



■ TABLE DES MATIERES

Mot de présentation : Pourquoi ce guide ?	P.4
Introduction : Les enjeux du bien manger et les obstacles au changement	P.5
Comment s'y prendre : les fiches pratiques	P.7
Fiche pratique n° 1 : Réaliser son autodiagnostic	P.8
Fiche pratique n°2 : Par quoi remplacer les aliments industriels ?	P.10
Fiche pratique n°3 : Le calendrier des saisons	P.16
Fiche pratique n°4 : Liste des fournisseurs de produits locaux et/ou bio	P.17
Fiche pratique n°5 : Quelques conseils pratiques sur les portions	P.20
Fiche pratique n°6 : Grand Cognac vous accompagne pour limiter vos déchets et les trier.	P.22
Fiche pratique n°7 : Proposition comparative d'un goûter pour 30 enfants	P.24
Conclusion	P.25
Bibliographie	P.26

■ POURQUOI CE GUIDE ?

La vie associative est riche en événements conviviaux au cours desquels il est proposé de grignoter ou de se restaurer : café d'accueil, collation en matinée, pique-nique, goûter, repas assis ou buffet, etc...

Chacun de ces moments est l'occasion pour votre association de se situer par rapport à la question du «bien manger» : **ce que vous servez à vos membres est en effet le reflet de l'importance que vous apportez au sujet de l'alimentation**. C'est aussi un marqueur du respect que vous portez à vos membres. De plus, ce que vous servez à vos membres constitue pour eux des **points de repères** qu'ils sont susceptibles de suivre chez eux.

La définition du bien manger est bien sûr variable d'un individu à l'autre, mais elle fait l'objet d'études et de publications qui font autorité. Cette notion dépasse aujourd'hui le seul domaine de la santé en s'élargissant à l'impact environnemental et social des modes de production agricole.

Ce guide a pour objectif de vous aider, vous responsable associatif, à mettre en place dans votre association **le réflexe du Bien Manger à chaque fois que l'occasion se présente**.

Vous n'êtes pas seuls...

Ce guide a été rédigé dans le cadre du **Projet Alimentaire Territorial (PAT) de Grand Cognac**.

Les PAT permettent de fédérer les différents acteurs autour de la question de l'alimentation. Ils définissent ensemble une stratégie déclinée en plan d'actions concrètes, prenant en compte les dimensions sociales, environnementales, économiques et de santé.

Depuis 2020, Grand Cognac met en œuvre ces actions dont le but principal est la promotion de modes de production et de consommation alimentaires durables. Récemment, cet engagement a permis la reconnaissance "PAT de niveau 2" par le Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation.

Au **programme des actions en cours** : l'accompagnement des agriculteurs souhaitant s'installer, la promotion des marchés et magasins de producteurs, l'accompagnement de la restauration collective vers un approvisionnement et un service de qualité, la proposition de paniers bio et locaux pour les femmes enceintes, le soutien aux manifestations de promotion des produits locaux, etc...

Pour en savoir plus : <https://www.grand-cognac.fr/notre-projet-nos-actions/accompagner-le-territoire-vers-une-alimentation-durable>

■ INTRODUCTION

Le lien entre l'alimentation et la santé est aujourd'hui scientifiquement démontré.

A l'opposé du bien manger, la « mal bouffe » désigne une nourriture de qualité médiocre, souvent produite industriellement, caractérisée par une faible valeur nutritive et une forte teneur en graisses, sucres, sel et calories. Elle se compose majoritairement d'aliments ultra-transformés, faciles et rapides à consommer, comme les fast-foods, snacks et plats préparés.

Les risques liés à la mal bouffe sont nombreux et bien documentés :



1. Maladies cardiovasculaires

La consommation excessive de graisses saturées favorise l'obstruction des artères, entraînant des risques d'infarctus, d'AVC, et d'insuffisance cardiaque.

2. Surpoids et obésité

La malbouffe, souvent riche en calories vides (graisses, sucres) mais pauvre en nutriments, favorise la prise de poids et l'obésité, dont la prévalence a fortement augmenté ces dernières décennies.

3. Diabète de type 2

L'alimentation trop riche en sucres et en graisses entraîne une résistance à l'insuline, favorisant l'apparition et l'aggravation du diabète de type 2, y compris chez les jeunes.

4. Hypertension artérielle

La forte consommation de sel dans les aliments industriels augmente la tension artérielle, ce qui endommage les vaisseaux sanguins et accroît les risques cardio-vasculaires.

5. Risques accrus de cancers

Une alimentation déséquilibrée et pauvre en fibres augmente le risque de certains cancers, notamment ceux du système digestif (colorectal, pancréas, etc.).

6. Troubles cognitifs et santé mentale

La malbouffe peut altérer les fonctions cognitives, augmenter les risques de dépression, d'anxiété, et même des maladies neurodégénératives comme Alzheimer.

7. Problèmes digestifs et carence nutritionnelle

La pauvreté en fibres et nutriments essentiels peut entraîner des troubles digestifs, des carences en vitamines et minéraux, affectant globalement la santé.

8. Impact sur la peau, les cheveux et les ongles

Une mauvaise alimentation finit aussi par se voir extérieurement avec une santé des phanères altérée (ongles cassants, cheveux fragiles, mauvaise peau).



Par ailleurs, les aliments industriels contiennent de nombreux additifs (300) dont plus d'un quart (87) sont néfastes pour la santé, qu'il s'agisse des colorants, des conservateurs, des antioxydants, des agents de texture, des exhausteurs de goût et des édulcorants.

La majorité des fruits et légumes non bio ont nécessité l'emploi d'intrants chimiques (engrais, pesticides), et pour certains des procédés de mûrissement au moyen d'éthylène ou de conservation au moyen de dioxyde de carbone.

Au-delà de l'aspect sanitaire, **le conditionnement des aliments industriels génère un volume important de déchets** dont le traitement (incinération ou enfouissement) coûte cher à la société.

Proposer aux membres de votre association des produits alimentaires qui ne présentent aucun de ces risques, c'est donc **contribuer directement à leur santé physique et mentale et plus largement témoigner du respect pour notre environnement.**

Plus largement, vous soutiendrez aussi l'ensemble de l'éco-système local (producteurs, artisans, traiteurs...) et vous contribuerez à une **juste rémunération de leur travail.**

Quels sont les obstacles à un changement de pratiques ?

1. L'argent comme seul critère de nos achats :

Les aliments industriels produits en masse avec des ingrédients de basse qualité sont souvent très bon marché. Choisir des alternatives à base de produits frais est difficile lorsque le seul critère d'achat est le prix. Or consommer est un acte qui a des répercussions sur notre santé, sur notre environnement, sur la rémunération de nos agriculteurs, sur notre relation avec le territoire où nous vivons. En prendre conscience est un préalable à tout changement de pratiques. Privilégier les circuits courts et les fruits et légumes de saison permet de réduire significativement les écarts de prix.

2. La facilité :

Les aliments industriels ne nécessitent aucune préparation. Il est pratique de n'avoir qu'à les sortir de leur contenant et de les servir tels quels. Ce guide vous aidera à trouver des alternatives aux aliments industriels en vous proposant des idées de produits et de boissons bénéfiques pour la santé et simples à préparer.



3. Nos habitudes :

En premier lieu nos addictions au sucré, au salé, au gras, doublées parfois de notre fidélité aux marques.

Il est communément admis que les grandes marques de soda emportent la préférence des enfants... qui n'ont souvent jamais goûté autre chose.

■ COMMENT S'Y PRENDRE ?

Pour vous aider à mettre en place une nouvelle approche au sien de votre association, nous vous proposons **7 fiches pratiques**.

Fiche pratique n°1 :

Outil d'autodiagnostic de vos pratiques actuelles en matière de restauration

Fiche pratique n°2 :

Alternatives aux produits industriels pour chacun de vos temps de restauration (repas, goûter, apéritif...)

Fiche pratique n°3 :

Calendrier des fruits et légumes de saison

Fiche pratique n°4 :

Liste non exhaustive des producteurs locaux et/ou bio, des revendeurs et traiteurs de Grand Cognac

Fiche pratique n°5 :

Conseils pour limiter le gaspillage lors de la préparation et le service de vos moments de restauration

Fiche pratique n°6 :

Outils mis à disposition par Grand Cognac pour le tri et la collecte de vos déchets

Fiche pratique n°7 :

Proposition comparative d'un goûter pour 30 enfants



■ FICHE PRATIQUE N°1 L'AUTODIAGNOSTIC ADERE

L'ADERE (Auto Diagnostic Environnemental pour les Responsables d'Événements) est un outil créé par L'ADEME afin de vous permettre d'évaluer en quelques clics l'impact global de votre événement. Concernant l'alimentation servie lors de l'événement, l'outil analyse son impact selon 7 thèmes :

Question	Indicateur	Réponse
Thème 1 : Préférer les aliments bruts, locaux et de saison		
Avez-vous choisi les produits en fonction des considérations écologiques (saisonnalité, choix de la production, choix du mode d'élevage, label, etc.) ?	% produits de saison % produits labellisés	
Les denrées et boissons consommées sont-elles d'origine locale (dans un rayon de 100 km) ?	% de produits locaux (<100km)	
Privilégiez-vous les produits frais ? Quelle est la part de produits ultra-transformés que vous utilisez (gâteaux industriels, plats préparés, etc...)	% de produits (ultra)transformés proposés	
Les fruits et légumes proposés sont-ils de saison ?	% de fruits et légumes de saison	
Thème 2 : Favoriser et promouvoir les protéines végétales		
Proposez-vous des plats végétariens / végétaliens à vos participants / bénévoles / intervenants ?	nb de plats végétariens	
Avez-vous une démarche pour réduire la consommation de produits d'origine animale ?	NA	
Thème 3 : Privilégier l'alimentation labellisée, bio et équitable		
Les produits et les boissons proposés sont-ils porteurs d'un label (AB, label rouge, AOP, AOC, IGP, HVE ...) ?	% de produits labellisés en €	
Les produits importés (café, chocolat, thé) sont-ils labellisés ou équitables ?	% de produits labellisés en €	
Les produits locaux sont-ils achetés à des tarifs justes et équitables auprès de leurs producteurs ?	% et type de produits achetés en direct	

Question	Indicateur	Réponse
Thème 4 : Utiliser de la vaisselle réutilisable		
La vaisselle utilisée par le public est-elle réutilisable ?	% et type de vaisselle réutilisable	
Avez-vous mis en place un point de lavage de la vaisselle réutilisable ?		
Si la vaisselle est jetable, est-elle compostable et effectivement compostée	% de vaisselle jetable compostable et compostée	
Avez-vous mis en place une démarche de gobelets réutilisables (consigne, prêt...) ?		
Thème 5 : Zéro déchets d'emballage		
Avez-vous une démarche pour réduire la consommation de produits d'origine animale ?	NA	
Thème 3 : Privilégier l'alimentation labellisée, bio et équitable		
Favorisez-vous les conditionnements collectifs (emballages, conserves de grande quantité, lots importants, etc.)	% d'emballages unitaires poids des déchets générés	
Utilisez-vous des nappes, serviettes réutilisables ?	NA	
Thème 6 : Limiter les surplus et le gaspillage		
Anticipez-vous le nombre de repas à servir afin d'éviter le gaspillage (système d'inscriptions...) ?	Estimation du gaspillage alimentaire (poids) par évènement	
Les équipes en charge de la restauration sont-elles formées à la lutte contre le gaspillage alimentaire ?	Nb de personnes formées	
Les denrées non périssables et non consommées seront-elles reprises par les fournisseurs ou données ?	% de denrées non périssables reprises	

Le questionnaire complet de l'autodiagnostic est disponible ici : <https://evenementresponsable.ademe.fr/>

■ FICHE PRATIQUE N°2 PAR QUOI REMPLACER LES ALIMENTS INDUSTRIELS ?



Remplacer les aliments industriels par des aliments sains et savoureux, c'est possible !



Pour une collation du matin :


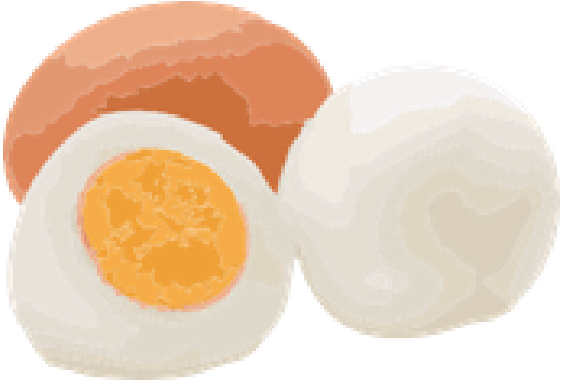



En remplacement de :	Nous proposons :	
<p>Barres chocolatées, barres céréalières industrielles souvent riches en sucres, sirops de glucose, huiles hydrogénées, arômes artificiels.</p>	<p>Barres ou boules énergétiques maison : Préparées avec des dattes, noix, amandes, flocons d'avoine, graines (chia, lin), un peu de miel ou sirop d'érable pour assembler. Sans sucres ajoutés industriels ni graisses hydrogénées.</p> <p>Fruits secs seuls ou en mélange : Abricots, figues, raisins, dattes, pruneaux, noisettes, noix, amandes. Riches en fibres, vitamines, bons lipides, protéines végétales.</p> <p>Granola maison : Flocons d'avoine, graines, fruits secs, un filet d'huile d'olive ou coco, un peu de miel ou sirop d'érable, passé au four pour un croquant naturel.</p> <p>Fruits frais avec une portion de fruits secs : Par exemple une pomme ou banane avec une poignée d'amandes, qui apporte énergie rapide et durable.</p> <p>Tartines de pain complet au beurre d'oléagineux (amandes, noisettes, ou cacahuètes non sucrées), fournissant protéines, lipides sains, et énergie.</p> <p>Yaourt nature ou fromage blanc avec des fruits frais ou secs et des graines pour un apport complet à la fois de protéines et de glucides de qualité.</p>	    

En remplacement de :	Nous proposons :	
<p>Biscuits industriels et viennoiseries (cookies, madeleines, brioches industrielles), riches en sucres raffinés, graisses saturées et additifs.</p>	<p>Biscuits maison à base de farine complète ou intégrale : Utiliser des farines complètes ou semi-complètes, réduire le sucre, remplacer les matières grasses saturées (beurre ou margarine industrielle) par des huiles végétales saines (huile d'olive, huile de coco non raffinée) ou de la compote de pommes.</p> <p>Petites douceurs à base de fruits : Muffins ou cakes préparés avec des bananes bien mûres, compote de pommes sans sucre ajouté, pruneaux, ou dattes, pour sucrer naturellement les recettes.</p> <p>Pains maison type petits pains complets ou aux céréales, tartinés d'ingrédients naturels comme purée d'oléagineux, miel, ou confiture sans sucre.</p> <p>Galettes ou crêpes maison à base de farine complète avec des œufs, lait végétal ou lait classique, sucrées légèrement au miel ou sirop d'érable.</p> <p>Barres ou boules énergétiques maison (dattes, noix, flocons d'avoine, graines) souvent plus saines que les biscuits classiques et fournissent une énergie durable.</p> <p>Fruits frais ou séchés comme alternative gourmande naturelle, source de fibres et sucres naturels.</p>	   
<p>Yaourts aromatisés ou desserts lactés industriels chargés en sucres ajoutés et arômes synthétiques.</p>	<p>Yaourt nature : à consommer tel quel ou agrémenté soi-même avec des fruits frais, des fruits secs, des graines (chia, lin), ou un filet de miel ou sirop d'érable pour sucrer naturellement.</p> <p>Fromage blanc nature : riche en protéines et faible en sucres, à préparer avec des toppings naturels comme fruits, noix ou un peu de compote sans sucre ajouté.</p> <p>Yaourts ou desserts au lait fermenté maison : faits avec des ferments naturels, sans additifs ni sucre ajouté, offrant une alternative saine et économique.</p> <p>Alternatives végétales non sucrées : yaourts à base d'amande, coco, soja ou avoine sans sucres ajoutés, à parfumer soi-même avec des morceaux de fruits ou un soupçon d'extrait naturel (vanille, cannelle).</p> <p>Petites sauces ou purées gourmandes maison : compotes de pommes, poires, ou fruits rouges sans sucre ajouté, pouvant accompagner un yaourt nature ou un fromage blanc.</p>	 

En remplacement de :	Nous proposons :	
<p>Boissons sucrées ou sodas contenant beaucoup de sucre ou édulcorants artificiels, sans valeur nutritive.</p>	<p>Eau aromatisée maison : eau plate ou pétillante agrémentée de tranches de citron, orange, concombre, feuilles de menthe, ou fruits rouges. Sans sucre ajouté, rafraîchissante et faible en calories.</p> <p>Tisanes et infusions : camomille, menthe, verveine, rooibos ou fruits séchés infusés, sans sucre, pour une hydratation aromatique douce et naturelle.</p> <p>Eaux vitaminées naturelles : infusion froide de gingembre, citron, miel ou jus d'agrumes dilués dans de l'eau, apportant des vitamines sans excès de sucre.</p> <p>Jus de fruits purs et frais : à consommer avec modération, 100% pur jus, sans sucre ajouté, ou préparés maison avec un extracteur ou centrifugeuse.</p> <p>Laits végétaux sans sucre ajouté : amande, avoine, noisette, non sucrés, pour un apport nutritif léger.</p> <p>Smoothies maison : faits avec fruits frais, légumes verts, et un peu d'eau ou lait végétal, sans sucres ajoutés, riches en fibres et vitamines.</p>	 

Pour un pique-nique :



En remplacement de :	Nous proposons :	
<p>Chips</p>	<p>Chips de légumes maison : Tranches fines de courgette, betterave ou patate douce (non frites) cuites au four avec un peu d'huile d'olive. Une alternative maison contrôlée en sel et en matière grasse.</p> <p>Légumes crus : Bouchées de carottes, céleri, concombre, radis, poivrons, ou tomates cerises. Riches en vitamines, fibre et peu caloriques, ils apportent croquant et fraîcheur.</p> <p>Fruits secs et oléagineux : Amandes, noix, noix de cajou, noisettes, ou abricots secs, dattes, sources d'énergie saine, de bonnes graisses, fibres et protéines.</p>	 

En remplacement de :	Nous proposons :	
<p>Charcuteries industrielles (jambon en tranches, saucissons très transformés, saucisses)</p>	<p>Viandes fraîches maigres cuites maison : blanc de poulet, dinde, rôti de veau ou de porc peu gras, préparés sans additifs ni conservateurs.</p> <p>Charcuteries artisanales ou bio : privilégier des produits sans nitrites ajoutés, sans conservateurs chimiques, souvent disponibles en circuits courts ou magasins bio.</p> <p>Poissons fumés ou cuits : saumon fumé de qualité, truite fumée, sardines à l'huile naturelle, apportant bons lipides oméga-3.</p> <p>Œufs durs : source naturelle de protéines complètes, pratiques à emporter.</p> <p>Légumineuses : pois chiches, lentilles en salade ou houmous maison, protéine végétale saine et satiétogène.</p>	 
<p>Plats préparés prêts à consommer comme les salades composées industrielles ou les sandwiches industriels</p>	<p>Salades composées maison : préparées avec des légumes frais de saison, des légumineuses (lentilles, pois chiches), des grains entiers (quinoa, riz complet), des protéines (œufs durs, poulet grillé, poisson) et un assaisonnement maison (huile d'olive, citron, herbes).</p> <p>Sandwichs maison avec pain complet ou aux graines : garnis de légumes crus ou grillés, protéines maigres (filet de poulet, œuf, fromage frais), accompagnés de condiments faits maison (pesto, tapenade, moutarde) sans additifs ni sucres ajoutés.</p> <p>Wraps ou galettes de légumes maison : garnis de légumes frais, houmous ou purée de légumineuses, et sources de protéines naturelles, préparés à la dernière minute pour plus de fraîcheur.</p> <p>Bento équilibré : assortiments de légumes crus ou cuits, féculents complets, protéines variées, fruits frais, pour un repas complet et équilibré à emporter.</p>	 
<p>Nuggets, cordons bleus, et autres produits panés industriels prêts à cuire ou réchauffer</p>	<p>Nuggets maison faits maison : préparés avec des morceaux de poulet ou dinde frais, trempés dans un mélange d'œuf et chapelure maison (farine complète, graines), puis cuits au four ou à la poêle avec très peu de matière grasse.</p> <p>Cordons bleus maison : fines escalopes de poulet ou veau garnies de jambon naturel bio et de fromage de qualité, panées avec de la chapelure maison, cuites au four pour limiter les graisses.</p> <p>Légumes panés maison : rondelles de courgette, aubergine, champignons ou chou-fleur panés maison, cuits au four pour une alternative végétarienne saine.</p>	

En remplacement de :	Nous proposons :	
Desserts industriels (pâtisseries industrielles, yaourts aromatisés, barres chocolatées ou céréalières)	<p>Desserts maison à base de fruits frais ou cuits : compotes maison sans sucre ajouté, purées de fruits, salades de fruits frais, fruits rôtis au four avec un peu de cannelle ou miel.</p> <p>Yaourt nature ou fromage blanc agrémentés : ajouter des fruits frais ou secs, graines (chia, lin), un filet de miel ou sirop d'érable au yaourt nature.</p> <p>Barres ou boules d'énergie maison : préparées avec dattes, noix, flocons d'avoine, cacao pur, graines, légèrement sucrées avec du miel ou sirop d'érable.</p> <p>Pâtisseries maison légères : muffins, cakes ou biscuits faits maison avec des farines complètes, sans excès de sucre, moindre matière grasse et ingrédients de qualité (fruits secs, noix).</p> <p>Desserts végétaux naturels : mousses à base d'avocat, banane, sucrées naturellement et parfumées à la vanille ou cacao pur.</p>	

A l'apéritif :

En remplacement de :	Nous proposons :	
Biscuits d'apéritifs	<p>Rondelles de légumes : Tranches de courgette, chou-fleur, ou aubergine, rôties ou crues, pour une texture croustillante naturelle.</p> <p>Pain complet ou crackers maison : Préparés à base de farine complète, graines, ou flocons d'avoine, garnis d'avocat, houmous, tapenade ou fromage frais léger.</p> <p>Packs de graines ou de céréales : Mélanges de quinoa, sarrasin, millet soufflé ou graines de courge, que l'on peut faire griller ou toaster léger.</p>	
Noix de cajou, cacahuètes industrielles	<p>Noix, amandes, noisettes, noix du Brésil, noix de pécan : nature, non salées et non grillées à haute température, riches en bonnes graisses, protéines, fibres et micronutriments.</p> <p>Graines nature ou légèrement toastées maison : graines de courge, tournesol, lin, chia, sésame, à consommer sans sel ajouté.</p> <p>Légumes crus coupés en bâtonnets : carottes, concombre, céleri, poivrons, pour un apéritif croquant et peu calorique.</p> <p>Olives naturelles (non en saumure trop salée) : source de bonnes matières grasses, à privilégier en version bio et sans additifs.</p> <p>Pois chiches rôtis maison : épicés et grillés sans huile ou avec un filet d'huile d'olive pour une alternative croquante et riche en protéines végétales</p>	

En remplacement de :	Nous proposons :	
<p>Charcuteries industrielles très transformées (jambon, saucisson, pâtés)</p> <p>Plats préparés cuisinés industriels (quiches surgelées, gratins, plats en sauce)</p> <p>Pizzas, nuggets, cordons bleus, snacks panés industriels</p> <p>Pains industriels blancs, viennoiseries, et biscuits apéritifs</p> <p>Boissons sucrées, sodas, jus industriels avec sucres ajoutés</p> <p>Desserts industriels (gâteaux, tartes, yaourts aromatisés, crèmes sucrées)</p> <p>Sauces et condiments industriels souvent riches en additifs et sucres</p>	<p>Opter pour viandes fraîches maigres, poissons fumés de qualité, ou charcuteries bio et artisanales sans nitrites ajoutés.</p> <p>Préparer soi-même salades composées, légumes rôtis, légumineuses, féculents complets, et protéines maigres grillées.</p> <p>Snacks panés : nuggets, légumes ou protéines panées maison, cuites au four avec peu de matières grasses.</p> <p>Pains et pâtisseries : privilégier pain complet ou multicéréales, pâtisseries maison allégées en sucre et matières grasses.</p> <p>Boissons : choisir eau, eaux infusées, tisanes froides ou jus de fruits frais sans sucre ajouté.</p> <p>Desserts : fruits frais ou cuits, yaourts nature agrémentés, barres énergétiques maison, pâtisseries maison simples.</p> <p>Sauces : préparer sauces maison avec huile d'olive, herbes fraîches, citron, ail, pour un goût naturel et sain.</p>	 

CONSEILS GÉNÉRAUX



Évitez les préparations industrielles riches en additifs, sucres cachés/ajoutés et conservateurs. Cuisinez maison ou privilégiez des produits bruts, locaux et de saison.

Privilégiez les sucres naturels : fruits, miel, sirop d'érable ...

Préférez les farines complètes pour un apport en fibres et un index glycémique plus bas.

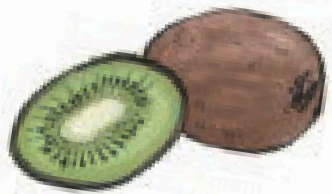
Ne supprimez pas le gras de votre alimentation ! Remplacez les graisses saturées par de bonnes graisses végétales lorsque c'est possible.

Mettez en avant la fraîcheur et la qualité des ingrédients !

■ FICHE PRATIQUE N°3 LE CALENDRIER DES SAISONS

JANVIER

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
noix

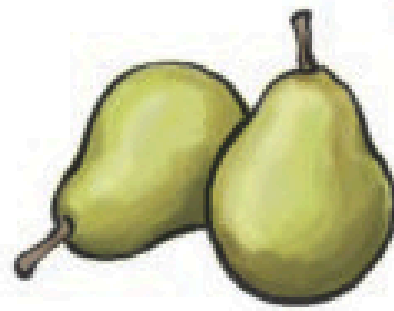


LEGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
choux
échalote
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive

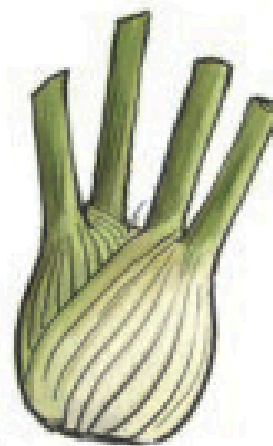


FEVRIER

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos

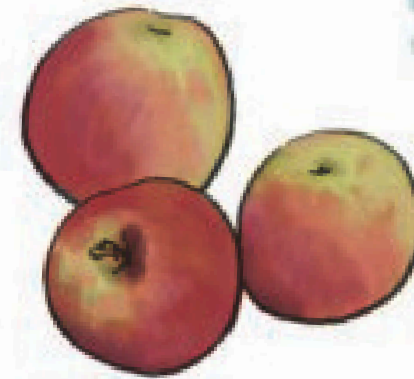


LEGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
poireau
panais
choux
échalote
oignon
ail
navet
betterave
radis noir
endive

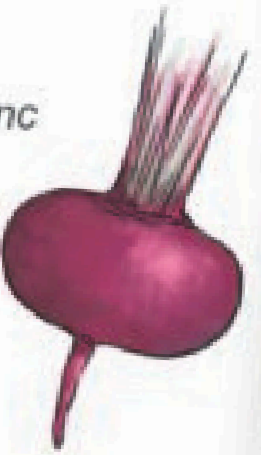


MARS

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos

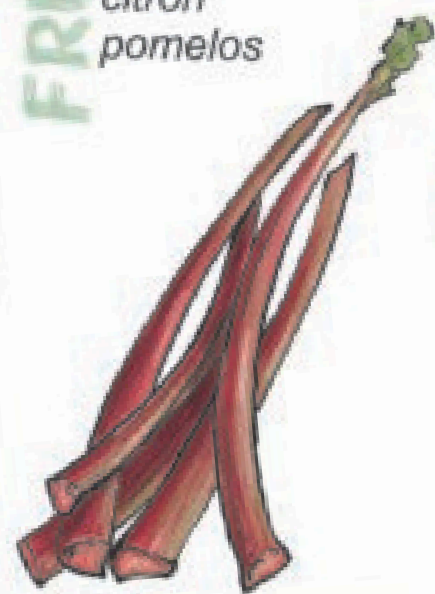


LEGUMES
épinard
potimarron
blette
céleri
poireau
panais
choux
navet,
oignon blanc
radis noir
radis rose
endive
asperge

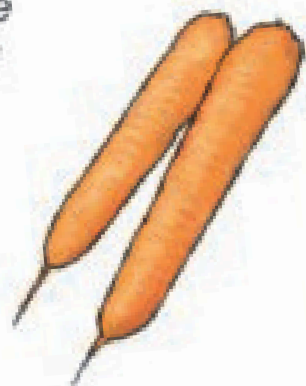


AVRIL

FRUITS
pomme
kiwi
rhubarbe
citron
pomelos

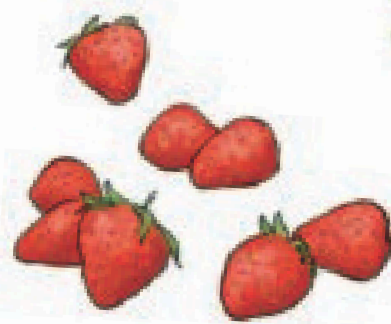


LEGUMES
fève
épinard
blette
céleri
oignon blanc
radis noir
radis rose
asperge
poireau
carotte
aillet
choux
navet
endive

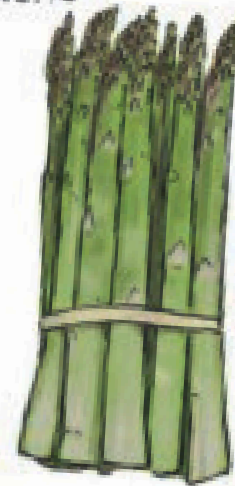


MAI

FRUITS
fraise
cerise
pomelos
rhubarbe

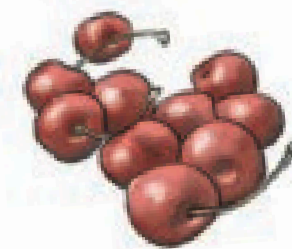


LEGUMES
choux fleur, ail
radis rose, asperge
artichaut, choux
pomme de terre primeur
oignon blanc
céleri branche
courgette
petit pois
fève
fenouil
carotte
épinard
poireau
carotte
aillet
navet



JUIN

FRUITS
fraise
framboise
cerise
abricot
melon
pêche
pomelos



LEGUMES
brocoli, ail
radis rose, choux
concombre, poireau
artichaut, betterave
blette, oignon blanc
fenouil, tomate
pomme de terre primeur
haricot vert
courgette
aubergine
petit pois
poivron
fève
carotte
navet
céleri



JUILLET

FRUITS
abricot
brugnon
cassis
cerise
fraise
framboise
melon
prune
figue
myrtille
nectarine
pêche
pastèque
poire



LEGUMES
brocoli, radis rose
concombre, artichaut
blette, fenouil
haricot vert, maïs doux
pomme de terre primeur
ail, choux, poireau
échalote, oignon sec
petit pois, potimarron
poivron, aubergine
tomate, courgette
fève, carotte
navet, céleri
oignon blanc

AOÛT

FRUITS
abricot
pêche
prune
raisin
melon
pastèque
figue
fraise
framboise
poire
pomme
mirabelle



LEGUMES
brocoli, radis rose
concombre, artichaut
pomme de terre primeur
échalote, oignon sec
haricot vert, maïs doux
navet, oignon blanc
petit pois, potimarron
poivron, aubergine
tomate, courgette
haricot à écosser
ail, choux, poireau
blette, fenouil
fève, carotte

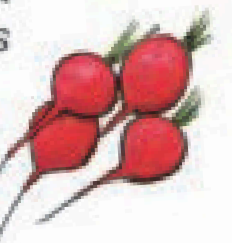


SEPTEMBRE

FRUITS
coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre



LEGUMES
concombre, courge
haricot vert, maïs doux
épinard, petit pois
potimarron, céleri
poivron, courgette
tomate, aubergine
échalote, oignon sec
ail, haricot à écosser
artichaut, fenouil
carotte, poireau
blette, navet
choux, radis



OCTOBRE

FRUITS
pomme
poire
raisin
noix fraîche
châtaigne
pêche (de vigne)
figue
coing
framboise
myrtille
noix
mûre



LEGUMES
concombre, courge
haricot à écosser, radis
artichaut, fenouil, navet
haricot vert, maïs doux
épinard, petit pois, ail
potimarron, céleri
aubergine, échalote
carotte, poireau
panais, poivron
courgette, tomate
oignon sec
blette
choux

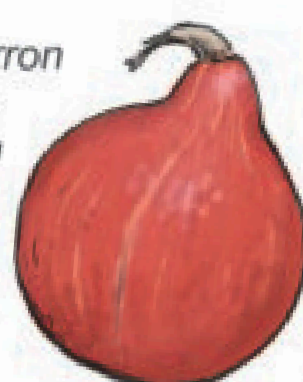


NOVEMBRE

FRUITS
châtaigne
kaki
clémentine
mandarine
poire
pomme
kiwi
raisin
noix

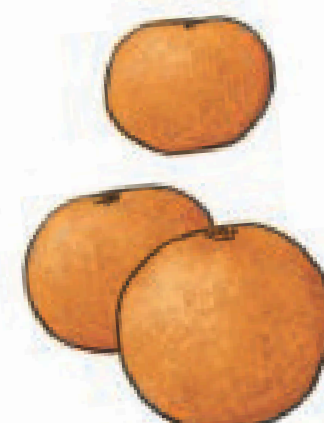


LEGUMES
choux, échalote
radis, céleri
ail, blette
courge, navet
brocoli, panais
oignon sec
artichaut
fenouil
potimarron
carotte
poireau

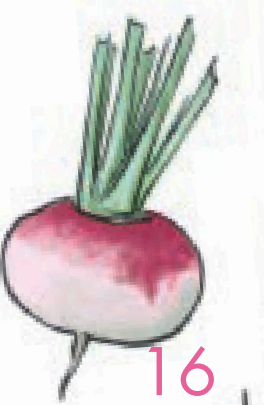


DECEMBRE

FRUITS
kiwi
mandarine
poire
pomme
clémentine
noix



LEGUMES
choux, ail
radis noir, céleri
cardon, blette
potimarron
oignon sec
salsifis
fenouil
épinard
courge
navet
panais
carotte
poireau
échalote



■ FICHE PRATIQUE N°4 LISTE DE FOURNISSEURS DE PRODUITS BIO ET/OU LOCAUX

Voici ci-dessous une liste NON EXHAUSTIVE de producteurs et traiteurs qui peuvent vous accompagner. N'hésitez pas à les contacter directement pour connaître leurs capacités de production et de livraison. Pensez également à solliciter les nombreux artisans des métiers de bouche présents dans nos communes : bouchers, boulangers, pâtisseries ...

Producteurs :

Brasserie des Gabarriers	Plaizac	Bières	Local	contact@brasserie-des-gabariers.fr	0545324270
CAPAC	Châteaubernard	Légumes 4ème gamme Conserverie (compotes diverses bio et conventionnel)	AB et conventionnel Local	fabien.monadier@capac.fr	0545324270
Cossû	Taponnat	Infusions au fruit (indiv) et bouillons de légumes	AB	jeremie@cossu.com	0545324270
Culture café	Gensac-la-Pallue	Café, thé	Local	contact@culture-cafes.com	0545324270
Domaine du Tambourinour	Mainx-Gondeville	Fruits, Légumes, nectars	HVE et local	tambourinour@yahoo.fr	0545324270
EARL J'y crois (membres du GIE Fermes de Chassagne)	Bréville	Jus de raisin, farines, huiles, légumes secs	AB et local		0545808296
ESAT Jardin des Vauzelles	Cherves-Richemont	Légumes	AB et local	esat.bio@eirc.fr	0622772764
ESAT L'Arche des Sapins	Lignièrès-Ambleville	Légumes	AB et local	accueil@arche-sapins.org	0545361500
Ferme de la Brissonnerie	Nercillac	Légumes, plants	AB et local	contact@sebastienbruand.fr	0608830385
GAEC Plantae et Terra	Mosnac-Saint-Simeux	Légumes, tartinables, fruits	AB et local	plantaeterra@gmail.com	0625482543
Jardin Réinventé	Bourg-Charente	Légumes, condiments, sauces, œufs, plantes, lait	AB et local	clotilde.courtois@hotmail.com	0610427602
Jukebox	Cognac	Bières (cannettes ou futs de 30 litres)	Local	contact@brasseriejukebox.com	0682413523
La bulle de chèvre	Val d'Auge	Fromage de chèvre	HVE et local	labulledechevre@gmail.com	0622932925
La Compagnie de Bouteville	Bouteville	Vinaigres, condiments	Local	contact@bouteville.com	0545649276
La Fabrik' à bonbons	Cognac - Saintes	Chocolat, confiseries, pâtes à tartiner	Local	lafabrikabonbons@gmail.com	0545826420
La Ferme de Ferrières	Gourville	Farines, pâtes	AB	phicalisab@gmail.com	0616506609

La Frite Paysanne	Oradour	Frites fraîches sous vide	AB et local		0633975028
La Géoferme	Saint-Simeux	Légumes, baies	AB et local	pelttibere@gmail.com	0635137610
La Goule	Foussignac	Bières	AB	contact@cognacpinard.fr	0545358757
La Noyeraie des Borderies	Louza-Saint-André	Huiles et noix	Local	contact@noyeraie.com	0983063876
La Petite ferme de Julien	Châteauneuf-sur-Charente	Légumes, fruits	Local	lapetitefermedejulien@gmail.com	0688548836
L'alambiquée de Roumillac	Javrezac	Safran, jus de raisin, vins	Local	safran.marion@gmail.com	0663806957
Larignon	Barbezieux	Éleveur et producteur de porcs en Charente	Local	larignon.com	0545786490
Les chèvres de Sireuil	Sireuil	Fromage de chèvre	Local	chevresdesireuil@outlook.com	0777947781
Les gourmandises de Cécile	Houlette	Produits à base d'ortie (caramels...)	Local	aupaysdelortie@gmail.com	0627994107
Les légumes du Logis	Val d'Auge	fruits, légumes, transformation des fruits et légumes	HVE et local	leslegumesdulogis16170@gmail.com	0545216222
Les vergers des Doud's	Rioux-Martin	Fruits, noix, châtaignes	Local	lesvergersdesdouds@gmail.com	0686183830
Papy fait de la confiture	Fleurac	Confitures, pâtes de fruits, compotes, soupes	Local		0545358291
SCEA Brard Blanchard	Boutiers -aint-Trojan	Jus raisin, pinaux, vins	AB et local	contact@brard-blanchard.fr	0545321958
SCEA du Bardonneau	Val d'Auge	Fromage de chèvre	HVE et local	vraffier@free.fr	0651080563
SCEA La Nougé	Salles-Lavalette	Bières	AB et local	contact@lanouge.fr	0767746569
Simon LUZUY, La ferme des 2L	Pillac	Poulet et pintade	AB et local	contact@bio-poulet.fr	0662247032
Spiruline du Domaine d'Echoisy	Cellettes	Spiruline	AB et local	charente.spiruline@outlook.com	0673973374
Thomas Babinot	Saint-Laurent-de-Cognac	Fraises, framboises, légumes	Local	toto.babinot@gmail.com	0611055887

Points de vente en circuits courts :

Gogocagette	06 88 29 78 25 contact@gogocagette.fr	Fruits, légumes, épicerie, crèmerie, viande, huiles, farines ...
La ruche qui dit oui	06 75 76 69 20	Fruits, légumes, épicerie, crèmerie, viande, huiles, farines ...
Maia et Charente Insertion	06 11 25 57 52 carole.regnier@croix-rouge.fr	Fruits, légumes, épicerie, crèmerie de Charente et départements limitrophes

Magasins de producteurs :

C fermier	82 Avenue d'Angoulême, Châteaubernard		0545354321
Domaine de Malakoff (épicerie)	6 av du général de Gaulle, Châteauneuf-sur-Charente		
La Ferme de Roumillac (Javrezac)	2 chemin de Roumillac, Javrezac	safran.marion@gmail.com	0663806957
La petite ferme de Julien	12 rue du general de Gaulle, Châteauneuf-sur-Charente	lapetitefermedejulien@gmail.com	0688548836
Le panier du Coquelicot (Cognac)	31 Rue Henri Fichon, Cognac		0687103594
Tambourinour	5 domaine du Tambourinou, Mainxe Gondeville	tambourinour@yahoo.fr	0545819287

Traiteurs :

Elena	Traiteur salé et pâtisseries	Lignières-Ambleville	contact@patisserieelena.fr	0680208769
ESAT L'Arche des Sapins	Traiteur	Lignières-Ambleville	accueil@arche-sapins.org	0545361500
Gueuleton	Traiteur	Gensac-la-Pallue	charentes.tb@gueuleton.fr	0633347758
Hat home	Traiteur	Cognac	hathome.cognac@gmail.com	0626694495
Histoire de recevoir	Traiteur	Cognac	contact@histoirederecevoir.fr	0606463919
La cuisine d'Ingrid	Traiteur	Genté	contact@lacuisinedingrid.fr	0670937609
L'Osmose	Traiteur	Bourg-Charente	osmose16200@gmail.com	0623635761
Maison Lafaye	Traiteur	Ruelle surouvre	laetitia@maison-lafaye.com	0610904280

Les GMS (Grandes et Moyennes Surfaces) proposent également des produits bios, locaux et des plats préparés contenant des légumineuses.

Si vous connaissez d'autres producteurs / traiteurs, n'hésitez pas à nous le faire savoir pour nous permettre de compléter le guide.

■ FICHE PRATIQUE N°5 QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

A l'achat :

Difficile de prévoir de grandes quantités de nourriture quand on n'a pas l'habitude. Mal estimées, **les portions conduisent soit à des surcoûts et du gaspillage**, soit au mécontentement des convives.

Vous pouvez vous baser sur le tableau suivant, pour estimer les quantités à commander (prévoir 550 à 600g de nourriture totale par personne) :

Aliments :	Portions en grammes :
Viande (poulet, steak, filet de porc)	150 à 180 grammes par portion
Charcuterie	50 à 70 grammes par portion
Accompagnement riche en glucides (pommes de terre, pâtes, riz)	200 grammes par portion cuite
Accompagnement de légumes (brocolis, courgettes, carottes)	200 grammes par portion cuite
Légumes en ingrédient principal	300 à 400 grammes par portion
Fromage	40 à 60 grammes par portion
Fruits (banane, pomme, raisin)	120 à 150 grammes par portion
Salade (salade de tomates, de pommes de terre)	120 à 150 grammes par portion
Plats sucrés (gâteaux, tartes, biscuits)	120 à 150 grammes par portion
Pain	30 à 60 grammes par portion
Jus de fruits	1 litre pour 3 à 5 portions

Au service :

Les principes de diététique conseillent de **remplir la moitié de l'assiette avec des fruits et légumes, un quart avec des céréales et le dernier quart avec des protéines** (viande ou légumineuses).

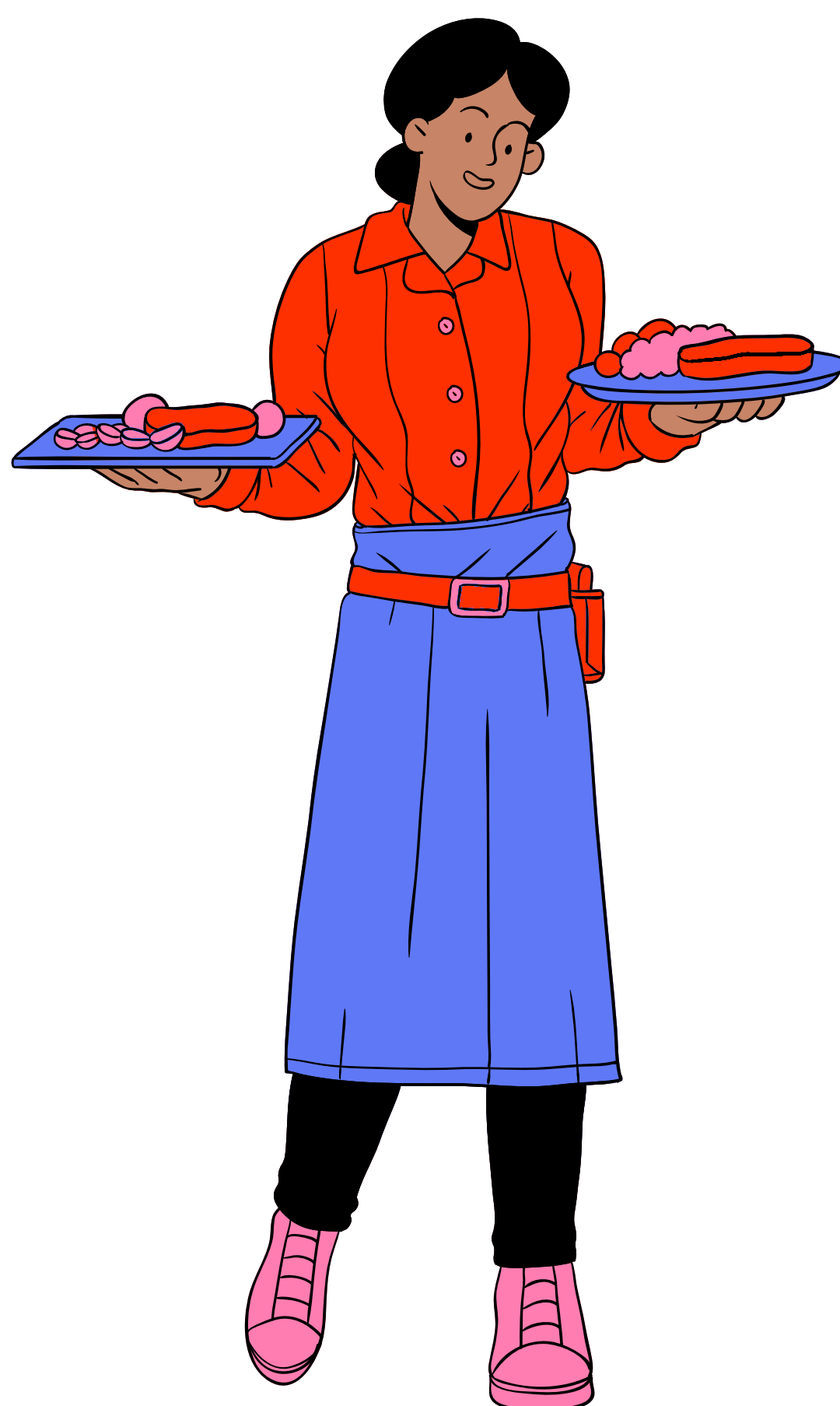
Utilisez des mesures (cuillère, verre) pour avoir **une certaine régularité**, et mieux gérer la consommation.

Formez les membres du service, et ayez quelques **référentes et référents** qui pourront conseiller pendant la durée du service.

N'anticipez pas trop la confection des plats et privilégiez un **dressage au dernier moment** pour limiter le gaspillage.

N'hésitez pas à **demander aux convives** si la portion leur convient (gros ou petits appétit).

Pensez aussi à **faire récupérer les excédents par vos membres**, en particulier par celles et ceux qui ont participé à la restauration.



■ FICHE PRATIQUE N°6 GRAND COGNAC VOUS ACCOMPAGNE POUR LIMITER LES DÉCHETS ET TRIER

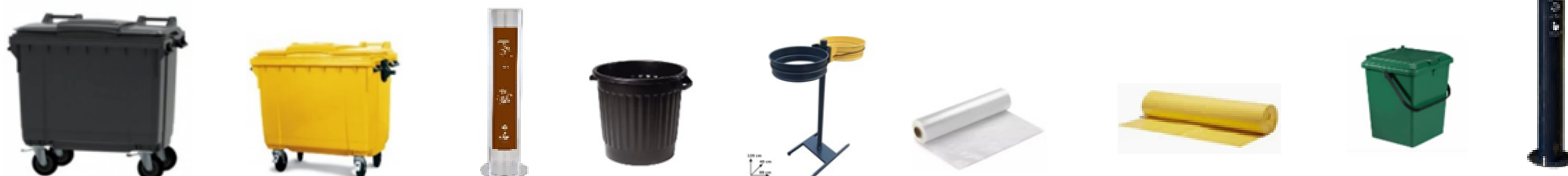
Grand Cognac peut vous conseiller et mettre à disposition différents outils pour vous accompagner à mieux trier et limiter les déchets, que soit lors d'évènements ou toute l'année.

Pour **connaître les jours et lieux de collecte, ainsi que les points d'apports les plus proches** (verre, compostage collectif), rendez-vous sur le site de Grand Cognac : [Connaître les jours de collecte et les points d'apports volontaires | Grand Cognac agglomération](#).

Pour vos évènements, Grand Cognac peut fournir :

- Des tables de tri
- Des bacs de collecte des déchets
- Des seaux
- Des cendriers sur pied
- Des gachi-mètres de pain
- Du prêt d'éco-cups

Contactez collecte.dechets@grand-cognac.fr qui analysera votre besoin et y répondra au mieux. N'hésitez pas à préciser la quantité et la nature des déchets que vous envisagez générer.



JE TRIE TOUS LES CARTONS, LES PAPIERS, LES PLASTIQUES



toutes les briques, cartons, papiers, journaux, enveloppes



toutes les barquettes



tous les flacons de produits de toilette et de produits ménagers vides



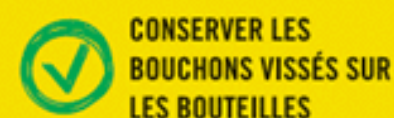
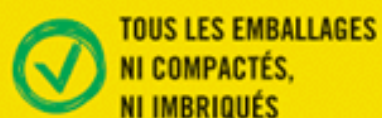
toutes les bouteilles d'eau, de jus de fruits, soda...



tous les sacs et sachets et tous les films



tous les pots et boîtes



JE TRIE TOUS LES PETITS ACIERS ET ALUS



toutes les boîtes, bidons, barquettes et aérosols en métal



tous les sachets et capsules de café / thé et les poches de compote



tous les blisters de médicament et les tubes en aluminium



toutes les bougies chauffe-plat, les boîtes en alu, les coiffes et les feuilles d'aluminium froissées (feuilles d'aluminium alimentaires, feuilles d'aluminium type chocolat, portions de fromage)



tous les bouchons à vis, les collerettes, les opercules et les capsules de bouteilles et de canettes

① Les tubes et blisters de médicaments doivent être vidés avant d'être jetés !

TOUJOURS DANS LE CONTENEUR À VERRE !



bouteilles, pots et bocaux en verre

À LA DÉCHÈTERIE !



cartouches de gaz, objets métalliques (poêles, casseroles...) etc.

PENSEZ-Y !



Textiles

POINTS RELAIS OU DÉCHÈTERIE



Électriques & électroniques

RETOUR EN MAGASIN OU DÉCHÈTERIE



Radiographies

DÉCHÈTERIE

Les autres filières de tri



Dons pour le réemploi



Compostage des bio-déchets



Déchèterie (encombrants, toxiques)



Pharmacie (déchets de soin)

PLUS GRAND CHOSE DANS MON SAC NOIR !



lingettes, emballages sales, couches, vaisselles cassées, objets...

Consommez autrement...

Recycler, c'est bien. Jeter moins de déchets, c'est mieux !



Faites vos courses avec un cabas



Buvez l'eau du robinet



Adoptez les produits écolabellisés



Choisissez les grands formats



Bannissez les produits à usage unique

■ FICHE PRATIQUE N°7 PROPOSITION COMPARATIVE D'UN GOÛTER POUR 30 ENFANTS

PROPOSITION COMPARATIVE GOÛTER 30 enfants

1

110g de Quatre quart
25 cl de coca-cola

Fournisseur : GMS

Nutri-score E

21 ingrédients (dont 8 marqueurs d'ultra-transformation)

55 g de sucres

0 min de préparation

déchets : films plastiques, bouteilles, bouchons

France

Coût par enfant : 0.93 €

+ coûts induits (redevance spéciale etc...)

2

30g de noix décortiquées
1 fruit de saison (ex : pomme)
eau à volonté

Fournisseur : Magasin circuit-court

Nutri-score A

2 ingrédients (aucun marqueur d'ultra-transformation)

21 g de sucres

Apports : magnésium, vitamines B et E, protéines, acides gras insaturés, fibres ...

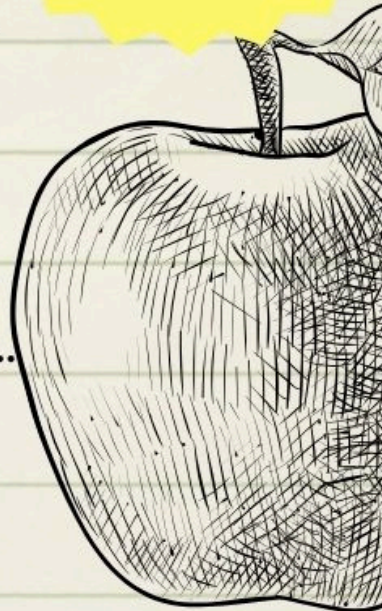
0 min de préparation

déchets : 1 poche

100% AB et ultra-local

Coût par enfant : 1.37 €

Goûter **adapté**
aux besoins
nutritionnels
après le sport



Effet multiplicateur : 1 € dépensé en circuit court génère en moyenne 1,80 € à 2,50 € d'activité économique locale !

■ CONCLUSION

Modifier les habitudes alimentaires de votre association de façon durable est **un objectif à la fois exigeant et atteignable**.

Comme tout changement, la modification de nos habitudes peut susciter de l'inconfort ou du rejet.

Dans une association, cela suppose que les cadres en comprennent l'intérêt et sachent le faire comprendre aux membres. La patience et la persévérance sont souvent indispensables.



Le **retour à des produits alimentaires non transformés et de saison** apporte, à l'expérience, la satisfaction de se nourrir sainement à partir de produits dont la culture respecte l'environnement et les agriculteurs qui les produisent.

En soutenant la réalisation de ce guide, Grand Cognac souhaite accompagner tous les acteurs associatifs vers une alimentation saine et locale, durable et équitable.

BIBLIOGRAPHIE

Les fondamentaux de la nutrition :

[LaNutrition.fr](#) : site pédagogique reconnu, il propose des explications détaillées sur les bases de la nutrition, vitamines, macronutriments, équilibre alimentaire.

[MangerBouger.fr](#) : site officiel du PNNS (Programme National Nutrition Santé), pour comprendre les recommandations santé et nutrition.

Nocivité de la nourriture industrielle (plats préparés) :

[Santepubliquefrance.fr](#) : études et mises en garde sur l'alimentation ultra-transformée et ses impacts sanitaires.

[Quechoisir.org](#) : les additifs dont il faut se méfier

Intérêt de manger bio pour la santé :

[Agence Bio](#) : informations scientifiques et vulgarisées sur les bénéfices du bio pour la santé et la nutrition.

Bio et respect de l'environnement :

[Fondation Nicolas Hulot](#) : actions et dossiers sur l'agriculture biologique et durable

Juste prix pour les agriculteurs :

[Confederationpaysanne.fr](#) : défense des droits des agriculteurs et promotion d'un prix équitable aux producteurs.

Pourquoi le bio est-il (souvent) plus cher ?

[benebono.fr/blog/pourquoi-le-bio-est-souvent-plus-cher](#) : L'analyse distingue le "surcoût du bio" du "juste prix" et démontre que payer plus cher soutient une agriculture moins polluante et plus respectueuse de la santé et de la biodiversité.

Circuits courts :

[Terresdeprojet.fr](#) : valorisation des initiatives locales et circuits courts agricoles en France.

Autonomie alimentaire :

[Utopies.com](#) : note de position numéro 12 sur l'autonomie alimentaire des villes.

[Resiliencealimentaire.org](#) : faire face aux menaces globales à l'échelle des territoires.