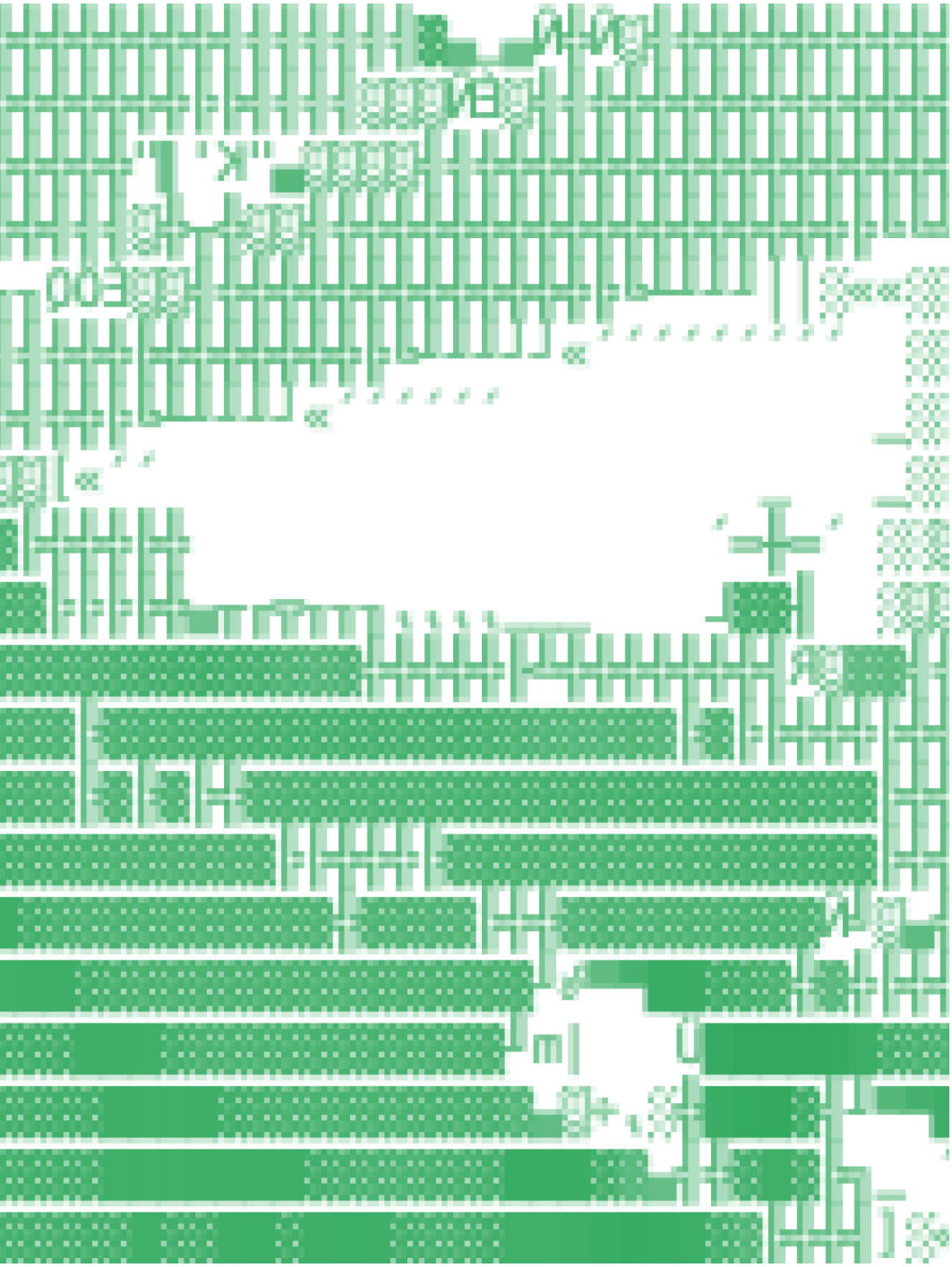
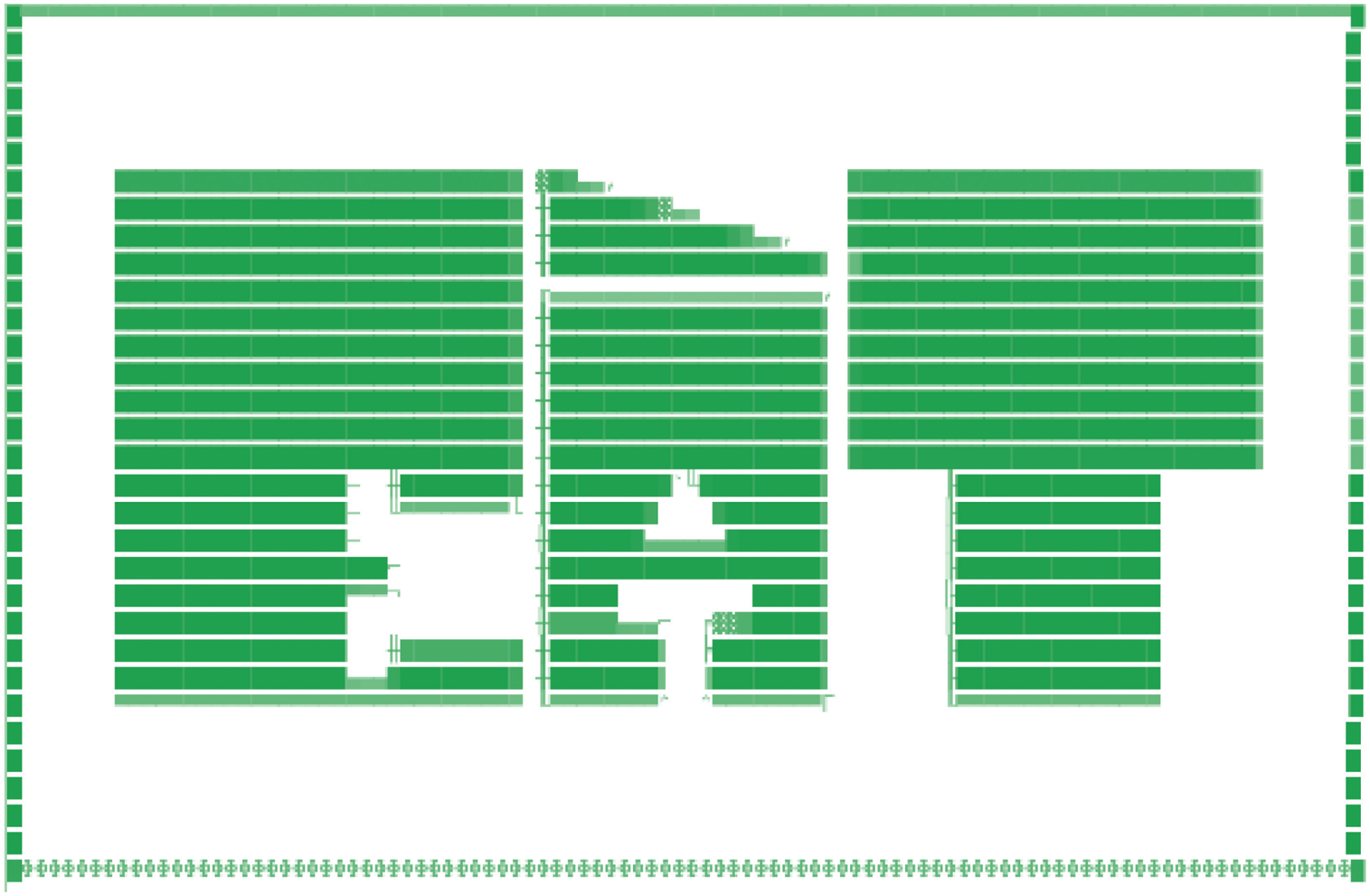
ALIMENTATION DURABLE



1- Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?
2- Les fournisseurs
3- Les labels
4- Équilibre alimentaire
5- Étiquettes



Compte-rendu de la formation « Alimentation durable » présentée par Damien Poncelet (29/11/2021)

Qu'est-ce qu'une alimentation durable?

- Des produits locaux :

Acheter des produits venant de notre territoire. Cela implique donc d'acheter des produits de saison.

- Un marché équitable
- Cuisine saine

Servir des plats bons pour la santé. Cela peut se faire en réduisant les protéines animales dans l'assiette. On élimine également les pesticides en mangeant bio.

- Le minimum de déchets/emballages

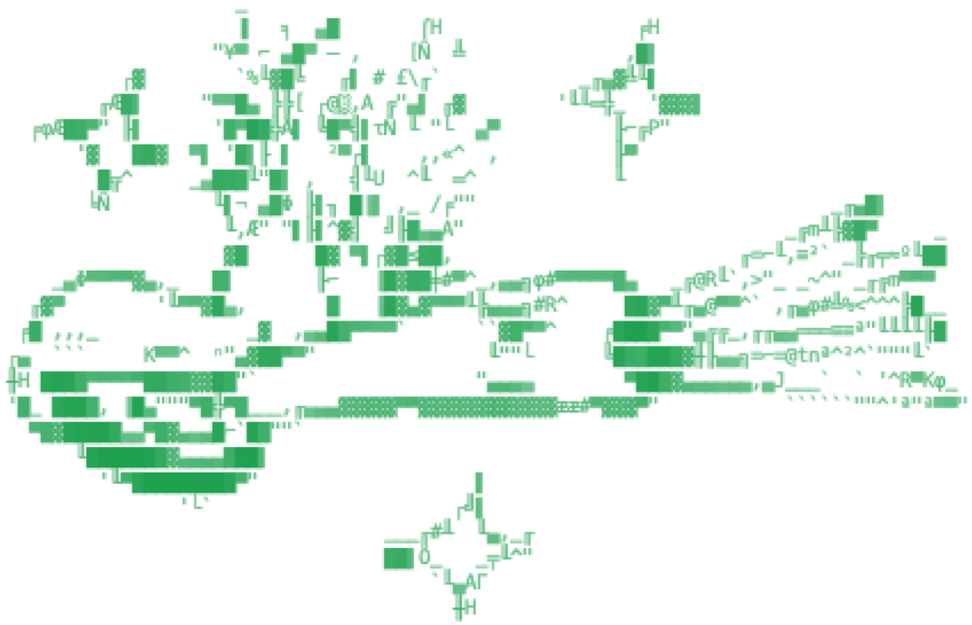
Ne pas gaspiller la nourriture et éviter les emballages.

- Acheter éthique
- Avoir des prix abordables
- Faire attention à la biodiversité

Proposer une grande variété d'aliments et faire (re)découvrir des « légumes oubliés ».

- Circuit court

Avoir le moins d'intermédiaires possibles entre nous et la marchandise.



Les fournisseurs

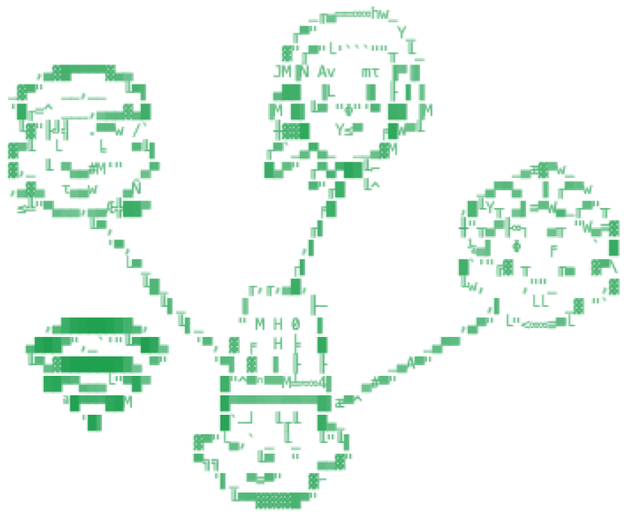
Pour choisir un fournisseur, il faut se baser sur un certain nombre de critères :

- Une bonne variété de produits : cela permet de minimiser les fournisseurs et d'atteindre plus facilement le franco, prix avantageux atteint quand on achète une très grande quantité d'aliments.
- Durable : il faut que le fournisseur corresponde à notre proposition de valeur.
- Un bon prix : ça ne correspond pas forcément au prix le plus bas.
- De bonnes conditions : de livraison (quantité et transport), d'hygiène, de volume, etc.

Il faut désigner une seule personne au sein de l'équipe qui s'occupe des fournisseurs pour qu'il n'y ait pas de problèmes de commandes.

Il y a plusieurs moyens de trouver des bons fournisseurs :

- Sur Internet
- Dans des marchés bios ou dans des foires



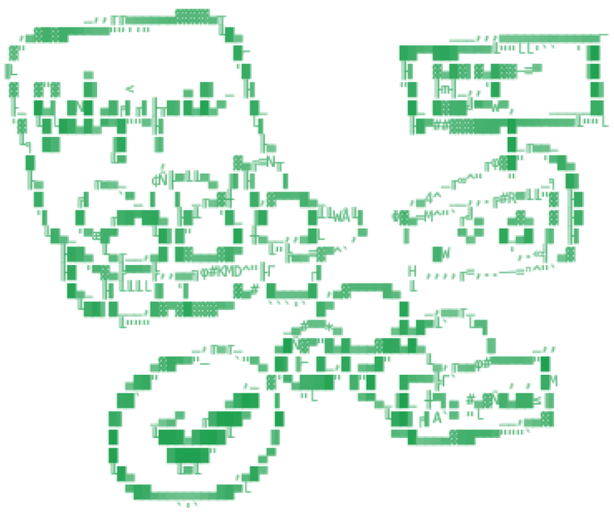
Pour choisir un fournisseur, il faut se baser sur un certain nombre de critères :

- Une bonne variété de produits : cela permet de minimiser les fournisseurs et d'atteindre plus facilement le franco, prix avantageux atteint quand on achète une très grande quantité d'aliments.
- Durable : il faut que le fournisseur corresponde à notre proposition de valeur.
- Un bon prix : ça ne correspond pas forcément au prix le plus bas.
- De bonnes conditions : de livraison (quantité et transport), d'hygiène, de volume, etc.

Il faut désigner une seule personne au sein de l'équipe qui s'occupe des fournisseurs pour qu'il n'y ait pas de problèmes de commandes.

Il y a plusieurs moyens de trouver des bons fournisseurs :

- Sur Internet
- Dans des marchés bios ou dans des foires



Les labels

Il existe plusieurs sortes de labels :

- Fair trade
- Bio européen
- Nature & progrès
- Agriculture biodynamique

Des labels comme celui-ci sont une garantie que le produit est bien issu de l'agriculture biologique.

Contrairement à des idées reçues, il y a très peu de fraudes en Bio. Lorsqu'un produit est labellisé bio, c'est qu'il l'est à 100%.
Il faut cependant faire attention aux labels bidons comme The Rainforest Alliance par exemple.

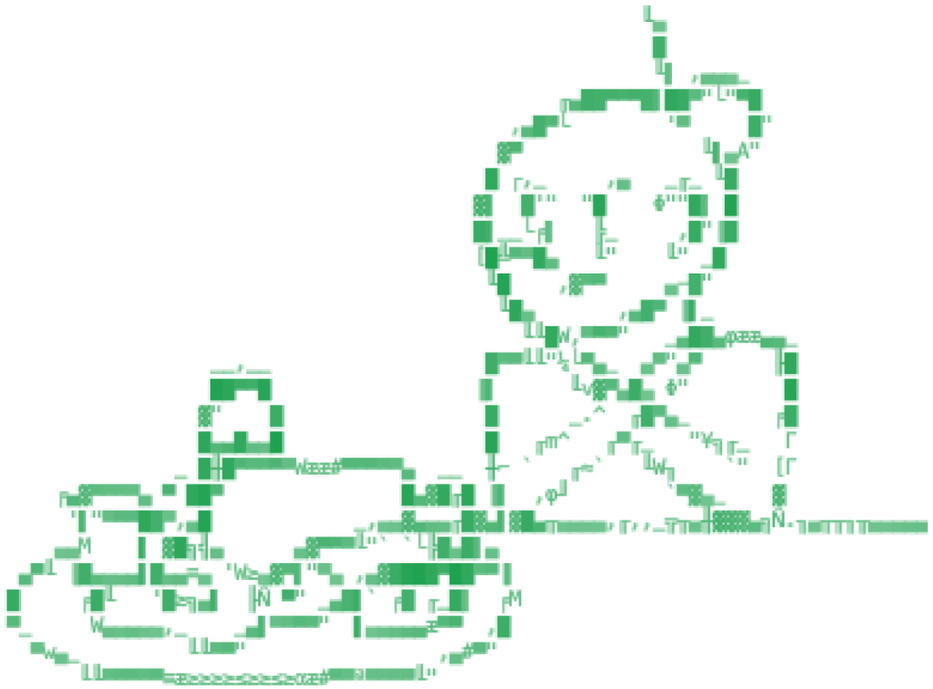
Équilibre alimentaire

L'alimentation durable c'est aussi manger sain et s'adapter aux régimes alimentaires.

Voici différents types de régimes alimentaires :

- Vegan ou végétalien : on ne consomme aucun produit issu de l'élevage animal (miel, oeufs, viande, poisson, etc.).
- Végétarien : on ne consomme ni viande ni poisson.

Les protéines sont des matériaux de construction nécessaires à l'organisme. Les légumineuses sont des graines qui poussent dans une gousse qui passent à l'état sec (ex: pois cassé, lentilles, etc…).
Un repas équilibré se compose de 50 à 100g de céréales, 200 à 300g de légumes, 30 à 50g de légumineuses et d'un peu d'huile et d'épices.

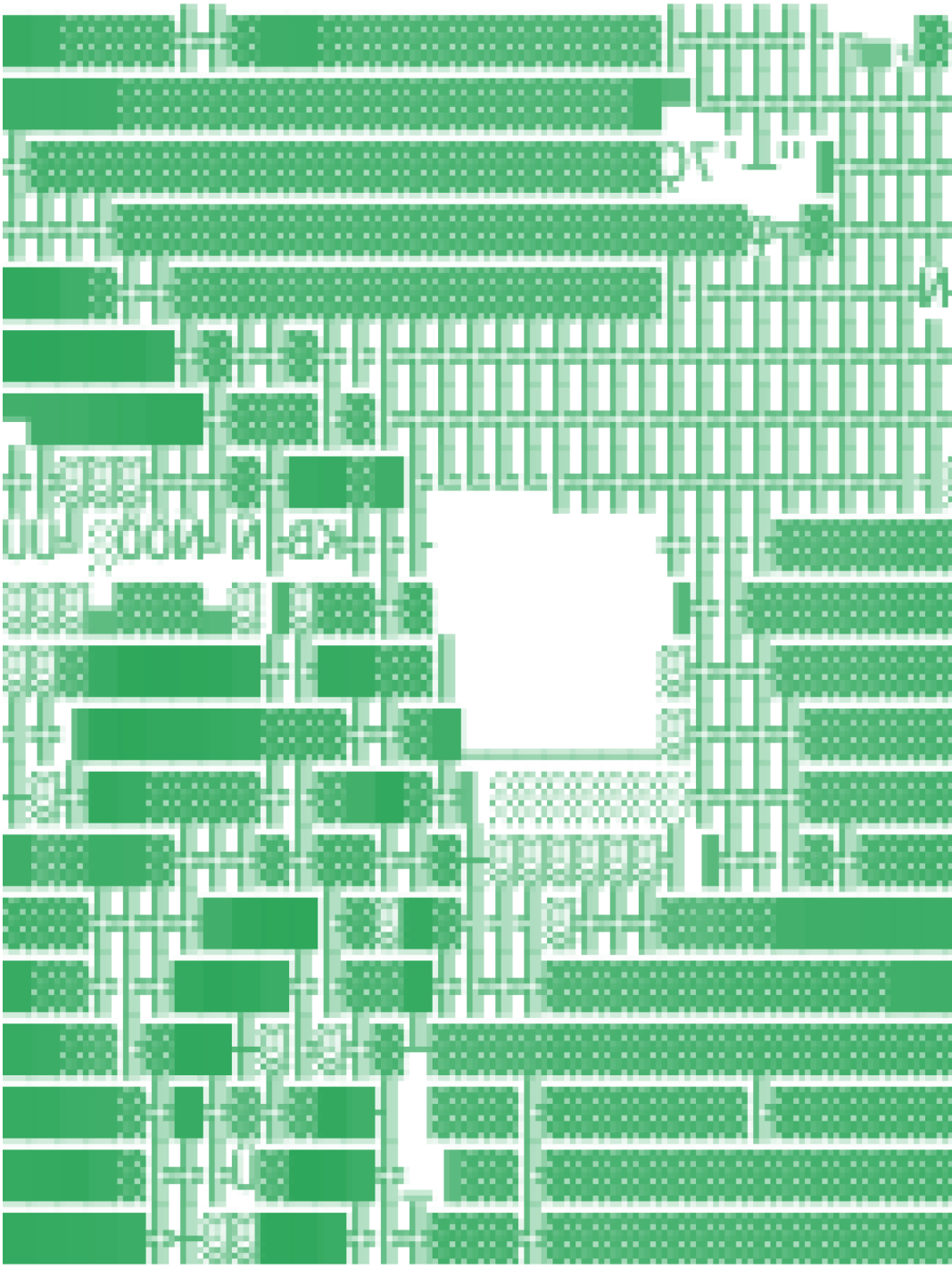


Étiquettes

Il est très important d'étiqueter les produits, surtout s'ils sont transformés.

Pour qu'une étiquette soit efficace elle doit indiquer :

- La dénomination ou le type de produit
- Le quantité nette (ex: 200g)
- Le numéro de lots (pour la traçabilité)
- La liste des ingrédients (de celui le plus contenu dans la préparation au moins, avec les allergènes en gras)
- les conditions de conservation

Ce livret est la retranscription de la formation « Alimentation durable », la quatrième formation donnée à l'équipe EÀT.

Conceptualisé et écrit par la team EÀT.
Imprimé au printlab de l'ERG.
Typo utilisées : -Baskerville
-Basteleur
Formation donnée par GoodFood
juin 2022