

## **Atelier 2: Je n'achète rien de plus que le nécessaire**

### **Laurence Margot, Fourchette Verte Vaud**

Diplômée de la Haute école de santé de Genève, filière diététique, Laurence Margot a commencé son activité professionnelle en milieu hospitalier. Très vite, elle s'est orientée vers la promotion de la santé, en travaillant dans les Espaces Prévention, puis aux Lignes de la Santé, au Service de la santé publique du canton de Vaud et à l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire. Actuellement référente «Alimentation» pour le programme cantonal «Ça marche !», elle est impliquée dans différents projets, notamment Fourchette verte Vaud.

### **Charlotte de La Baume, Ecole hôtelière de Lausanne**

Après diverses expériences en restauration, Charlotte de La Baume se passionne par tout ce qui touche à l'alimentation. C'est à la suite de ses études à l'Ecole hôtelière de Lausanne où elle obtient en 2012 un «Bachelor of Science en hôtellerie et professions de l'accueil» que Charlotte devient responsable du développement de Beelong, l'indicateur écologique de la nourriture. Consciente des enjeux agricoles de demain, elle souhaite aujourd'hui donner des clés pratiques aux restaurateurs et contribuer ainsi à dessiner le futur de la restauration sous l'égide de la durabilité.



## Atelier 2 : J'achète intelligemment et rien de plus que le nécessaire

Symposium de la Société suisse de nutrition  
Berne, jeudi 21 août 2014  
15h00-16h15

Charlotte de La Baume  
Ecole hôtelière de Lausanne

Laurence Margot  
Fourchette verte Vaud

Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schwyz - Fourchette verte St. Gallen  
Avec le soutien des cantons et de Promotions Santé Suisse - Mit der Unterstützung der Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz - Con il sostegno dei Cantoni e di Promotions Salute Svizzera

J'achète intelligemment et rien de plus que le nécessaire

Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schwyz - Fourchette verte St. Gallen

## J'achète intelligemment

- Quel est l'impact de notre alimentation sur l'environnement?
- Quelles sont les pistes de solutions pour effectuer des achats responsables?
- Quelles sont les bonnes questions à se poser?



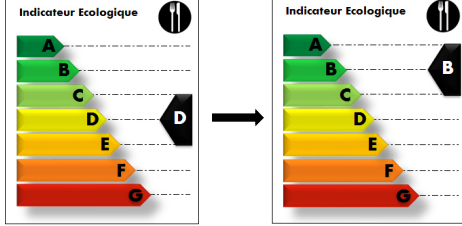




Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schwyz - Fourchette verte St. Gallen

## L'indicateur Beelong

- Un outil d'aide à la décision en termes d'achats
- Un outil d'analyse et d'évaluation
- Un outil de changement et de communication



Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schwyz - Fourchette verte St. Gallen

## Le label Fourchette verte


- Label basé sur des critères de **qualité d'aliments**, de **fréquences** et de **quantités** selon l'âge du consommateur et le type de lieu de restauration
- Vise à proposer des quantités répondant aux apports nutritionnels recommandés (ssn, 2011)



Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schwyz - Fourchette verte St. Gallen

## Adaptation d'une recette

Semaine du goût 2014

Kebab Fourchette verte	Recette (enfant 7-10 ans)
	60 g de poitrine de poulet
	80 g de pain pita
	5 g d'huile
	150 g de légumes (salade, oignon rouge, carotte, chou, tomate, poivrons 3 couleurs)
	1 c.s. sauce blanche
	1 c.s. sauce piquante
	Sel, poivre

Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schwyz - Fourchette verte St. Gallen

**La pertinence des portions**

- Les portions standardisées par l'industrie alimentaire ont augmenté ces 20 dernières années
- L'appréciation du contenu énergétique est sous-estimée lorsque la portion est augmentée
- Les allégations nutritionnelles en lien avec la santé biaisent également cette appréciation



Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schweiz - Fourchette verte Svizzera

**Situation à discuter**

Quelles sont dans votre pratique professionnelle personnelle, les stratégies d'achat intelligent ?

Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schweiz - Fourchette verte Svizzera

**schnitz und drunder**

Label de promotion de la santé avec des critères :

- nutritionnels** (Fourchette verte tout-petits ou junior)
- techniques** : conservation et de cuisson des aliments (bonnes pratiques de restauration collective)
- écologiques** (produits locaux et de saison, origine suisse (viande et produits laitiers) labellisés, étrangers labellisés, transformés, etc.)
- éducatifs** (implication des enfants dans la préparation des repas, déroulement du repas)

Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schweiz - Fourchette verte Svizzera

**L'indicateur Beelong**

- De petites choses peuvent faire une grande différence
- Exemple avant / après avec un plat:

Produit	Kg	Provenance	Saison	Mode de prod.	Transformation	g CO2	Note
Poireau	1.3	Turquie	Ok	-	Brut	1000	D
Echalote	0.3	Suisse, Vaud	-	Suisse Garantie	Brut	1000	B
Chou frisé	1.5	Suisse, Vaud	Ok	Suisse Garantie	Brut	1000	A
Carotte	0.2	Suisse, Vaud	Ok	Suisse Garantie	Brut	1000	A
Ail	0.0	Argentine	Ok	-	Brut	1000	D
Poulet	3.0	Suisse		Suisse Garantie	Frais	4000	B
Lard	0.1	Suisse, Valais		Suisse Garantie	Fumé	8000	B
Beurre	0.6	Suisse, Fribourg		Suisse Garantie	Pasteurisé, réfrigéré	7300	B
Fromage râpé	0.1	Suisse, Fribourg		AOC (Suisse)	Réfrigéré	11400	C
Lait entier	5.0	Suisse, Vaud		Suisse Garantie	Pasteurisé, réfrigéré	1500	B
Farine	0.4	Suisse		-	Moulu	1500	B
Paprika	0.0	Méditerranée		-	Moulu	3500	E
<b>Total</b>							<b>B</b>

Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schweiz - Fourchette verte Svizzera

**Quelques observations**

- Les achats durables ne sont pas forcément plus chers
- Les efforts sont souvent concentrés sur les fruits et légumes uniquement
- Les produits plus durables ont souvent davantage de valeur
- L'engagement personnel est essentiel
- Certaines bonnes pratiques restent souvent inaperçues
- Limiter les sources de protéines améliore l'équilibre alimentaire et écologique
- Le plaisir de la variété alimentaire s'acquiert par l'expérience renouvelée et l'exemplarité des adultes

Fourchette verte Suisse - Fourchette verte Schweiz - Fourchette verte Svizzera