

ASSOCIATION SAGE | 3 MULTI-ACCUEILS À GESTION PARENTALE | BÈGLES

Pouce & Plume

DOSSIER SPÉCIAL

JUIN 2018

Bio

Tout sur le passage au 100% Bio,
local et de saison dans nos crèches

4

AU COEUR DE
LA DÉMARCHÉ
& SES ACTEURS

9

MENU À LA LOUPE
ET REPÈRES
NUTRITIONNELS

17

RECETTES
FÉTICHES DE
NOS CUISINIÈRES


Sage

Sommaire

- 3 Édito
- 4 Au coeur de la démarche
- 6 Pourquoi manger bio, local et de saison
- 7 La vie de la carotte
- 8 Quelques repères
- 9 Menu à la loupe
- 10 Vos questions
- 12 Memory des fruits et légumes
- 16 Parole de cuisinières
- 17 Recettes fétiches
- 18 Sage éveille nos papilles !
- 20 Entretien avec Cédric Dubost
- 21 Rencontre avec Nathalie Corade
- 22 Découvrir : Notre sélection
- 24 Le nettoyage écologique en crèche

Le Journal Pouce & Plume est édité par l'Association SAGE, 51 rue Roger Lejard à Bègles.

Responsable de la Publication : Laurianne GERVAISE, Présidente de l'association

Comité de Rédaction parents-professionnels : Fabienne Attané-Ferrand, Agnès Bancon, Marianne Borne, Richard Brun, Jonathan Delpech, Laura Devert, Carole Dubois-Cherrad, Julie Dutruch, Laurianne Gervaise, Mina Hassou, Virginie Jauze, Rebecca Lapeyre, Brigitte Mombartut, Karine Montiel, Dorothee Orta, Laetitia Robins, Florent Ruelland, Melody Taton.

Remerciements particuliers pour leur contribution à Aurélie Mansart-Bénazet du collectif Les Pieds dans le Plat, à Cédric Dubost, adjoint au Maire et à Nathalie Corade, maître de conférence et chercheuse.

Crédits photos Fotolia : couverture ©candy1812, ©Studio Dagdagaz, ©jcm, ©soniaC, ©geografika, ©Baiba Opule, ©Jérôme Rommé, ©ALF photo, Ekaterina Kondratova, ©pixarno, © Fisher Photostudio, ©bsanchez, MARIJA ILINA, ©Igor, ©happy_lark, ©tan4ikk, ©okrasnyuk, © Markus Mainka, ©bondarillia, ©Belish, ©Artem Shadrin, ©eqroy, Olga Glebska, ©Евгения Загребеева, ©5second, ©anatoliycherkas, ©LIGHTFIELD STUDIOS, Nataly Studio, ©dream79
Autres crédits photos : © Mairie de Bègles - © Sucré Salé - © Healthy and co - © Bonjour Darling

Édito

Les enfants sont ce que nous avons de plus précieux. Chaque naissance est un moment d'émerveillement, une promesse pour un avenir meilleur. Cet avenir, nous, parents, avons la responsabilité de le préparer, d'anticiper par nos choix les conditions dans lesquelles nous faisons grandir nos enfants.

Depuis plus de trois ans, l'association à travers la commission alimentation, composée de parents et de professionnelles, a engagé un travail pour améliorer l'alimentation offerte à nos enfants. Cette action commune est motivée par un ensemble d'enjeux qui sont autant de défis à relever. Malgré la diversité de ces défis, le consensus fédérateur s'est fait autour de l'acte de transmission pour partager une alimentation saine, une culture culinaire, du goût, un environnement de qualité, un esprit de solidarité envers ceux qui nous nourrissent...

Pour ce faire, nous avons mobilisé nos ressources les plus importantes : nos ressources humaines,

nos pépites, les cuisinières, Laëtitia, les parents bénévoles... Nous nous sommes appuyés sur des ressources externes avec l'association « les pieds dans le plat » (nutritionniste diététicien et cuisinier formateur) et des fournisseurs engagés. Nous avons travaillé à la faisabilité financière pour répondre à nos ambitions.

Grâce au chemin parcouru lors de ces trois années, j'ai le plaisir et l'honneur de vous annoncer que l'alimentation offerte à nos enfants est 100% bio, locale et de saison. Les menus s'inscrivent dans un plan alimentaire assurant une alimentation équilibrée et diversifiée.

Afin de partager nos choix et vous présenter les fruits de la commission alimentation, avec le soutien de la commission communication, nous avons souhaité vous concocter un numéro spécial « Pouce et Plume » sur le sujet.

Bonne lecture !

Jonathan Delpech
Vice-Président
Membre de la commission Alimentation

Au Cœur de la démarche

Interview de 2 papas : Richard Brun, professionnel de la restauration collective, et Jonathan Delpech, et d'Agnès Bancon, directrice de la crèche La Câlinerie, tous 3 membres de la commission Alimentation.

Quand a démarré cette commission alimentation et à quelle initiative ?

Richard : il y a plus de 3 ans, à l'initiative de parents du conseil d'administration.

Jonathan : Effectivement, tout est parti d'un questionnement autour de la connaissance ou non que nous avions, en tant que parents, de la nature des aliments donnés en crèche et leur traçabilité.

Agnès : Cela faisait longtemps que, à la Câlinerie, nous étions quelques-unes à vouloir améliorer la qualité des produits alimentaires. Notre discours a fini par rencontrer celui de plusieurs parents et cette commission est née.

Qu'est-ce qui vous a amené en tant que parents à vous pencher sur la question de l'alimentation à SAGE ?

Richard : L'importance d'une alimentation saine, le fait qu'il y ait dans les 3 structures de vraies cuisinières (que nous souhaitions mettre en avant), on s'est rendu compte que nous pouvions améliorer ce qui se faisait déjà.

Quels étaient alors les enjeux/objectifs identifiés ?

Richard : Améliorer la qualité des produits alimentaires, c'est pour cela que nous nous sommes dirigés vers une alimentation bio (sans aucun produit chimique, hormone de croissance et perturbateurs endocriniens.) Mieux connaître les produits alimentaires que mangent nos enfants (origine, qualité).

Agnès : Les enjeux sont clairement liés à la santé et à l'éducation. L'objectif (un peu ambitieux, je m'en suis rendue compte plus tard), était de passer très vite à une alimentation quasi 100% bio (car comment choisir entre de la viande bio ou des légumes bio ou de l'épicerie bio, etc.).

Concrètement, vous-êtes vous fixé une méthodologie et quelle a été la première étape de cette démarche ?

Jonathan : Nous avons procédé en plusieurs étapes en commençant par l'analyse du coût de l'alimentation pour chaque crèche et comparer avec le prix pour du bio local. Nous avons dû travailler sur les freins du stockage et de la logistique, rencontrer des plateformes pouvant nous fournir, mettre en place un accompagnement technique... Cela a également impliqué une réorganisation des process, avec une référente alimentation (Laëtitia, infirmière).

Richard : Nous avons dans un premier temps vu ce qui se faisait au sein des crèches et associer les professionnelles concernées. Puis nous avons cherché un/des fournisseur(s) capable(s) de nous approvisionner en bio. Nous avons également réfléchi à comment et par qui nous pouvions être accompagnés dans cette démarche.

Agnès : La méthodologie a été assez logique : trouver des fournisseurs, établir des devis, étudier la faisabilité (financière) du projet. Les parents ont contacté le collectif « Les Pieds dans le plat » pour nous accompagner sur ce projet et ils ont été d'un grand soutien.

Aux niveaux des professionnelles, quels étaient les réflexions/projets déjà mis en place à ce moment là dans les structures ?

Agnès : Nous étions déjà plusieurs dans l'équipe à avoir adopté la « bio-attitude » dans notre vie privée. Lorsque j'ai dû m'occuper des commandes alimentaires (jusqu'à assurées par une collègue), cela m'a posé un vrai problème d'acheter des aliments que je n'aurais pas fait manger à mes enfants ! Nous achetions déjà des fruits et légumes locaux (mais local ne signifie pas bio) et dès que nous trouvions des produits bio chez nos fournisseurs nous en profitions... mais c'était trop peu !

Comment ces démarches, parentales et professionnelles, se sont-elles retrouvées, harmonisées ? Qu'est-ce que ce partenariat parents/pros a pu apporter à la démarche selon vous ?

Richard : Lors d'une rencontre CA/salariées, nous avons présenté notre projet qui a trouvé un écho favorable chez les professionnelles. A tel point que ces dernières ont trouvé un premier fournisseur (Biocoop), ce qui a boosté la démarche (le fournisseur auquel nous pensions alors n'était pas en mesure d'approvisionner des crèches). Ce partenariat a donc harmonisé et dynamisé les démarches.

Agnès : La commission a permis de confronter divers points de vue, celui des parents étant surtout tourné vers l'aspect financier (normal !), celui des professionnelles sur le côté pratique. Le fait de travailler ensemble a permis de trouver une solution qui réponde au mieux aux exigences de chacun. Les parents avaient contacté la plateforme « Manger Bio Sud-Ouest » qui pouvait nous livrer mais en quantité trop importante ; les professionnelles ont contacté les dirigeants des magasins Biocoop qui, bien qu'intéressés, n'assuraient pas encore de livraison. Toutes ces recherches nous ont permis de préciser exactement ce que nous voulions.

De nouveaux enjeux ou des difficultés inattendues sont-ils apparus en cours de route ? Et quelles solutions y avez-vous apporté le cas échéant ?

Richard : Avec Biocoop, nous avons eu au bout rapidement des problèmes pour nous faire livrer. Il a donc fallu aller faire les courses nous-mêmes, posant un problème d'éventuelle rupture de la chaîne du froid (prêt de sacs isothermes professionnels). Nous sommes donc passés par Manger Bio Sud-Ouest fin 2017.

Agnès : En effet, le seul fournisseur capable de nous livrer tous les aliments (frais, épicerie, laitages, fruits, légumes, surgelés...) était Manger Bio

Sud-Ouest. Mais très vite cela n'a plus été possible : le colisage était bien trop important ce qui limitait forcément la variété et augmentait les coûts (et représentait un vrai casse-tête pour Laëtitia en charge de cette commande). Nous avons donc insisté auprès de Biocoop, qui paraissait très sensible à notre démarche. Ils ont finalement trouvé une solution pour livrer les 3 crèches (exceptés les surgelés). Nous nous faisons livrer chaque mercredi et c'est parfait ! Nous avons beaucoup de choix, pour un prix raisonnable, des quantités adaptées et surtout la qualité ! Pour les surgelés, nous avons ouvert un compte chez Picard qui nous livre également.

Jonathan : Hors mis les problématiques de commande et livraison rencontrées, il me semble que nous n'avions pas suffisamment mesuré l'importance et les besoins en terme d'information et de communication, tant auprès des parents que de l'ensemble des équipes. L'apéro-débat, les temps de rencontre avec les équipes et ce journal sont de premiers éléments de réponse face aux questions que les uns et les autres peuvent se poser. D'autres actions pourront être envisagées par la suite.

Les objectifs sont-ils selon vous atteints ?

Agnès : Oui, avec le recul je trouve que nous avons réussi ce passage au bio dans un délai plus que correct !

Jonathan : Le déploiement du 100% bio et local est effectif depuis décembre 2017. C'est une première phase de test qu'il nous faudra évaluer. Un des enjeux pour nous est aussi financier avec le maintien d'un budget alimentation annuel équivalent (41 000 € en 2017) et un coût repas autour de 2,77€.

Quelles seraient les étapes suivantes ?

Richard : Pérenniser le mode d'approvisionnement.

Agnès : Cela a déjà été un gros chantier ! Cependant, la formation dispensée aux cuisinières par « Les Pieds dans le plat » cet hiver a été très appréciée et ce serait intéressant de poursuivre avec des formations régulières sur la cuisine de saison.

Jonathan : L'évaluation de la démarche est nécessaire pour pérenniser ce qui fonctionne et améliorer ce qui ne marche pas et ce, sur tous les aspects qualitatifs, quantitatifs, financiers et gustatifs !

Les acteurs

La commission Alimentation

La commission Alimentation est composée de :

- 4 parents : Jonathan, Richard, Laura et Thomas

- et de professionnelles : Agnès, Carole et Dorothee, directrices, Mina, Karine et Virginie, cuisinières, Laëtitia infirmière et d'autres salariées volontaires.

Le collectif «Les Pieds dans le Plat»

Réseau national de cuisiniers et diététiciens accompagnateurs de la restauration collective sociale, avec :

Auréli MANSARD BENAZET, diététicienne-nutritionniste-nutritionniste-nutritionniste. Activité libérale, formation nutrition biologique pour la restauration collective.

Spécificités : nutrition biologique, réalisation de menus bio, cuisine végétarienne, cuisine bio santé.

www.collectiflespiedsdansleplat.fr

Manger Bio Sud-Ouest

Créé en septembre 2011, MBSO est le premier distributeur de produits bio du Sud-Ouest pour la restauration collective régionale.

MBSO réunit aujourd'hui 12 sociétés, groupements de producteurs et transformateurs de produits bio, d'Aquitaine, du Midi-Pyrénées et du Limousin.

<http://mangerbiosudouest.fr>

Biocoop

Premier réseau de magasins bio en France propose des produits bio issus du commerce équitable et d'écoproduits.

Biocoop Restauration répond aux demandes de la restauration sociale et commerciale en France. Son rôle est de promouvoir la restauration bio et locale en construisant des partenariats avec des groupements de producteurs locaux.

www.biocoop.fr

Pourquoi manger Bio, local et de saison

Aujourd'hui, quiconque s'intéresse au contenu de son assiette et à son impact sur la planète sait combien il est important de commencer par privilégier une alimentation bio, locale et de saison pour limiter son empreinte écologique et se nourrir de manière plus saine et plus éthique.

Mais pourquoi justement, manger bio, local et de saison ?

Pourquoi manger bio ?

POUR ÉVITER LES PESTICIDES
Employés par l'agriculture dite conventionnelle, les pesticides, qu'il s'agisse d'insecticides, d'herbicides ou de bactéricides, sont composés d'éléments toxiques causant divers problèmes de santé aussi bien sur le court terme que sur le long terme. Leur impact sur l'environnement est également déplorable puisque les pesticides sont responsables de la pollution de l'air, des sols et de l'eau et affectent le bien-être des êtres vivants - animaux et végétaux - non seulement là où ils sont pulvérisés mais aussi bien au-delà, dans les divers éco-systèmes où ils s'infiltrent. La disparition des abeilles, due à l'utilisation des pesticides néonicotinoïdes, est particulièrement alarmante puisque ces pollinisatrices contribuent à 70% des cultures et 35% de la production alimentaire.

POUR ÉVITER LES ENGRAIS CHIMIQUES

Bien que certains engrais soient d'origine naturelle (il y a ceux d'origine animale comme le fumier, le sang séché, les os broyés, les farines d'arêtes de poisson ou ceux d'origine végétale comme le phosphate naturel ou la poudre de roche),

d'autres sont d'origine chimique, les engrais posent autant de problèmes que les pesticides. En effet, ils sont responsables de la pollution de l'eau, de l'eutrophisation des sols et du réchauffement climatique.

POUR ÉVITER LES OGM

Les Organismes Génétiquement Modifiés sont des organismes vivants dont le patrimoine génétique a été modifié par l'homme grâce à l'insertion de nouveaux gènes. De nos jours, les OGM sont utilisés dans l'industrie agro-alimentaire à différentes fins: pour rendre les végétaux plus résistants à certains parasites, pour les rendre stériles, pour diminuer la synthèse d'un enzyme précis, etc. Bien qu'en France seul le maïs transgénique soit cultivé, de nombreux autres OGM produits ailleurs et importés se retrouvent dans nos assiettes.

Pourquoi manger local et de saison ?

Voici de bonnes raisons de privilégier les aliments locaux et de saison :

- Pour l'intérêt gustatif et nutritif : moins ils auront voyagé, plus les fruits et légumes seront frais, goûteux et mieux leurs nutriments seront préservés. De plus, la nature est bien faite et selon l'endroit où l'on vit, elle nous donne ce dont notre corps a besoin à chaque saison - des aliments gorgés d'eau en été et d'autres plus riches pour nous aider à traverser l'hiver.

- Pour mieux connaître et préserver

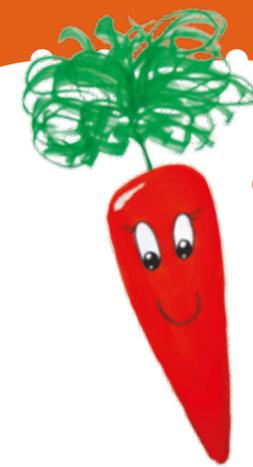
notre environnement local : se familiariser avec les produits locaux et saisonniers, c'est apprendre à connaître l'environnement dans lequel on vit, respecter son rythme et le protéger.

- Pour soutenir l'économie locale, le savoir-faire et les produits locaux : acheter local, c'est soutenir les agriculteurs et les paysans du coin, pérenniser leur savoir-faire, préserver la culture d'espèces locales et contribuer à l'équilibre socio-économique de notre région.

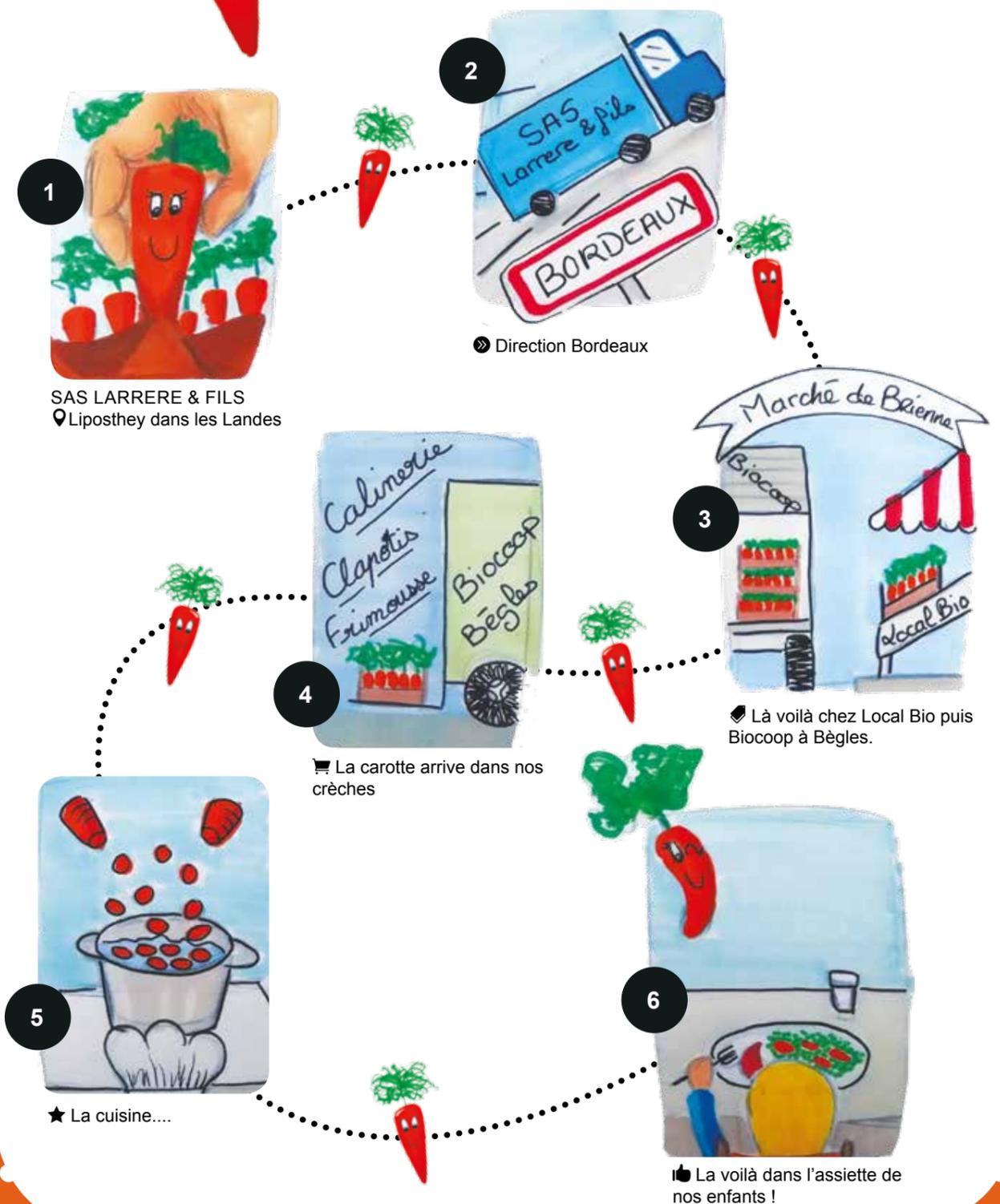
- Pour réduire la pollution : qu'il s'agisse des transports (importation des fruits et légumes par avion, par camion, etc.), la sur-consommation d'eau et d'énergie liée à la culture hors-saison, les déchets liés au sur-emballage des produits exportés ou industriels.

- Pour limiter le gaspillage alimentaire : une partie des fruits et légumes exportés ne supportent pas le voyage, s'abîment en route et se retrouvent donc directement à la poubelle à l'arrivée.

- Pour des raisons éthiques : à moins que le produit soit issu du commerce équitable, on ne sait jamais vraiment dans quelles conditions ni par qui ont été fabriqués les aliments exportés que nous consommons. Les travailleurs sont-ils bien traités, bien payés, majeurs...? Tant de reportages nous prouvent malheureusement le contraire et donnent un tout autre goût à notre verre quotidien de jus d'orange ou à notre tablette de chocolat préférée.



La vie de la Carotte



Quelques Repères



Lancé en 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Plusieurs objectifs initialement fixés ont été partiellement ou totalement atteints, comme la réduction de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, la réduction de la consommation de sel ou de sucre, l'augmentation de la consommation de fruits chez les adultes. Les repères nutritionnels du PNNS ont récemment fait l'objet d'une révision visant à répondre aux besoins nutritionnels de la population et de prévenir les risques des maladies chroniques.

Le lait

Jusqu'à l'âge de 3 ans, le lait reste présent dans l'alimentation de votre enfant à hauteur de 500 ml par jour.

Vous pouvez également, de temps en temps, remplacer une partie du lait par des produits laitiers adaptés et enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels (yaourts, fromages blancs). Préférez les laitages entiers aux laitages réduits en graisse.

Vous pouvez aussi lui donner de petits morceaux de fromage. Privilégiez les fromages riches en calcium et moins gras.

D'autres boissons ?

Lorsque l'alimentation se diversifie, les apports en eau diminuent : l'enfant consomme de nouveaux aliments qui contiennent moins d'eau que le lait. La seule boisson indispensable est l'eau

pure : l'eau du robinet (renseignez-vous auprès de votre mairie pour vous assurer qu'elle est adaptée aux besoins des enfants en bas âge), l'eau de source ou l'eau minérale (faiblement minéralisée). Si votre enfant refuse de boire c'est probablement qu'il n'a pas soif.

Les jus de fruits ne sont pas indispensables et font partie de la catégorie des boissons sucrées. Leur consommation doit être limitée et il faut privilégier les jus de fruits pressés aux jus industriels très riches en sucres ajoutés. Évitez de lui donner des sodas, même light, ou des sirops : votre enfant risque de s'habituer au goût sucré et, par la suite, de refuser l'eau nature.

Des fruits, des légumes, de la viande et des féculents

- Pour les fruits et les légumes, toutes les variétés sont « autorisées ».
Vous pouvez introduire progressivement les crudités et les fruits crus. Diversifiez et n'hésitez pas à introduire les légumineuses (lentilles, fèves, pois, haricots blancs, pois cassés...) à partir de 15 mois, sous forme de purée dans un premier temps.

- Des produits céréaliers à chaque repas !
Préférez les produits céréaliers moins raffinés (les aliments complets ou semi-complets pour les pâtes, le riz, le pain...). Attention, les céréales du petit déjeuner sucrés ne font pas partie du groupe « produits céréaliers complets et peu raffinés », ils font partie du groupe des produits sucrés à limiter.

- De la viande, du poisson ou des œufs : 30 g par jour, sous forme mixée (soit environ 6 cuillères à café).
Pour la viande, il faut privilégier la volaille et limiter la consommation de viande rouge. Attention également à limiter la charcuterie !

Limiter certains aliments

- Le sucre, le miel ou le chocolat.
- Le sel. Essayez de cuisiner sans ajouter de sel et ne resalez pas les petits pots achetés dans le commerce (ils contiennent juste la bonne dose de sel qui convient à votre enfant). Pensez à éviter les fritures.

Les huiles

Favorisez la consommation d'huiles végétales riches en acide gras alpha-linolénique, un oméga-3 (retrouvé particulièrement dans les huiles de colza ou de noix).

Après 2 ans : mon enfant est difficile

Sa capacité à dire « non » peut se traduire par un refus de goûter les mets nouveaux. On appelle ce phénomène la néophobie alimentaire ou peur de la nouveauté alimentaire. Au fil du temps, l'enfant s'est construit un répertoire alimentaire qui l'aide à appréhender le contenu de son assiette. Plus le répertoire est large, plus la sensation de néophobie sera faible. Mais ce n'est pas parce qu'un enfant rejette un aliment qu'il faut abandonner ! Au contraire, continuez de le lui proposer, au moins une fois par mois et sous la même forme.

source : mangerbouger.fr

Menu à la loupe



L'apport en protéines est assuré par :
- la **viande** (1 viande rouge par semaine), ici moussaka et poulet,
- le **poisson** (saumon, julienne, sardine),
- l'**œuf**
- ou par des **légumineuses** source de protéines végétales : lentilles, pois chiches, haricots blancs, etc. (1 fois par semaine).

Les entrées (30g environ) sont composées de fruits ou de légumes crus, de féculents (salade de lentilles ou de pois chiche) ou protidique (sardines à l'huile... sans huile) en fonction de la composition du repas.

Fruits et légumes chaque jour en quantité.
L'accompagnement est composé de 120g légumes cuits. Les fruits et légumes de saison sont privilégiés bien sûr !

Sur deux à trois repas par semaine, **une crudité** légume ou fruit pour les fibres et la vitamine C. Ici, chou fleur, concombre, fruit de saison...

Menu du 14 au 18 Mai 2018

Repas des plus grands

	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
Entrée	taboulé de chou fleur	Salade de riz	macédoine	sardines à l'huile	Concombre-fêta
Plat	Saumon boulgour/carottes	Poulet champignons	moussaka	Lentilles courgettes rôties	filet de julienne au lait de coco riz/épinards
Dessert	compote maison	Fruit de saison	compote	Yaourt	Fruit de saison
Goûter	pain-fromage/fruit de saison	laitage/quatre quart	lait de vache/pain-miel	lait de riz/pain-chocolat	laitage/katré chocolat-noisette

Pour les bébés, les repas sont fonction de l'introduction alimentaire de chacun.

Malgré la rigueur et le soin apportés à leur élaboration, les menus sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés à tout moment en fonction de la disponibilité des produits auprès de notre fournisseur **Manger Bio Sud-Ouest**. Merci de votre compréhension.

Des **produits céréaliers** (les aliments complets ou semi-complets pour les pâtes, riz, pain...) à chaque repas.

Un **produit laitier** (fromage, yaourt, lait, dessert lacté) en alternance avec un **fruit cuit ou cru tous les jours** (si laitage le midi, fruit l'après midi).
Les yaourts et fromages blancs aux fruits déjà sucrés ne sont plus les bienvenus dans le réfrigérateur.
Les portions de fromage pour les jeunes enfants pèsent entre 15 et 20g.

Un **féculent** (pommes de terre, riz, pâtes et semoule) **tous les jours**, associé si possible à un légume cuit : boulgour/carottes, riz et champignons, riz/épinards.

Une **boisson végétale** (qui ne remplace pas le produit laitier déjà consommé au dessert).

Vos questions

Le passage à l'alimentation bio va-t-il entraîner des repas sans viande ?

Manger bio est une façon de se nourrir plus cohérente pour la santé et l'environnement, elle est basée sur une part plus importante d'aliments d'origine végétale (légumes, fruits, céréales, légumineuses, oléagineux, matières grasses végétales) et une part plus raisonnable de produits d'origine animale. Le mot d'ordre serait manger moins de produits animaux mais de meilleure qualité. Il n'est pas justifié en terme de santé

de consommer de la viande, du poisson ou des oeufs tous les jours, c'est pourquoi il est proposé en crèche d'avoir un plat sans viande ou poisson ou oeuf par semaine mais en conservant un produit laitier. Ces repas sont l'occasion d'explorer aussi toute la richesse gustative des aliments d'origine végétale. Manger bio et cohérent ne peut se faire qu'en changeant de modèle alimentaire préconisé par les nutritionnistes et les recommandations de santé publique. Éduquer nos enfants au goût des légumes, céréales et légumineuses est indispensable pour l'avenir sachant que si l'on continue à manger autant de viande, il faudrait la surface d'une planète et demi pour nous nourrir.

L'introduction des boissons végétales a-t-elle pour but de remplacer les laitages ?

La famille des produits laitiers fait partie de l'équilibre alimentaire et est importante pour les enfants.

En collectivité, l'erreur est d'en mettre en trop dans les menus au détriment de la qualité (par exemple : une béchamel, un fromage, un yaourt dans le même repas).

Nous avons fait le choix de proposer des produits laitiers bio qui ont une composition nutritionnelle plus intéressante qu'en conventionnel et d'en proposer un à deux maximum sur le repas du midi et du goûter (par exemple un yaourt et un peu de fromage dans un gratin).

La boisson végétale ne remplace en aucun cas un produit laitier, elle peut par contre être intéressante pour éviter ces cumuls de laitages au sein d'un même repas et aussi pour faire découvrir d'autres goûts aux enfants (par exemple un morceau de fromage et un entremet à base de fruit et de boisson végétale).

Plus l'enfant développera son éducation au goût, plus il mangera diversifié plus tard.

Un autre cas de figure où l'on peut proposer une boisson végétale est le cas d'allergie ou d'intolérance au lactose, qui est de plus en plus fréquente et qui permet aux enfants d'avoir malgré tout un choix de préparation intéressant.



Memory des fruits & légumes



Tomates



Pommes



Haricots



Choux



Courgettes



Poivrons



Carottes



Raisins



Figues



Aubergines



Poires



Nectarines

Découper les 24 cartes fruits et légumes. Le jeu est prêt !

Retrouvez les paires !

Mélangez les cartes et étalez-les faces cachées contre table. Chacun leur tour, les joueurs retournent deux cartes de leur choix. Deux cartes identiques, bravo ! Le joueur les

ramasse et peut rejouer. Deux cartes différentes, le joueur les retourne faces cachées à leur emplacement de départ et passe son tour.

Le jeu se termine quand toutes les paires de cartes ont été découvertes et ramassées. Le gagnant est le joueur qui possède le plus de paires.



Tomates



Pommes



Haricots



Choux



Courgettes



Poivrons



Carottes



Raisins



Figues



Aubergines



Poires



Nectarines



*Les repas bio
permettront-ils d'avoir
autant de diversité
dans les menus et
donc autant de choix
pour les enfants ?*

Tous les aliments existent en bio, donc pas de problème de diversité. Il y a même des aliments que l'on trouve en bio et pas en conventionnel (diversité de légumineuses, de céréales, etc.) C'est surtout le respect de la saisonnalité qui limite la diversité. On ne sait plus manger de saison et c'est très important de revenir sur ce principe. Les légumes et fruits hors saison sont insipides et souvent très chargés en pesticides. Les cuisinières sont très douées pour trouver des recettes originales afin de ne pas avoir l'impression de manger toujours les mêmes légumes.

*Comment est établi
le menu sur
la semaine ?*

Les menus sont élaborés à l'avance grâce à un plan alimentaire validé par la diététicienne. Ils répondent à des recommandations pour la petite enfance. L'intégration de bio et de saisonnalité peut amener à des petites modifications induites par un problème d'approvisionnement qui se fera surtout sur des légumes ou des fruits mais l'équilibre sur le menu sera le même.

*Pour un repas, on
équilibre comment ?*

Les repas doivent comporter :

- 10 repas sur 20 : une crudité légume ou fruit pour les fibres et la vitamine C, en période d'hiver il peut arriver qu'il y ait moins de variété et la crudité sera remplacée par un légume cuit (soupe ou cuitivé), pour les 10 autres repas, ça peut être une entrée féculent ou sardine, oeuf, soupe, légumes cuits (betterave cuites par exemple)
- un féculent et un légume cuit (l'idéal est d'associer les deux mais on peut proposer l'un ou l'autre de manière équivalente en fréquence)
- un apport en protéines : viande (1 viande rouge par semaine et limiter les viandes grasses), poisson (au moins 4 fois), oeuf ou un remplacement par des légumineuses source de protéines végétales (1 fois par semaine)
- un produit laitier ou un fruit en alternance avec le goûter (si laitage le midi, fruit l'après midi)

Il n'est pas proposé de desserts industriels sucrés, de fritures. Les desserts élaborés maison sont limités en sucre ajouté.

Il est ajouté dans les plats et les assaisonnements des huiles premières pression à froid pour leur apport en oméga 3 et en vitamine.



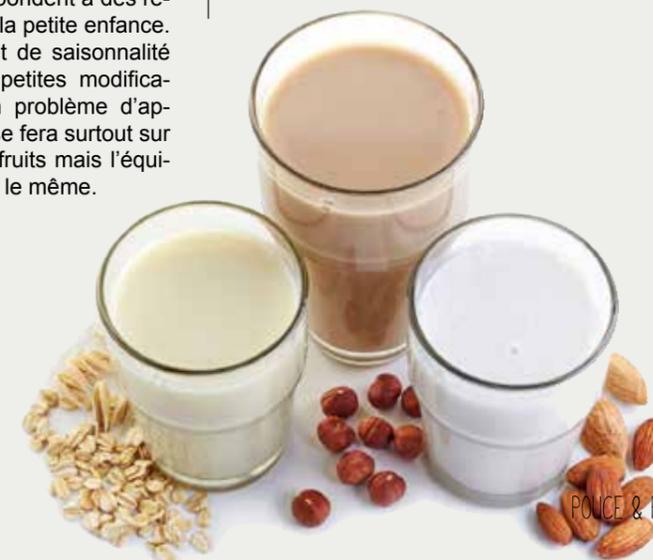
*Certains menus
peuvent proposer la
même semaine des
aliments moins dig-
estés que d'autres
comme les pois
chiches, lentilles,
chou fleur, brocolis,
poireaux...
Quelles conséquences
peut-il y avoir sur
des intestins des
tout-petits ?*

L'introduction des légumineuses en crèche se fait progressivement, d'abord sous forme de farine, flocons, purée, ou avec des légumineuses les moins riches en fibres comme les lentilles corail puis on introduit les autres types de légumineuses ainsi les intestins s'adaptent progressivement et la flore digestive va développer les bonnes bactéries utiles pour les digérer.

Les légumineuses et certains légumes peuvent provoquer des inconforts digestifs parce que dans nos habitudes alimentaires nous manquons cruellement de fibres, cela concerne donc plutôt les adultes pour qui la flore digestive s'est appauvrie et n'est plus équipée à digérer ces aliments. L'idée est d'en consommer souvent mais en petites quantités.

Bien-sûr on veillera aux associations avec les légumes, par exemple si il y a du chou avec des légumineuses, la légumineuse sera peut être en purée ou mixée dans une soupe. Il peut aussi dans ce cas avoir un ajout de riz, de carotte, de banane pour compenser ou pour les cas d'enfants qui auraient des troubles digestifs ce jour là. Il est rare que des brocolis ou du chou soit servi tout seul, soit il sera mélangé à un autre légume soit il y aura un féculent avec (riz ou pomme de terre, etc.).

Il y a aussi de bonnes pratiques à avoir en cuisine, les légumineuses doivent subir un trempage et une cuisson appropriée et il est important de bien boire pour éviter que les fibres stagnent dans les intestins.



Parole de Cuisinières

Qu'est ce que le bio a changé dans votre façon de travailler ?

Mina, cuisinière à la Câlinerie : Le bio n'a pas changé grand chose dans ma façon de travailler.

Karine, cuisinière à Frimousse : Le bio apporte une alimentation saine. C'est une autre façon de cuisiner les protéines végétales.

Virginie, cuisinière à Clapotis : Le bio n'a pas changé grand chose. On travaille plus la saisonnalité, les fruits et les légumes de saison. On a découvert des nouvelles céréales auxquelles on n'avait pas forcément pensé (le sarrasin par exemple). Nous avons eu une formation avec un cuisinier du collectif Les Pieds dans le Plat qui nous a permis de découvrir des plats alternatifs, de façon à arriver à faire des menus équilibrés (plats végétariens, l'association légumineuse et céréale qui compense un morceau de viande, cuisiner la viande de façon différente car la viande bio coûte un peu plus cher mais perd beaucoup moins d'eau à la cuisson, on y gagne donc en qualité et en quantité...).

Quelles sont/ont été les difficultés rencontrées ?

Mina : Je n'ai rencontré aucune difficultés.

Karine : Les difficultés au départ étaient les quantités, apprendre à réajuster.

Virginie : Dans mon métier de cuisinière, je n'ai pas trouvé qu'il y avait beaucoup de difficultés. On a eu des formations. Il y a forcément un petit changement dans les habitudes mais ça rentre vite.

La difficulté majeure a été de faire entrer cela dans les mœurs : manger moins de viande par exemple, d'expliquer cela aux parents. Cela bouscule un peu certains parents qui n'en ont pas l'habitude.

Qu'avez-vous apprécié dans la démarche ? Quels ont été les points positifs ?

Mina : J'ai apprécié travailler avec des produits de qualité. Les points positifs ont été la rencontre avec des chefs qui nous ont appris à cuisiner des produits bio et découvrir de nouveaux produits que je n'ai jamais eu l'occasion de cuisiner dans ma cuisine.

Karine : Le positif, c'est d'aller vers la qualité et de nouvelles saveurs.

Virginie : La formation a été très intéressante. Le cuisinier qui est venu est super, il fait cela depuis très longtemps et a plein d'idées. Cette formation nous permet d'avoir des petits trucs, pour jouer sur les saveurs, les épices, les herbes, les aromates...

Et puis, c'est aussi la découverte de nouvelles choses, de nouvelles saveurs, de nouvelles pratiques. Du coup on repense notre travail différemment. Cela remet un coup de fouet à notre pratique de cuisinière.

Comment les enfants ont-ils réagi face à ces changements ?

Mina : Les enfants ont très bien réagi, ils se régalaient tous les jours.

Karine : Les enfants apprécient bien, des goûts nouveaux pour certains.

Virginie : Les enfants mangent bien, ils sont contents. Parfois on a essayé certaines choses, mais on a vu que ça ne passait pas. Dans ce cas on laisse tomber (comme par exemple le petit épautre qui est difficile à mâcher).



Recettes fétiches



Salade de lentilles

par Mina

Ingrédients :
500 g de lentilles corail
5 carottes
3 pommes
1/2 oignon ou échalotte
1 bouquet de persil frais
2 citrons
huile d'olive
sel & poivre

Étapes :
Cuire les lentilles 7 min dans l'eau bouillante salée puis les faire refroidir. Mixer les pommes, les carottes et l'oignon ensemble avec le persil. Ajouter le tout aux lentilles. Assaisonner avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du citron, sel et poivre. Mélanger le tout et réserver au frais avant de déguster.



Légumes rôtis

par Karine

Ingrédients :
Légumes crus : Courges
Panais
Chou rave
Patate douce
Oca du Pérou
Oignon rouge
Légumes précuits : Betterave
Carottes
Rutabaga

Thym romarin
Huile d'olive

Étapes :
Préparer les légumes et les tailler en gros cubes ou en tranches. Précuire à la vapeur les légumes durs. Les saler et ajouter les herbes. Ajouter l'huile d'olive généreusement et mélanger le tout. Mettre en plaque et cuire au four à 180° pendant 13 minutes pour des légumes *al dente*.

Trucs et astuces : L'oca du Pérou est une tubercule poussant dans nos jardins, très belle et acidulée, il ne faut pas l'éplucher. Variante à la provençale avec des olives.



Galettes végétales

par Virginie

Ingrédients :
160 g de lentilles corail
160 g de boulgour
200g de flocons 5 céréales
1 oignon
2 carottes
2 courgettes
4 oeufs
Coriandre
Épices au choix (curry, curcuma....)
sel

Étapes :
Cuire le boulgour et les lentilles. Couper les légumes en petits cubes et les cuire à l'huile d'olive. Mélanger les légumes, le boulgour, les lentilles, les flocons, les oeufs et les épices. Assaisonner. Former des galettes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Cuire 15 minutes à 180°.

L'association SAGE, à travers ses valeurs, s'engage au quotidien pour proposer une cuisine de qualité, faite maison, qui permet à nos enfants de découvrir les aliments. En faisant le choix d'un passage au 100% bio, la structure a franchi un cap important, mais l'éveil au goût est depuis longtemps au cœur des missions de nos professionnelles.

Tout au long de l'année, les équipes accompagnent les petits et les grands dans cette merveilleuse aventure qu'est le Goût !

L'infirmière qui élabore les menus travaille sur la saisonnalité des produits et remet à la carte des aliments un peu oubliés comme le sarrasin, les pois chiches, les lentilles corail, etc... Un des défis du bio/local, est de rendre attrayant un produit que l'on va avoir souvent dans son assiette... Avouez, les courges et les choux de l'hiver ont bien failli avoir raison de nous... !! ;) Et c'est là qu'entrent en jeu nos Supers Cuisinières !!

Au quotidien, elles adaptent et transforment les produits pour proposer des plats nouveaux et toujours délicieux. Ce n'est pas toujours facile de faire manger des légumes à nos enfants et pourtant, elles y arrivent avec talent et ingéniosité ! Les repas sont ainsi l'occasion de voir et toucher des «vrais» fruits et légumes, comme les carottes violettes de Virginie qui ont fait sensation à Clapotis ! Chaque jour les enfants peuvent manger des repas variés et différents de ceux de la maison.

Ce temps est un moment important entre les professionnelles et les enfants. Les grands sont assis à table avec un adulte qui les accompagne dans leurs découvertes sensorielles, en respectant leurs envies et leur rythme. Les plus petits sur leur transat peuvent commencer à toucher et passent ensuite à table, en groupe, où les échanges se font plus nombreux. Ils développent leur autonomie pour se nourrir et affinent leurs préférences. Les enfants goûtent toujours un petit peu pour découvrir le plat, même s'ils ne mangent pas.

L'éveil au goût se fait aussi pas l'observation et l'expérimentation. Les trois structures ont toutes un potager où les enfants peuvent cultiver des fruits et des légumes. Quel plaisir de manger les fraises du jardin ! Et hop ! Une petite tisane avec la menthe du potager de La

Câlinerie ! Planter, cueillir, préparer et manger une tomate qu'on a faite pousser, c'est vraiment chouette ! Et niveau goût, ça n'a rien à voir avec celle du supermarché...

Des événements sont également organisés autour du goût, comme la visite du marché à Clapotis, les Samedis créations à Frimousse où parents et enfants viennent partager leurs recettes et cuisiner ensemble, ainsi que les ateliers cuisine de La Câlinerie avec confection de gâteaux, brochettes de fruits et pizza.

Des repas et semaines à thème sont organisés régulièrement dans les 3 crèches. La richesse de SAGE, c'est aussi la diversité culturelle. Elle permet aux parents de participer pour faire découvrir des plats de leurs pays d'origine : huile d'olive et biscuit pour une maman grecque, gâteau bleu fluo à la noix de coco pour des parents brésiliens, etc. L'éveil au goût passe aussi par la découverte d'autres cultures et d'autres pays !

Le bien manger et l'éveil au goût sont des enjeux du quotidien. Pleins de belles choses sont déjà réalisées dans les crèches et les équipes sont un maillon important pour guider nos enfants sur ce chemin gourmand... Merci à elles !



Sage éveille nos papilles !



ENTRETIEN AVEC

Cédric Dubost

Adjoint au Maire, délégué à l'éducation, à l'enfance et à la cuisine centrale

Pouvez-vous nous parler de la politique de la Mairie en matière d'alimentation ?

C. Dubost : Pour cela, il faut faire un petit retour en arrière. La réflexion autour de l'alimentation et d'une politique alimentaire sur la commune a démarré il y a 15 ans de cela, alors que la Mairie est confrontée à l'obsolescence de son ancienne cuisine centrale qui ne répond plus aux normes européennes exigées. Malgré l'aspect financier et l'ampleur du projet, elle fait le choix ambitieux de garder la cuisine centrale en régie et de reconstruire totalement cet outil.

Dès la conception de la nouvelle cuisine centrale, la mairie a souhaité y intégrer des ateliers (légumerie, pâtisserie, etc.) visant le travail de produits bruts afin de maîtriser la qualité des aliments et avoir recours le moins possible aux produits élaborés par l'industrie agroalimentaire. La Mairie s'engage également dans l'intégration progressive de produits issus de l'agriculture biologique en favorisant l'approvisionnement local.

Quels étaient alors les enjeux ?

C. Dubost : Les enjeux sont ceux de santé publique (exposition aux pesticides et engrais chimiques...) et écologiques (sauvegarde environnementale des sols, des nappes phréatiques, réduction des gaz à effet de serre...).

La Mairie a-t-elle été confrontée à des difficultés ?

C. Dubost : Nous sommes alors au début des années 2000 et la politique alimentaire de Bègles fait figure de précurseur. En effet, la filière bio n'est pas encore structurée et pâtit d'un contexte défavorable (scandales alimentaires, suspicion, tricherie sur les labels...). Une seule centrale d'achat existe alors,

sur Agen, et les problèmes de livraison et commande sont nombreux.

Il faut également communiquer, informer et éveiller la conscience collective, parfois réticente. Des ateliers avec les parents d'élèves sont alors mis en place pour échanger autour de l'alimentation avec des professionnels.

Comment êtes-vous parvenus à atteindre vos objectifs ?

C. Dubost : Il a fallu faire preuve de ténacité et savoir convaincre autour de nous.

Finalement le Conseil Régional s'est comparé de la question du Bio et s'est lancé dans la promotion et la structuration de la filière.

Ainsi petit à petit, la politique alimentaire de la ville est confortée par les politiques locales et l'évolution de la filière bio.

En 2012, la ville de Bègles a reçu le label « Territoire BIO Engagé ». Bègles est la 1^{ère} commune d'Aquitaine à obtenir ce prix, décerné par l'interprofession bio régionale ARBIO Aquitaine aux collectivités territoriales qui ont atteint les objectifs fixés par le Grenelle de l'Environnement de 20% de l'approvisionnement des restaurants collectifs en produits Bio.

Et aujourd'hui ?

C. Dubost : Aujourd'hui, 2100 repas sont livrés chaque jour dans les vingt-trois structures municipales, dont les 13 écoles (plus de 1400 élèves), les résidences pour personnes âgées, le restaurant du personnel de la mairie et les centres d'accueil des enfants. 85 à 90% de fruits et légumes des menus de la cuisine centrale, ainsi que le pain et les produits laitiers, sont issus de la filière biologique.

Sur le tonnage global (y compris épicerie, viande, poisson, etc.), c'est 50 à 60% de produits labellisés bio.

La Mairie vise le 100% bio pour les fruits et légumes et 80% du tonnage global d'ici 2 ans.

La Mairie travaille avec de nouveaux fournisseurs pré-sélectionnés sur des critères de qualité, d'éloignement et de prix, et mis en concurrence chaque semaine pour maîtriser la dépense publique.

Elle est ainsi amenée à travailler régulièrement, comme Sage, avec Manger Bio Sud-Ouest, référence en matière d'approvisionnement bio pour la restauration collective.

Depuis janvier 2017, des repas alternatifs (sans protéines animales) sont proposés : au menu une fois par semaine et à la demande des parents, tous les jours.

Le nouveau challenge auquel travaille la Mairie est celui du tri et du recyclage des déchets. C'est un enjeu majeur dont nous devons tous nous saisir.

La Mairie travaille donc aux solutions de retraitement des emballages tels que carton et, en lien avec des associations locales, elle revalorise les déchets «utiles» organiques via le compostage.

Enfin, elle vise à réduire le gaspillage alimentaire. Ainsi depuis la rentrée, des tables de tri, à visée à la fois écologique et pédagogique, ont été mises en place dans les écoles élémentaires.

Quel regard portez-vous sur la démarche entreprise à Sage sur l'alimentation ?

C. Dubost : De telles démarches sont à encourager et la votre semble tout à fait cohérente.

Pour aller encore plus loin, vous serez peut-être amenés, comme la Mairie, à penser la question du menu alternatif ainsi que la question des déchets et du gaspillage.

RENCONTRE AVEC

Nathalie Corade

Nathalie Corade est maîtresse de conférences en économie à Bordeaux Sciences agro et chercheuse travaillant sur les circuits courts alimentaires et les projets alimentaires de territoires.

Pourquoi voit-on émerger les initiatives en matière d'approvisionnement en produits locaux et bio ?

Pour au moins deux raisons.

D'abord parce que du côté sociétal, on a assisté à une prise de conscience progressive, sûrement appuyée par les médias, des problèmes sanitaires et environnementaux liés à la façon dont on a conçu historiquement le modèle agro-alimentaire industriel. La tendance vers les produits bio apparaît alors comme un moyen de répondre à la question environnementale et celle vers les produits locaux renvoie au rapprochement à la production agricole et alimentaire, à la proximité aux producteurs. Certaines enquêtes montrent qu'ainsi le consommateur se rassure et se ré-assure par cette proximité de la qualité des produits.

Ensuite parce qu'il y a peut-être aussi une prise de conscience que ce sont les agriculteurs qui nous nourrissent, qui fournissent la matière première de notre alimentation et que les agriculteurs ne sont pas seulement des gens qui manifestent en déversant des produits alimentaires devant les préfectures mais que ce sont des acteurs importants auxquels il faut redonner de la place sur nos territoires. Le « local » est un moyen de leur redonner cette place.

Ces initiatives sont-elles nouvelles (lorsque l'on pense à nos grands parents...) ? Si oui qu'est-ce qui est nouveau ?

Nous ne sommes pas dans la nouveauté au sens où cela a existé bien avant et que

c'était d'ailleurs le modèle avant même les années 50. Néanmoins, il y a nouveauté dans le sens où on a oublié cela. À tel point que l'on voit aujourd'hui les difficultés que cela pose de ré-introduire des produits bio et locaux dans les cantines scolaires ou autres restaurations collectives. Votre exemple est éclairant, il vous a fallu travailler l'ensemble du système pour y arriver. Pourquoi ? Parce que ces structures ne sont plus équipées pour, elles n'ont plus les légumeries dans lesquelles on peut travailler les légumes bruts, les stocker... On a aussi perdu d'une certaine façon des compétences dans les cuisines, non pas que les cuisiniers n'aient pas envie de travailler les produits (bien au contraire d'ailleurs) mais les produits arrivent déjà coupés, lavés, il n'y a plus qu'à les assembler... quand il y a encore cela. De ce point de vue, c'est nouveau de se ré-interroger (je devrais dire, de s'interroger) sur la manière dont on s'alimente et encore plus sur la manière dont on va alimenter les autres.

Quelles sont les raisons d'un éloignement de l'approvisionnement des produits alimentaires ?

C'est historique. Après la seconde guerre mondiale, et au regard des problèmes d'alimentation des populations pendant la guerre, l'Europe «des six», créée en 1957 avec le traité de Rome, a mis au premier plan la question de la sécurité alimentaire : faire en sorte d'être en capacité de nourrir en quantité suffisante la population, en garantissant des prix bas aux consommateurs, une rémunération satisfaisante aux producteurs agricoles et en faisant en sorte de maintenir des exploitations agricoles familiales. C'est ce que l'on appelle la Politique Agricole Commune (Européenne) qui a été créée en 1962.

L'objectif était de produire et d'inciter, à grand renfort de soutiens publics, les agriculteurs à produire de plus en plus. Compte tenu des conditions agricoles européennes (contrairement aux Etats-Unis disposant d'immenses surfaces sur lesquelles on peut faire ce que l'on appelle de l'agriculture extensive) on a promu un modèle agricole très intensif, c'est-à-dire faire en sorte de produire beaucoup avec peu de surface... voire de moins en moins.

Comment ? En utilisant de plus en plus des méthodes de production permettant de produire de plus en plus de légumes, de raccourcir le cycle biologique animal et ce, de plus en plus rapidement. On y est

arrivé très vite, en à peine 10 ans ! Par ce processus, on a à la fois confié l'alimentation à l'instance européenne, et donc, d'une certaine façon, également déposer les consommateurs, les producteurs, les instances politiques nationales et encore plus locales de cette question. Et nous ne nous sommes plus posés - jusqu'à maintenant - la question de la façon dont nous nous nourrissons et dont nous nourrissons nos populations. Quand on a le ventre plein, c'est peut-être moins évident de se la poser.

Il a fallu attendre les crises sanitaires pour se la (re)-poser.

Au regard de ces initiatives, comment se traduira l'agriculture de demain et les liens économiques entre le consommateur et le producteur ? Voit-on une amélioration de la répartition de la valeur entre les distributeurs et les producteurs ?

Quelle question ! C'est extrêmement difficile de faire de la prospective, encore plus quand on est au début d'un changement qui n'est pas un simple phénomène de mode ni un « truc de bobos », même si il y a des exclus de ces réflexions...

Nous sommes dans un changement de fond qui touche non seulement nos façons d'envisager l'alimentation mais aussi des structures, des pratiques qui sont plus tenaces.

Même si je ne peux pas dire ce que sera l'avenir, l'apparition d'autres agricultures « à côté » de l'agriculture dite conventionnelle est et sera une réalité.

Là aussi, c'est une nouveauté, il y a de la place à la fois pour l'agriculture plus industrielle ET pour des agricultures de proximité. Par mon expérience, je crois qu'il va y avoir plus de diversité en agriculture. Il faut d'ailleurs arrêter de parler d'agriculture mais plutôt DES agricultures. Quant à l'amélioration de la répartition de la valeur entre distributeurs et producteurs, j'ai tendance à penser que si les grandes surfaces ne font pas cet effort, alors elles échoueront à pouvoir développer la stratégie de distribution de produits locaux et bio, parce que les producteurs de ces produits ne se tourneront pas vers elles. Il y a des tas de façons de vendre ses produits bio et locaux aujourd'hui. Les agriculteurs qui le font le font pour mieux vivre et, même si il y a des échecs comme dans tout projet économique, il y a de belles réussites sans la grande distribution. Or même si celle-ci a une force de frappe importante, on voit bien qu'elle s'intéresse de plus en plus à ce créneau. Je reste donc optimiste de ce point de vue

mais là aussi cela oblige à du changement de pratiques.

Est ce que le bio implique des modifications dans les modes de faire de l'agriculture, de la transformation agroalimentaire et des modes de distribution ?

Oui bien sûr. Même si je ne suis pas une agronome au sens technique du terme - et ne voudrais pas dire de bêtises sur les itinéraires techniques en agriculture biologique -, je sais bien pour autant que de ce point de vue déjà, cela engendre du changement.

L'agriculture biologique est une agriculture qui nécessite la maîtrise technique des process. Elle exige plus de main d'œuvre que les autres agricultures, elle engendre une nouvelle prise en considération de facteurs qui viennent perturber les cycles de production...

Passer en agriculture biologique modifie les pratiques agricoles, mais cela change

aussi les modes de vie des agriculteurs, cela modifie l'organisation du travail sur l'exploitation. Des travaux conduits par des collègues à l'école, montrent que quand on passe à l'agriculture biologique on ne change pas seulement d'itinéraire technique mais il faut aussi revoir ses circuits de distribution car on ne vend pas sur les mêmes segments des produits biologiques et des produits non biologiques. Le changement se fait sur l'ensemble des métiers. De fait, quand on fait ou passe en agriculture biologique, c'est l'ensemble du fonctionnement de l'exploitation qu'il faut (re)-penser.

Afin de prolonger la découverte d'initiatives locales, pourriez-vous nous citer des initiatives qui vous semblent exemplaires et pourquoi?

Ma réponse va peut-être paraître comme un « dégageant en touche » mais elle est celle-ci. Il n'y a pas d'initiatives exem-

plaires et d'autres qui le seraient moins. Toutes les initiatives, qui aujourd'hui se mettent en marche (pour répondre une expression maintenant à la mode), sont exemplaires parce qu'encore souvent courageuses. Si certaines réussiront et que d'autres échoueront, comme dans tout processus de changement, il faut donner et laisser du temps à l'expérimentation. On est trop dans l'injonction à la réussite immédiate et pas assez dans le droit à l'expérimentation, quitte à se tromper. La créativité est, dans ce domaine comme dans plein d'autres domaines, importante. Sans ce droit à l'erreur, on crée une aversion permanente au risque et on tue cette créativité.

Laissons les initiatives se tenter, mettons en place des moyens d'accompagnement et de veille, et ainsi nous pourrons, après avoir mieux compris les échecs comme les réussites, conseiller et prévenir.

plus grands



LE GRAND LIVRE DE JARDINAGE DES ENFANTS
Virginie Aladjidi
Ed. Thierry Magnier, 2015

50 activités pour découvrir le jardinage au fil des saisons : planter des graines, reconnaître les fruits et les légumes, comprendre le cycle des plantes, etc.



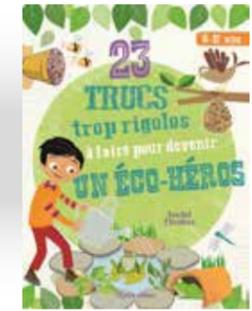
LE POTAGER D'ALENA
Sophie Vissière
Hélium, 2017

Tous les matins, en allant à l'école, je passe devant un champ, chaque fois différent...



MA COMPOTE VIENT D'UNE FLEUR
Karine Harel – Tourbillon, 2009

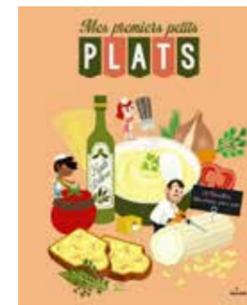
Les questions et réponses, illustrées de photos et de schémas, apportent des explications sur la fabrication de la compote, des quatre saisons du pommier à la fabrication du jus de pomme en passant par la cueillette des pommes, l'entretien du verger.



23 TRUCS RIGOLOS À FAIRE POUR DEVENIR UN ÉCO-HÉROS
Isabelle Thomas
Rustica, 2016

Des activités variées permettent de sensibiliser l'enfant à l'écologie : cuisine, jardinage, bricolage, etc.

recettes



MES PREMIERS PETITS PLATS
Pierre-Olivier Lenormand
Milan, collection « Les recettes du casse-noisette », 2017

Une vingtaine de recettes de plats salés pour initier les plus jeunes à la cuisine. L'ouvrage s'articule autour de quatre ingrédients : tomates, pâtes, pommes de terre et fromage.



UNE CUISINE DU MONDE POUR LES BÉBÉS
Judith Gueyfier / Anne Kerloc'h
Rue du Monde, 2015

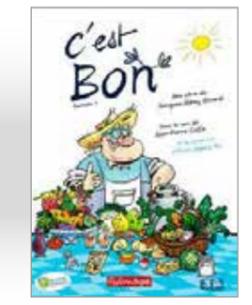
Ce grand format explore les délices que les cuisines du monde entier réservent aux tout jeunes enfants, de 6 mois à 2 ans. En galette, en petits dés, en mousse, les recettes sont évidemment adaptées pour les petites bouches, même sans dents !



LA CUISINE, C'EST PAS DE LA TARTE
Joshua David Stein / Julia Rosthman
Phaidon, 2017

Des questions-réponses ludiques et instructives toutes liées à la préparation de la nourriture et aux aliments du monde entier par l'auteur et critique culinaire Joshua David Stein et l'illustratrice Julia Rosthman.

DVD



C'EST BON, SAISON 1
Jacques-Remy Girerd / Amandine Fredon / Serge Elissalde
Folimage, 2013

Une série éducative au ton atypique sur la santé et l'alimentation. Une autre façon de faire aimer les fruits et les légumes avec une approche ludique de nos comportements alimentaires.

sites web



www.mangerbouger.fr
Le site du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Les 9 repères nutrition, des recettes, une fabrique à menu, tout sur le bien manger à tout âge.

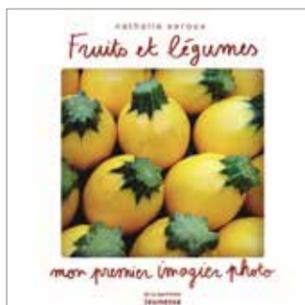
www.repasbio.org
Le site de la Fédération Nationale d'Agriculture Biologique destiné à la restauration collective. Comment, pourquoi passer à la bio, la démarche, des témoignages et des ressources.

www.regalez-bebe.com
Site de cuisine pour Bébé qui propose des recettes adaptées aux bébés de 4 à 36 mois, des informations, conseils et astuces sur la nutrition infantile.

DÉCOUVRIR Notre sélection

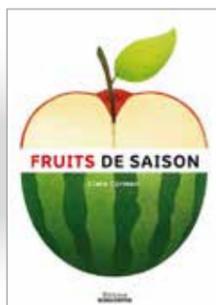


tout-petits



FRUITS ET LÉGUMES, MON PREMIER IMAGIER PHOTO
Nathalie Seroux
La Martinière Jeunesse, 2018

Pour découvrir en images plus de cinquante fruits et légumes : poire, prune, noix de coco, concombre, pois chiche, noisette, navet, asperge, rubarbe, etc.



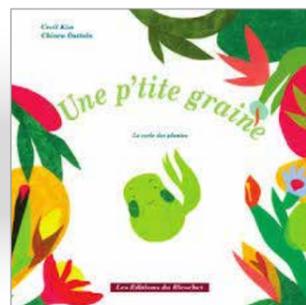
FRUITS DE SAISON
Clara Corman
Amatterra, 2017

À quelle saison poussent les fraises ? Qu'y a-t-il dans une pastèque ? De quelle couleur sont les fleurs du pommier ? Un livre cartonné avec des volets à soulever pour découvrir les fruits, comment ils poussent et ce qu'il y a à l'intérieur.



LÉGUMES DE SAISON
Clara Corman
Amatterra, 2017

À quelle saison sont récoltés les petits pois ? Comment est l'intérieur de l'artichaut ? Quelle partie de la carotte mange-t-on ? Un livre cartonné avec des volets à soulever pour découvrir les légumes, comment ils poussent et ce que l'on voit quand on les coupe.



UNE PETITE GRAINE
Cecil Kim / Chiara Dattola
Éd. du Ricochet, 2011

La notion de développement de la graine jusqu'à la plante (le haricot) au travers de dessins naïfs aquarellés aux tons très doux et multicolorés.

ET AUSSI Le nettoyage écologique en crèche

Dans les établissements de la petite enfance, l'hygiène est une priorité. Mais les produits utilisés peuvent avoir des effets sur l'environnement, sur la santé des enfants et des adultes qui fréquentent les locaux ou y travaillent. Notamment ceux en charge du nettoyage. Et si l'avenir pour les crèches était dans le nettoyage écologique ?

Produits de nettoyage

Il est bien sûr impossible de ne pas désinfecter soigneusement les locaux d'une crèche ne serait-ce que pour éviter les contagions et épidémies !

C'est pourquoi le choix des produits – et particulièrement des molécules actives qu'ils contiennent – est primordial. Et le nettoyage écologique n'est pas une utopie, il est l'avenir des Etablissements d'Accueil du Jeune Enfant (EAJE), car le mode végétal nous nourrit, nous soigne depuis des milliers d'années et il peut aussi nous aider à maintenir des structures saines tout en préservant la santé des petits et des grands qui y vivent.

Des risques à ne pas sous-estimer

Aujourd'hui, la plupart des produits utilisés sont d'origine chimique. Certains contiennent des substances toxiques. Il faut donc être attentif aux fiches de sécurité que les fournisseurs doivent vous donner. D'ailleurs, les allergies, l'asthme, les maladies respiratoires chroniques, les problèmes cutanés... sont en constante augmentation. Les agents d'entretien consultent régulièrement des dermatologues pour des problèmes d'eczéma et la médecine du travail est vigilante. Mais, on le sait aussi, les produits d'entretien ont un impact sur l'environnement tout au long de leur cycle de vie, de leur fabrication à leur élimination en passant par le transport. Enfin, ils représentent un certain coût pour la collectivité. Utiliser des produits écologiques permet de baisser le budget entretien et /ou de mieux acheter.

Des produits naturels et efficaces

L'Arrêté du 8 septembre 1999 et l'Arrêté du 19 décembre 2013 modifiant l'arrêté du 8 septembre 1999 sont les références réglementaires en ce qui concerne les procédés et les produits utilisés pour le nettoyage des matériaux et des objets destinés à entrer en contact avec des denrées, produits et boissons pour l'alimentation de l'homme et des animaux. En annexe de ce document sont donnés les noms des substances utilisables pour nettoyer les surfaces.

On y trouve l'acide acétique (le vinaigre blanc), l'acide citrique (parfait pour blanchir les joints de carrelage moisies), les bicarbonates de soude et la potasse, constituant du savon noir. Ces composants forment la base du nettoyage écologique. Ils s'achètent dans toutes les drogueries, les magasins bios, mais aussi les grandes surfaces et les jardineries. Voilà une alternative aux détergents formulés savamment par les industries chimiques et proposés par les fournisseurs de produits d'hygiène.

source : lesprosdela petiteenfance.fr

C'est dans la continuité de la réflexion autour de la qualité de l'accueil de vos enfants que nous avons décidé depuis 2 ans de privilégier un environnement sain et exempt de produits dits « polluants ».

Ainsi, nous fabriquons nous-mêmes le produit nettoyant et la lessive. L'impact environnemental est moindre et les émanations toxiques au quotidien diminuées.

Nous gardons, pour répondre aux normes de désinfection, 3 nettoyages au DDA (Détergent Désinfectant Alimentaire) le matin avant l'ouverture, à 13h pendant le nettoyage des salles de change et le soir à la fermeture.

En cuisine, notre cuisinière garde ces produits répondant aux exigences HAC-CP (hygiène et sécurité alimentaire).

Le sol est nettoyé au savon noir et les sanitaires au vinaigre blanc.

Et à Sage

Recette

Nettoyant multi-usage pour 1 litre :

50 cl de vinaigre blanc
50 cl d'eau
6 gouttes d'huile essentielle TeaTree

Lessive (pour 1 litre d'eau) :

20 g de copeaux de savon de Marseille
20 g de savon noir
1 cuillère à soupe de cristaux de soude
5 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain