La Matinée du CCA

Conseil Consommateurs de l'Aprifel

les fruits et légumes frais Aprifel

- 3 NOVEMBRE 2016 -

Les F&L frais dans les épiceries solidaires : un puissant levier de socialisation et d'insertion
Guillaume Bapst, Directeur Andes

Pour un renouveau de la culture alimentaire française... et de la consommation des fruits et légumes frais
Eric Birlouez, Ingénieur agronome, enseignant d'histoire et de sociologie de l'alimentation

Place des F&L frais dans la restauration collective
Sylvie Dauriat, Directrice de la Caisse des Ecoles du XVII^{e} arr. de Paris

Jardiner à l'école pour tisser les liens
Simon Ronceray, Chef de projet Veni Verdi

Place des F&L dans la formation des chefs
Charles Soussin, Professeur de cuisine - Ecole hôtelière - Lycée François Rabelais - Dugny

Conclusion
Nicolas Bricas

---

les fruits et légumes frais Aprifel

Les F&L frais dans les épiceries solidaires : un puissant levier de socialisation et d'insertion

Guillaume Bapst
Directeur Andes

La vision d'Andes est de :

- lutter contre l'exclusion sans favoriser l'assistanat,
- proposer une forme d'aide alimentaire non stigmatisante, alliant le choix, la qualité, la fraicheur, le respect du goût, des cultures et des habitudes,
- faire de l'aide alimentaire un tremplin à la promotion de la personne et à l'insertion sociale,
- développer des modèles d'accessibilité alimentaire innovants porteurs d'emploi et de développement local.

Un des objectifs d'ANDES est d'améliorer l'alimentation des populations fragilisées, par un approvisionnement régulier en fruits et légumes frais de qualité via les circuits courts d'uniterres ou les chantiers de marianne sur les marchés de gros.

ANDES réalise des accompagnements à la consommation de fruits et légumes frais dans les épiceries solidaires, à savoir :

- des ateliers de cuisine « la compagnie des gourmands » : depuis 2008, ces ateliers ont réuni 3 587 participants (1 978 enfants et 1 609 parents).
- des tables de producteurs uniterres, visites d'exploitation agricole : en 2015 : 60 épiceries sur 4 régions, 138 producteurs, 22 000 personnes bénéficiaires, 320 000 fruits, légumes, œufs et herbes aromatiques livrés.

Une étude a été réalisé en 2009 par Eric Birlouez pour le Haut-commissaire aux solidarités actives contre la pauvreté intitulée « Impacts de la mise à disposition de fruits et légumes frais aux populations ayant recours à l'aide alimentaire » :

- « Les personnes qui fréquentent une épicerie sociale proposant des fruits sont deux fois plus nombreuses à déclarer consommer 'au moins deux fruits par jour' ».
- « Parmi les personnes bénéficiaires d'une épicerie, 82 % déclarent acheter des fruits et des légumes frais à chacun de leurs passages ».
- « En apprenant aux participants à cuisiner de façon simple et rapide les légumes frais, [les] ateliers peuvent en favoriser la consommation, contribuant ainsi à une alimentation plus équilibrée et à moindre coût (à une large majorité, les bénéficiaires que nous avons interviewées ont indiqué que leur participation aux ateliers culinaires a eu des impacts positifs sur leur consommation de légumes frais et celle de leur famille) ».

Pour un renouveau de la culture alimentaire française… et de la consommation des fruits et légumes frais

Eric Birlouez

Ingénieur agronome, enseignant d'histoire et de sociologie de l'alimentation

92 % des Français considèrent que l'alimentation est une composante essentielle de leur mode de vie (sondage OpinionWay pour l'ANIA, mars 2015). Mais le « modèle alimentaire français » auquel nos concitoyens se déclarent très attachés n'est pas pour autant figé. Le CREDOC note en effet certaines évolutions depuis une dizaine d'années : accroissement du nombre de repas sautés (notamment le petit déjeuner), apparition d'une dichotomie entre la semaine et le week-end en ce qui concerne le temps consacré à la cuisine et au repas, simplification des repas (déclin des entrées, plateau de fromages moins systématique), baisse de la diversité alimentaire… Par ailleurs, les repas d'aujourd'hui sont moins formels qu'autrefois et on observe l'émergence de « nouvelles convivialités » telles que le partage d'un apéritif dinatoire, d'un brunch, d'un pique-nique urbain ou d'un plateaux-TV. En revanche, le « grignotage » reste modéré (et deux fois moins important qu'aux USA, en % des apports caloriques de la journée). Autre élément de stabilité : la grande majorité prend toujours 3 repas par jour, à des heures précises et communes à l'ensemble des Français.

S'agissant des jeunes générations (15-25 ans), les changements sont plus marqués : ainsi, 61% d'entre eux déclarent prendre au moins un repas sur deux devant un écran (télévision, ordinateur, console de jeux vidéo) et 51% reconnaissent ne pas manger à heures fixes (IPSOS, 2012). Malgré tout, jeunes et moins jeunes, expriment toujours un rapport hédonique à l'alimentation. Pour la majorité de nos concitoyens, manger demeure avant tout un plaisir. Et un plaisir double : celui du bon goût des aliments et celui la convivialité du repas partagé.

Au centre du repas traditionnel des Français se trouve la viande, tandis que les légumes sont présents en tant que « garniture » ou « accompagnement ». Néanmoins, depuis quelques années, la consommation de la viande est en déclin, ce qui représente une opportunité pour les légumes frais. Celle-ci est confirmée par les tendances actuelles de la consommation :

- valorisation du frais, de l'aliment brut, du naturel, de la saisonnalité… ;
- recherche de proximité ;
- attrait de la tradition, de l'authenticité ;
- regain d'intérêt pour la cuisine maison (surtout le week-end).

Malgré la mondialisation, le modèle alimentaire français résiste relativement bien… pour l'instant. La question est de savoir si les évolutions actuellement observées chez les jeunes (par exemple la moindre consommation de fruits et de légumes frais) correspondent à un simple « effet d'âge » ou si, comme cela est probable, elles constituent la marque d'une nouvelle génération, C'est sur cette dernière qu'il convient de faire porter les efforts en priorité. Le renouveau de la culture alimentaire française passera par un "apprentissage du bien-manger" dès le plus jeune âge, qui devra privilégier auprès des enfants et adolescents :

- une approche multi-dimensionnelle de l'alimentation (nutritionnelle et sanitaire, mais aussi historique, géographique, sociale, culturelle, écologique, symbolique, éthique, artistique, etc).
- au travers d'expériences concrètes, ludiques et sources de plaisir (éveil du goût, pratique de la cuisine et du jardinage, repas partagés, initiation au manger en pleine conscience, etc).

Place des F&L frais dans la restauration collective

Sylvie Dauriat
Directrice de la Caisse des Ecoles du XVII[e] arr. de Paris

RestauCO est une association loi 1901 de la restauration collective en gestion directe avec 3 grands secteurs, à savoir :

- la restauration scolaire (39%),
- la restauration médico-scolaire (39%),
- la restauration d'entreprise (14%),
- les autres collectivités (8%).

Côté nutrition, le GEMRCN recommandant les fréquences et les grammages des plats servis en restauration scolaire est la bible que doit respecter les professionnels du secteur (avec le paquet Hygiène).

Les actions menées au sein des différentes structures axent principalement sur :

- les produits d'origine biologique,
- le développement des approches locales – circuits courts,
- la lutte contre le gaspillage alimentaire (par exemple, les crudités et les légumes accompagnés sont les aliments les plus jetés).

Par ailleurs, les TAP (Temps d'Activités Périscolaires) permettent de faire (re)découvrir les fruits et légumes par leur culture (jardinage), leur cuisine (ateliers cuisine), leur goût (« la cuillère dégustation ») ? Ambassadeur du goût.

Jardiner à l'école pour tisser les liens

Simon Ronceray
Chef de projet Veni Verdi

Créé en 2011, l'association Veni Verdi cherche, à travers des projets dans les établissements scolaires et aux pieds et toits des immeubles, à développer une agriculture urbaine sociale, pédagogique et participative.

Au sein des écoles primaires et des collèges, les objectifs de l'association sont multiples mais il apparaît clairement que la mise en place de potagers sensibilise les enfants à la culture et à la consommation de fruits et légumes de saison. Cela permet de favoriser une alimentation responsable en se tournant vers des producteurs locaux et de rendre ces futurs citoyens acteurs de leur alimentation : culture des fruits et légumes, découverte des goûts et odeurs, lutte contre le gaspillage alimentaires et explication des « légumes moches »...

Quelques lieux investis par Veni Verdi :

- le toit d'Aboukir (convention avec ERDF et la Mairie de Paris),
- le toit du collège Henri Matisse (Paris -20^{e}),
- Le toit de l'école Tanger (Paris – 19^{e}),
- Le collège Pierre Mendès France (4000 m^{2} en pleine terre).

Développer ce type de projet s'inscrit pleinement dans un système alimentaire durable, notamment en réduisant les problèmes d'obésité et de malnutrition visibles dans ces quartiers et en favorisant la filière française des fruits et légumes.

Simon Ronceray souligne que ce type d'initiative est très bénéfique pour tous type de population, particulièrement les enfants avec des troubles psychiatriques qui ont une très forte sensibilité. Les jardins ont le bénéfice d'apaiser les enfants.

En 2016, Veni Verdi remporte trois nouveaux sites lors de l'appel à projet « ParisCulteurs » (sur 47 sites) :

- Collège Pailleron,
- Conservatoire Georges Bizet,
- Frédérick Lemaître.

Place des F&L dans la formation des chefs

Charles Soussin

Professeur de cuisine - Ecole hôtelière - Lycée François Rabelais - Dugny

L'évolution de la cuisine française, les normes d'hygiène HACCP, le recours aux produits des 2e, 3e, 4e, et 5e gamme en restauration commerciale a peu à peu écarter « l'ensemble des préparations préliminaires ». En un siècle de transmission, nous sommes passés d'un enseignement très technique autour des fruits et légumes (épluchage, taillage et modes de cuisson) à un enseignement davantage centré sur les modes et techniques de cuisson pour favoriser une mise en œuvre plus adaptée des fruits et légumes. Et au final peu de connaissance théorique sur le produit brut.

En parallèle, on assiste aujourd'hui :

- au retour en force des fruits et légumes anciens ou oubliés (excluant ainsi toutes préparations préliminaires culinaires, il nous faut aujourd'hui réintroduire dans notre message pédagogique des techniques de base),
- à l'apparition de nouveaux fruits ou légumes que l'on doit « apprivoiser »,
- à une cuisine de plus en plus « fusion » ou le légume est au centre de l'assiette,
- à une vraie démarche qualitative autour des produits (retour aux sources), qu'elle soit au départ purement marketing ou « réfléchie »,
- à une cuisine de plus en plus Végétarienne, Flexitarienne, et parfois Vegan.

L'enseignement aujourd'hui :

- doit passer par une bonne connaissance théorique de fruits et légumes,
- doit inclure l'enseignement des appellations & labels, tels AOP, AOC, IGP, etc.,
- doit passer par la connaissance pratique avec maitrise des techniques de base,
- doit désacraliser, vulgariser ces techniques, et y inclure de nouvelles.

Conclusion

Nicolas Bricas

« Cette séance nous conforte sur le fait qu'il faut ré-équilibrer les réunions du CCA. En effet, les réunions précédentes avaient porté sur les prix, les pesticides, le goût, le gaspillage. Il fallait aller vers le positif ».

Les présentations enrichissantes de cette matinée montrent que :

- les fruits et légumes ne sont pas uniquement des produits à consommer ; ils permettent de se relier à la nature, de se relier entre nous...L'alimentation est un carrefour entre identité, cohésion sociale et plaisir.
- cultiver un jardin, ce n'est pas que de la production d'aliments destinés à être consommé, c'est aussi l'amélioration du bien-être, de la reconstruction de la dignité....
- l'apprentissage, l'éducation, l'information nutritionnelle et les comportements alimentaires sont en pleine révolution. Prenons l'exemple du comportement alimentaire :
  - nous avons longtemps eu une vision exclusivement centrée sur l'individu et considéré que ce qui compte dans le comportement du consommateur, ce sont ses connaissances et ses préoccupations qui se traduisent en attitudes.
  - depuis 5-6 ans, on a opté pour une vision plus équilibrée entre attitude et environnement. Si nous voulons changer les comportements, il faut changer ce que le consommateur pense : l'offre n'est pas une réponse à la demande ; elle façonne et construit la demande. Ainsi c'est l'environnement du mangeur, l'accès au produit qui va « routiniser » les comportements alimentaires.
- L'organisation du système alimentaire façonne progressivement notre comportement et la cantine est un moyen d'apprentissage (habitude de consommer, routine sociale...). »

Aprifel
4 Rue de Trévise 75008 PARIS
Tel : 01 49 49 15 15
www.aprifel.com