des surgelés. »

¹ Food and Agriculture Organisation, institution spécialisée des Nations Unies

² Pour plus de détails, voir « Chouette, on passe à table ! » ONE 2019 p.34

- Privilégier le commerce équitable pour une rémunération juste des producteurs, notamment pour les produits exotiques. Il existe aussi des produits FAIRTRADE belges (produits laitiers) et européens.



Label Fairtrade³

- Choisir une alimentation issue de l'agriculture biologique (« bio »), notamment pour tous les fruits et légumes que l'on ne peut pas peler, afin de diminuer l'exposition aux pesticides et produits chimiques de traitement. Bien sûr, le « bio » n'a d'intérêt environnemental que s'il remplit les critères préalables de localité et saisonnalité.

« Par rapport à notre position sur le « bio », nous aimons savoir où c'est produit, si c'est bien produit et également si tout le monde est payé, etc. L'absence d'étiquette « Bio » n'est pas un frein pour nous. Nous cherchons à avoir des mets savoureux pour les enfants, éviter les pesticides, etc. Les enfants mangeant bien avec une alimentation diversifiée ont souvent une meilleure santé. », explique Madame CONINGS.

Lorsque nous demandons à Sabrina BASTIN si elle consomme des produits « bio », elle nous répond : « Un maximum oui mais sans obsession, si je ne trouve pas l'aliment recherché en bio, ce n'est pas pour autant que je ne l'achète pas » en non bio.



À la crèche du Chat, désormais les légumes et la viande sont « bio ».



La mention bio est légiférée et réfère toujours à un produit porteur du label européen bio obligatoire.

Pour les produits préemballés, le label est visible. Pour les autres (en vrac), la seule mention « bio » peut être apposée mais lors du contrôle, le label des produits vendus en vrac doit pouvoir être démontré. Pour un produit transformé, on peut lire la mention AGRICULTURE, suivie du nom du pays producteur (quand 98% des ingrédients en sont originaires) ou de la mention UE (si tous les ingrédients sont produits dans l'Union européenne) ou encore, la mention NON-UE (s'ils proviennent de pays hors de l'Union). Une mention UE-NON UE signifie que les ingrédients proviennent en partie de l'Union et en partie de pays extérieurs.



- Favoriser les circuits d'achat courts avec les producteurs, pour une juste rémunération (élimination des intermédiaires), une bonne connaissance de la provenance des aliments.

« Je commande des paniers « bio » en vrac pour les fruits et légumes et ce, depuis le début de mon activité en tant qu'accueillante, il y a 2 ans. Le panier est livré le jeudi soir et je le complète avec un légume d'une autre couleur ou qui n'a plus été au menu depuis plus de deux semaines. Ils sont achetés dans un magasin « bio » qui ne propose que des produits locaux. »

Madame BASTIN propose toutes sortes de fruits et légumes, dès la diversification. Lors des mois d'hiver, les paniers peuvent être moins variés : « Les enfants mangent très bien, ne se lassent pas des différents fruits et légumes car je varie les présentations et modes de préparation. »

Afin de proposer une variété supplémentaire et faire découvrir de nouveaux aliments, des fruits exotiques sont proposés en hiver : « il faut toutefois parfois accepter de consommer des fruits en provenance d'autres pays pour pouvoir bénéficier d'un plus large choix ».

Madame CONINGS explique qu'elle s'est « [...] tournée vers le vrac dès le début. Comme il n'y a pas beaucoup de maraîchers dans le coin, les commandes se font toutes les semaines, une semaine à l'avance, via une épicerie locale pour les fruits et légumes. [...] ».

L'épicier est parfois amené à modifier la commande en fonction (des arrivages). Les menus établis doivent parfois être adaptés en dernière minute. Les parents sont très positifs et même un peu embêtés pour l'équipe. Ils voient l'investissement qui est fait. »

- Le local, c'est aussi de son jardin à son assiette ! Produire une partie de sa nourriture, via un potager, des fruitiers, les œufs de ses propres poules, ...



Mme WILQUET nous raconte : « on a fait un potager l'année dernière : des potimarrons, des courgettes, de la rhubarbe, des herbes aromatiques. [...] Les courgettes, on n'en a quasiment pas commandé l'an dernier. On a une cuisinière qui est très attentive à ne pas gaspiller [...] : elle allait voir, elle prenait, elle ajoutait dans ses potages. »

Cuisiner avec les œufs de ses poules et les légumes de son potager est permis par l'AFSCA. Toutefois, la vigilance reste de rigueur car la consommation de ces produits comporte certains risques. Ils peuvent en effet contenir des substances chimiques : métaux lourds, dioxines, PCB,... Les œufs peuvent être contaminés par la salmonelle et d'autres substances dangereuses dues à la pollution du sol sur lequel les poules picorent.

Les fruits et légumes de son propre jardin peuvent également être pollués par des contaminants, comme par exemple une teneur en nitrate trop élevée due à une mauvaise utilisation des engrais.



Retrouvez les conseils de l'AFSCA à ce sujet dans le « **Guide d'autocontrôle générique pour le secteur B2C** » (www.afsca.be/professionnels/autococontrôle/guides), ainsi que dans le « **Guide d'autocontrôle pour la sécurité alimentaire dans les milieux d'accueil collectifs de la petite enfance** ».

- Diminuer la quantité de viande par rapport à nos habitudes alimentaires de consommation et limiter leur fréquence au menu, notamment de la viande rouge, qui demande beaucoup d'eau et d'énergie lors de sa production.

En pratique pour les milieux d'accueil, il s'agit de respecter les quantités de viandes recommandées dans la brochure « **Chouette, on passe à table !** » et la grille de fréquence de menus⁴. Il y a également la possibilité de proposer au menu un repas sans viande/volailler/poisson/œuf par semaine (4x/mois).

A la crèche du Chat, les habitudes ont évolué. Maintenant, « les grands ont 2 fois du poisson, 1 fois de la viande, 1 fois des œufs et 1 fois végétarien. »

- Être attentif aux espèces de poisson que l'on consomme pour préserver les stocks de pêche affaiblis par la surpêche.



Des calendriers des espèces de poissons existent pour guider le consommateur dans ses choix. <http://fr.fishguide.be/wwf-recommendations/> et https://www.visinfo.be/downloads/VLAM_viskalender_FR.pdf (poissons de la Mer du Nord).

Il existe également un label pour les poissons d'élevage, y compris pour les produits surgelés, le label ASC. Ce label garantit, entre autres, l'absence de poisson génétiquement modifié et impose l'élevage d'espèces locales.



- Diminuer et gérer les déchets :
 - ➔ Prévenir le gaspillage alimentaire

Cela commence, dès les achats, comme nous le fait remarquer Mme BASTIN : « [...] cuisiner de manière réfléchie, en quantité adéquate, pour les appétits et enfants présents. »





Pour vous aider, un tableau reprenant les quantités moyennes recommandées, par portion d'aliment, en fonction de l'âge est disponible dans la brochure « **Chouette, on passe à table !** » (p 47).

L'étape suivante anti-gaspillage est une bonne gestion des stocks. Pour ce faire, il faut tenir compte de différents éléments : DLC⁵, DDM⁶, DLU⁷ mais aussi, du principe de FI-FO⁸ et FE-FO⁹. Vous trouverez plus d'informations à ces sujets sur www.afsca.be ([professionnels/denrées alimentaires/dates de péremption](#)), ainsi que dans le « **Guide d'autocontrôle pour la sécurité alimentaire dans les milieux d'accueil collectifs de la petite** ».

Le déroulement du repas à la maison d'enfants « Les p'tites Gribouilles » a été pensé afin de permettre à chaque enfant de manger à sa faim et d'éviter le gaspillage alimentaire. Madame CONINGS explique qu'une première petite assiette variée (avec de tout) est servie aux plus grands enfants, qui mangent seuls à table. Les différents plats sont présentés ensuite au milieu de la table. Chacun peut ainsi demander ou montrer ce qu'il souhaite encore manger. Les adultes les resservent alors de petites portions supplémentaires. Les surplus des plats sont mangés par la suite par l'équipe du milieu d'accueil. Il y a très peu de déchets alimentaires.

Madame CONINGS poursuit en parlant des fruits et légumes trop mûrs : « *Si les légumes ou les fruits sont un peu trop mûrs, la personne qui cuisine ce jour-là en fera une compote ou une petite purée qui sera utilisée pour la diversification alimentaire, par exemple.* »

Avec l'expérience, à la crèche du Chat, « *on arrive maintenant, certains jours, quand on a bien prévu la cuisinière du nombre d'enfants, à ne plus avoir de gaspillage du tout* », la cuisinière y est très attentive. « *Avant on jetait, on pelait beaucoup plus pour ne pas qu'il y ait trop peu.* »



Le saviez-vous ?

L'AFSCA interdit de donner les restes alimentaires et les déchets de cuisine (épluchures, ...) aux animaux d'élevage et domestiques : poules, lapin mais aussi, chiens, chats, ... Cette réglementation permet le bien-être et la santé des animaux, ainsi que la sécurité de la chaîne alimentaire.

On entend par « reste », les préparations laissées à température ambiante (restes de plats ou de casserole) et les aliments qui reviennent de table. Ces aliments ne peuvent être consommés car ils sont restés à température ambiante, ce qui favorise la multiplication des microbes et constitue un risque important d'intoxication alimentaire.

➔ Gestion des déchets et sécurité alimentaire



Une pomme, une carotte ou une tomate... présentant des moisissures visibles ne doivent pas être consommées ou intégrées dans une préparation. Tout comme, découper la partie pourrie du fruit ou du légume ne permet pas d'éliminer le risque de consommation de mycotoxine. Ces mycotoxines (aflatoxine, patuline...) sont des composés toxiques issus de moisissures présentes principalement dans les aliments d'origine végétale. Ces toxines provoquent rarement des intoxications aiguës mais certaines sont cancérigènes ou à l'origine d'autres maladies touchant des organes comme le foie, les reins ou encore le cerveau. La cuisson (même de longue durée) et la congélation ne les détruisent pas. Donc jetez-les !

Lors de la réception et de la préparation, vérifier l'état des aliments et éliminer immédiatement ceux qui contiennent des traces de moisissure.



Précautions lors de la réutilisation des épluchures de certains fruits ou légumes :

- ✓ Réservez cette pratique aux produits bio et non traités,
- ✓ Nettoyez minutieusement le fruit ou le légume avant l'utilisation afin d'enlever terre, sable, insectes, ... Il existe même des brosses adaptées à cela.
- ✓ Conservez-les au frais et utilisez-les le plus rapidement possible.

5 DLC : Date Limite de Consommation
6 DDM : Date de Durabilité Minimale
7 DLU : Date Limite d'Utilisation
8 FI-FO : First In First Out
9 FE-FO : First Expired First Out

- ➔ Boire de l'eau du robinet permet de limiter l'achat de bouteilles d'eau à celles nécessaires à la préparation des biberons.

Pour la crèche du Chat, servir l'eau du robinet aux enfants plus grands semble être une évidence : « *Nous n'avons jamais utilisé d'eau en bouteille* », nous informe Mme WILQUET.



La pratique est la même « aux p'tites Gribouilles » : « *Pour l'eau, nous utilisons de l'eau du robinet, dès que les enfants commencent à être « diversifiés ».* Nous avons récupéré des bouteilles en verre de passata de tomate, ce qui permet d'avoir une large ouverture afin de nettoyer correctement la bouteille chaque jour. Lorsque les grands mangent, la bouteille est à table, ils peuvent ainsi la pointer du doigt ou en demander pour être servis à leur soif. Les enfants ont un gobelet à leur nom pour la journée. Actuellement en plastique, ils passeront en verre quand on pourra. Ils boivent pendant les repas principalement mais les verres étant toujours au même endroit, les enfants demandent quand ils ont soif. Lorsque nous sortons, nous emmenons le panier à gobelets et une bouteille en verre. »



En milieu d'accueil, les biberons devront être préparés avec de l'eau de bouteille. L'eau du robinet peut être proposée aux nourrissons, dès le début de la diversification alimentaire, comme eau de boisson¹⁰.



En Belgique, l'eau de distribution est une eau potable répondant à des normes de composition et de qualité, telles que définies, entre autres, par l'Organisation Mondiale de la Santé. Pour connaître la qualité de l'eau du robinet : site [AQUAWAL](#) pour la Wallonie et [VIVAQUA](#) pour Bruxelles.

- ➔ Acheter en vrac ou en grande quantité les aliments pour diminuer les déchets d'emballage

Depuis le début, en 2016, la maison d'enfants a la même optique : acheter en vrac et en grande quantité. La pratique a juste pris de l'ampleur. « *En premier lieu, nous avons commandé quelques trucs en vrac [...]. D'abord c'était simplement des pâtes, du riz et maintenant, nous nous tournons également vers le quinoa, le boulgour, la polenta, les lentilles vertes, brunes ou corail, le couscous, 3 sortes de pâtes au froment, du riz rond etc... [...]* ». Concrètement, le milieu d'accueil collabore avec une épicerie pour les « non périssables ».



D'un côté, les aliments sont stockés dans des bocaux en verre pour gérer les petites portions.



Dans le garde-manger, de plus gros bacs en plastique, pour que ce soit bien hermétique, contiennent les grandes quantités.

Madame CONINGS ne voit que des avantages à acheter de la sorte. « *Nous faisons de grosses économies en achetant par sac complet. Nous avons 15% de réduction, un gain de temps et une livraison gratuite. Tous les magasins font une réduction par sac entier mais nous avons négocié un petit pourcentage supplémentaire.* » Elle souligne également le temps épargné puisque les achats se font « *tous les 3 mois et plus régulièrement pour quelques articles.* »

Madame BASTIN réalise ses achats en vrac avec ses propres contenants : boîtes en verre à la boucherie, sacs en tissus ou en papier biodégradable pour les produits secs, bidons de lessive vides pour les produits ménagers, boîtes à œufs de récupération, ...

Cela lui a permis de diminuer fortement sa production de déchets, ce qui réduit son impact environnemental, ainsi que ses taxes liées aux poubelles. « Cela demande plus d'organisation avant de partir faire ses courses (contenants propres et en suffisance). Je ne trouve pas tout ce que je recherche dans un seul magasin, je dois donc en faire plusieurs. Le facteur temps est donc le seul inconvénient mais la satisfaction d'avoir de bons produits m'encourage, depuis 3 ans, à continuer dans cette direction. »



L'AFSCA autorise les achats en vrac, sous certaines conditions :

Afin d'assurer la traçabilité, les 4 points suivants doivent être notés :

- ✓ lieu de vente
- ✓ dénomination du produit
- ✓ date d'achat
- ✓ DLC¹¹ ou n° de lot

Si pas de n° de lot (ex : fruits et légumes), l'identification doit être possible. La référence du magasin doit être indiquée.

➔ Mettre en place un compost.

L'usage d'un compost peut permettre de diminuer d'un tiers le volume des poubelles tout venant.



En 2018, après avoir suivi une formation sur le compostage, un compost d'1/2 m³ a été mis en place « aux p'tites Gribouilles ». « [...] c'est l'avant-dernière à partir qui va vider le bac dans le compost, la réserve de sciure est juste à côté. Le compost est dans un coin du jardin, juste à côté du parking. Il est assez haut, aucun coin n'est pointu, il ne représente pas de danger pour les enfants. Nous mettons principalement du cru. [...] Un compost bien équilibré n'a quasi pas d'odeur. Nous mettons vraiment de tout. La seule chose, c'est que nous coupons les déchets en plus petits détritres afin de faciliter le travail des vers. »

A la crèche du Chat, les bacs à compost ont été confectionnés avec des palettes en bois de récupération. « C'est tout à fait artisanal mais ça fonctionne bien. Les bacs sont tout à l'arrière de la crèche près des containers poubelles. Les enfants n'ont pas accès à cette partie du jardin, il y a un grillage qui empêche l'accès.

Quand un bac est plein, on le laisse reposer et on remplit le deuxième. Actuellement, un bac a été rempli l'an dernier et il a terriblement « fondu ». Nous n'utilisons pas encore le compost de ce bac-là, il pourrait servir là où nous avons installé un petit potager (rhubarbe, potiron, courgettes, ...) et là où il y a les petits fruitiers. »

C'est la cuisinière qui vide le seau des déchets compostables chaque jour en fin de matinée puis, un plus petit seau l'après-midi avec les déchets du goûter.

« On dépose uniquement du cru (pas de pain, pas d'aliments cuits !) et on essaie aussi d'utiliser au mieux les légumes pour avoir le moins de déchets possibles. »

MANGER DURABLE, c'est aussi s'exposer à moins de produits chimiques (pesticides, conservateurs, ...) potentiellement nocifs pour la santé. Rappelons que les enfants, surtout les plus petits, dont l'organisme est en plein développement sont particulièrement sensibles aux polluants de leur environnement, dont certains pesticides.

COMMENT S'Y METTRE ?

Certains milieux d'accueil parlent de préoccupation présente dès le début de l'activité, d'autres évoquent les formations complémentaires suivies et une conscientisation progressive.

Témoignage de Mme BASTIN : « Je commande des paniers « bio » en vrac pour les fruits et légumes et ce, depuis le début de mon activité. Après avoir reçu ma première facture concernant la taxe poubelle, il y a environ 1 an, j'ai décidé de passer aux courses en vrac dans le but de diminuer les coûts liés aux déchets produits. De plus, j'avais la volonté de diminuer ma consommation d'emballages afin de réduire mon impact environnemental. J'ai pris cette décision seule. Lors de la première rencontre avec les parents, ils sont informés de ce que je propose au niveau de l'alimentation et cela représente souvent un plus pour eux. »

S'engager dans une démarche de labellisation peut aussi permettre au milieu d'accueil de renforcer sa démarche en la structurant et en s'engageant dans une démarche d'amélioration continue, comme l'a fait la crèche du Chat. Ce milieu d'accueil labellisé Good Food depuis 2016 à 2 fourchettes, vient d'obtenir sa 3^{ème} fourchette. Pour la directrice, l'important n'est pas le nombre de fourchettes mais d'être dans une démarche d'alimentation durable. Selon elle, l'alimentation durable en milieu d'accueil, c'est « vraiment indispensable, vraiment chouette pour les enfants. Au début, c'était magnifique comme les puéricultrices étaient emballées. On a (une cuisinière) qui prenait ça hyper à cœur, qui cuisine bien et avec les principes Good Food, elle est allée à toutes les formations. »

**LOCAL/DE SAISON/ÉQUITABLE = PLUS CHER ?
L'EXPÉRIENCE « LES P'TITES GRIBOUILLES »**

Durant 3 mois, cette maison d'enfants a dû faire les courses en grande surface. La responsable a constaté que la différence du coût était assez faible. De plus, au niveau de l'épicerie, leur fidélité et les grandes quantités achetées leur permettent de bénéficier de réductions sur certains produits.

« Financièrement, un repas revient à 1€50 par enfant pour les fruits, légumes et féculents sans la viande. »

« De temps en temps, notre fournisseur travaille avec des producteurs qui utilisent la permaculture mais le coût est trop élevé même si les produits sont de qualité. »

POUR CONCLURE...

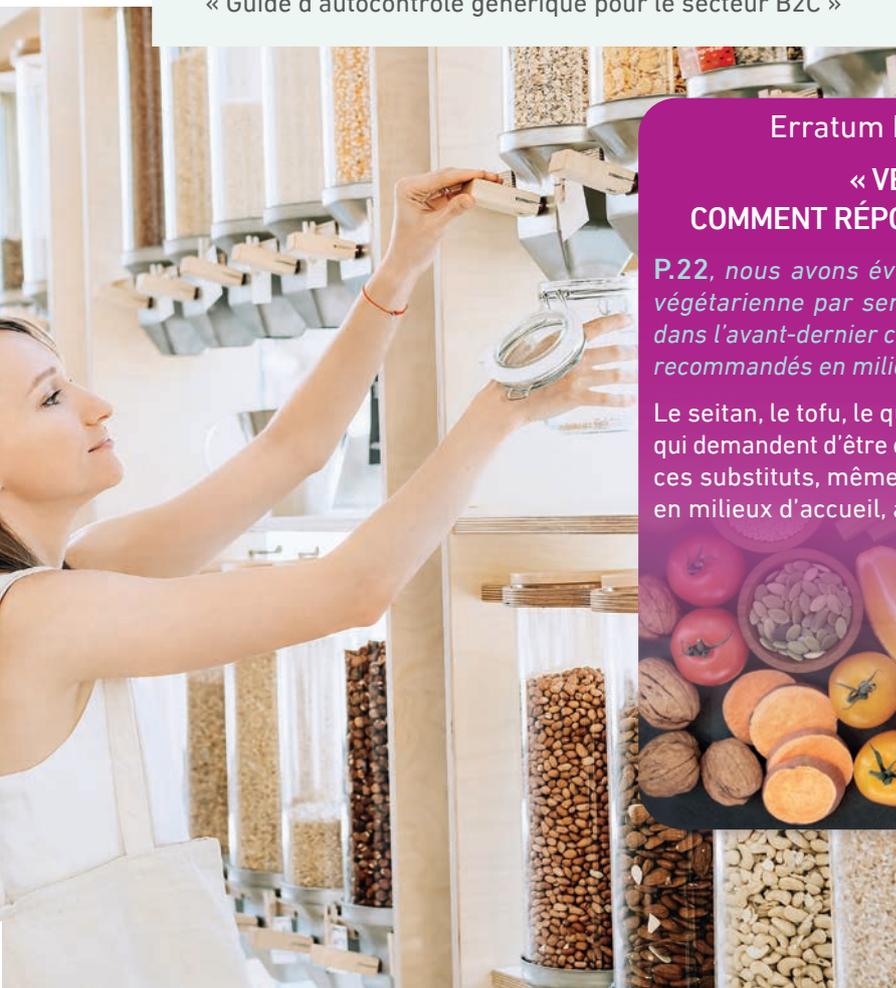
Tous ces témoignages nous montrent qu'une démarche d'alimentation durable en collectivité comporte plusieurs facettes et peut prendre plusieurs aspects, ce qui la rend accessible à tous, chacun à son rythme !

La Cellule Eco-conseil de l'ONE
& le Pôle Diététique de l'ONE

Remerciements particuliers à tous les milieux d'accueil avec lesquels nous avons échangé pour la rédaction de cet article.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Brochure ecoconso « Les labels sous la loupe » :
https://www.ecoconso.be/sites/default/files/publications/ecoconso_labels_a5_web.pdf
- Les collectivités, dont les milieux d'accueil de la petite enfance, peuvent obtenir un label alimentation durable. Il s'agit des labels « Good Food », à Bruxelles et « Cantines durables », en Wallonie. Un accompagnement individuel et/ou des formations sont notamment proposés gratuitement. Pour plus d'informations :
<https://www.goodfood.brussels/fr/contributions/label-cantine-good-food>
<http://developpementdurable.wallonie.be/cantines-labellisees>
- Outils référencés dans l'article :
 - « Chouette, on passe à table ! Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil »
 - « Guide d'autocontrôle pour la sécurité alimentaire dans les milieux d'accueil collectifs de la petite enfance »
 - « Guide d'autocontrôle générique pour le secteur B2C »

**Erratum Flash Accueil N°38 – article Santé****« VÉGÉTARISME, VÉGÉTALISME...
COMMENT RÉPONDRE AUX DEMANDES DES PARENTS ? »**

P.22, nous avons évoqué une possibilité d'organisation d'une journée végétarienne par semaine en crèche. Une précision doit être apportée dans l'avant-dernier chapitre, en rapport avec les substituts de viande, non recommandés en milieu d'accueil.

Le seitan, le tofu, le quorn, le tempeh sont aussi des substituts de viande qui demandent d'être cuisinés. En raison de leur composition nutritionnelle, ces substituts, même non transformés, sont également contre-indiqués en milieux d'accueil, au même titre que les alternatives industrielles.

