

# Alimentation santé






Alimentation - santé



# Sommaire :

## Alimentation santé

### Intercalaire 1 : Autodiagnostiquer

-  Fiche Méthode : Connaître pour agir
-  Fiche Mise en oeuvre : Autodiagnostic
-  Fiche Boîte à Outils Alimentation Santé :
  - L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

### Intercalaire 2 : Agir

- 1 - Les 7 groupes d'aliments
  - 2 - L'équilibre alimentaire
  - 3 - Elaboration d'un menu francilien
  - 4 - Promotion d'une alimentation plus respectueuse du climat
  - 5 - Les OGM
  - 6 - Mon plateau en restauration scolaire
  - 7 - Le yaourt à la fraise
- Fiches NatureParif :
- 8 - Nos choix en tant que consommateurs (Les petits débrouillards et le Muséum d'histoire naturelle)
  - 9 - Quelle est votre empreinte écologique ? (WWF)
  - 10 - Quelle est votre empreinte consommation ? (WWF)
- BruitParif :
- 11 - Expériences de physique du son
  - 12 - Cartographie du bruit du lycée
  - 13 - Campagne de sensibilisation aux risques auditifs
-

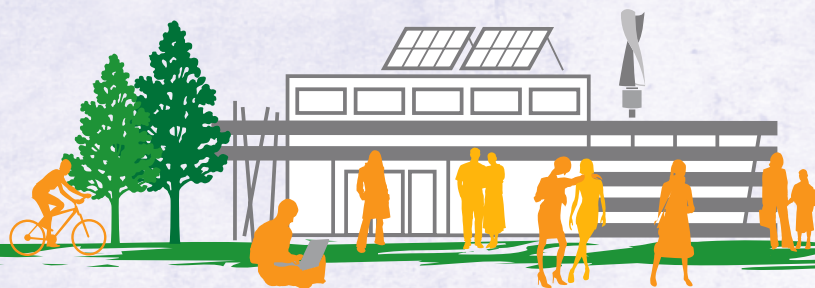






# Autodiagnostiquer

Autodiagnostiquer







L'alimentation émet 32% des gaz à effet de serre en prenant en compte l'agriculture, la fabrication des engrais, le transport routier des marchandises, le transport routier de personnes, la fin de vie des emballages...

Il est aujourd'hui possible de diminuer les émissions de l'alimentation en :

- Mangeant des fruits et légumes de saison
- Mangeant de la nourriture locale
- Diminuant les produits d'élevage
- Réduisant la consommation de produits transformés
- Augmentant la part de l'agriculture biologique
- Développant le commerce équitable

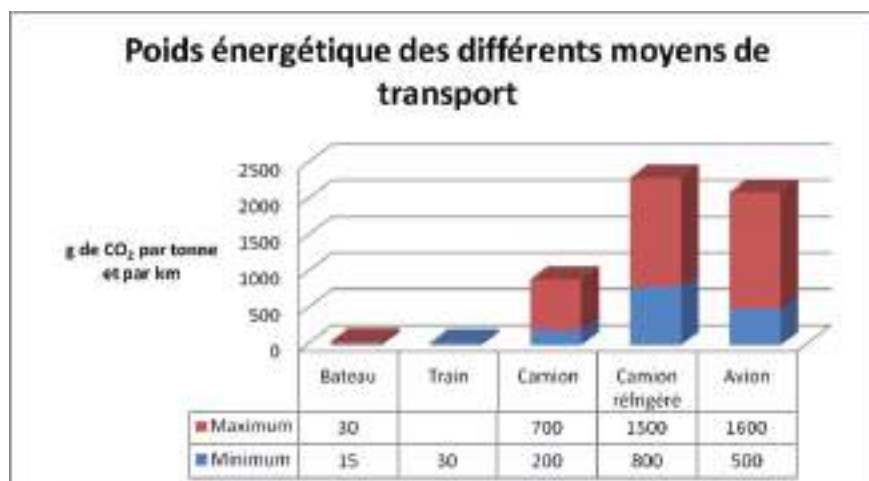
**Manger des fruits et légumes de saison** permet de diminuer l'impact sur l'environnement.

Les fruits hors saison poussent généralement sous serres chauffées. La culture sous serres-chauffés est énergivore (énergie pour chauffer les serres) et nécessite beaucoup d'engrais et d'intrants pour faire pousser les fruits et légumes. Une tomate cultivée en hiver sous serre chauffée a un impact 10 à 20 fois supérieur à une tomate cultivée en plein champs.

Lorsqu'ils ne sont pas cultivés sous serres chauffées, les fruits et légumes hors saison viennent de pays étrangers comme l'Espagne ou le Maroc, voire l'Amérique Latine ou d'autres pays lointains. Dans ce cas, l'impact lié au transport est très important surtout si les aliments sont acheminés en avion.

**Manger de la nourriture locale** permet de réduire l'impact lié au transport des aliments. Cela développe aussi l'économie locale et maintient les emplois dans la région.

Du fait de l'élargissement européen et de la mondialisation, les volumes alimentaires et les distances parcourues n'ont pas cessé d'augmenter. En Europe, les marchandises sont principalement transportées par camion. Les avions-cargos se développent. Selon une étude réalisée par le DEFRA (Department for Environmental Food and Rural Affairs), pour une tonne d'aliments transportée par km :







## Connaitre pour agir Alimentation-Santé

En regardant la provenance de vos produits et en choisissant le produit fabriqué le moins loin, il est possible de réduire l'impact lié au transport. Développer les circuits-courts permet également d'empêcher l'hyperspécialisation d'un territoire (comme l'élevage porcin en Bretagne), évitant ainsi des problèmes environnementaux (teneur élevée en nitrate dans l'eau).

**L'élevage industriel** a un lourd impact environnemental. Pour obtenir de la viande, de nombreuses étapes sont à l'origine de 18% des émissions de gaz à effet de serre de l'activité humaine (contre 12% pour le transport).

Il faut 7kg de céréales et 15 500 litres d'eau pour produire un kg de bœuf. Alors qu'il faut 900 litres d'eau pour produire du maïs. Une grosse partie du bétail en France est nourrie aux sojas OGM. De 2004 à 2005, 1,2 millions d'hectares ont été gagnés sur la forêt tropicale pour planter du soja.

Une partie des céréales pourrait être utilisée directement pour nourrir des humains au lieu d'être utilisée pour nourrir le bétail.

En France, nous consommons en moyenne 90 kg de viande par an. Notre consommation de viande a augmenté au détriment de la consommation en céréales.

Diminuer sa consommation en viande permet de réduire l'impact sur le climat. Il permet également de faire des économies d'énergie et d'eau.

**Réduire la consommation de produits transformés** permet également de diminuer l'impact environnemental de l'alimentation. Un produit transformé va utiliser de l'énergie supplémentaire :

- Pour sa transformation
- Pour son transport. Le coût du transport est encore relativement faible et la main d'œuvre dans les pays en voie de développement est beaucoup plus faible que dans les pays développés. Il n'est donc pas rare que les produits soient transformés loin du pays de récolte et loin du pays de vente. Par exemple : des crevettes grises récoltées en Belgique sont envoyées au Maroc pour être décortiquées puis elles retournent en Belgique pour être vendues.
- Pour sa conservation. Un produit transformé doit être conservé plus longtemps qu'un produit frais.
- Pour son emballage. Ils sont nécessaires à chaque étape du produit pour leur transport et pour la conservation des aliments.

**L'agriculture biologique** est un système de production agricole basé sur le respect du vivant et des cycles naturels. Les engrais et pesticides de synthèse et les Organismes Génétiquement Modifiés (OGM) sont interdits dans ce type d'agriculture. La fabrication des engrais et pesticides de synthèse est énergivore. Ils rendent la culture plus facile en aidant à son développement et en tuant les parasites, insectes ravageurs, champignons, mauvaises herbes susceptibles d'abîmer ou de détruire la récolte. Mais leur impact sur l'environnement (pollution de l'eau et des sols) et sur la santé (intoxication..) inquiète.





## Connaitre pour agir Alimentation-Santé

En mai 2007, lors d'une conférence sur l'agriculture biologique et la sécurité alimentaire, il a été établi que l'agriculture biologique à l'échelle mondiale peut :

- Contribuer à la sécurité alimentaire dont celle des pays développés menacés par la crise des énergies fossiles, les changements climatiques et certaines faiblesses de la chaîne alimentaire
- Atténuer les impacts de nouveaux problèmes (meilleure fixation du carbone des sols)
- Renforcer la sécurité hydrique (qualité de l'eau, qualité humide du sol...)
- Protéger l'agro diversité
- Renforcer la suffisance nutritionnelle
- Stimuler le développement rural.

▶▶▶ **Sites utilisés :**  
<http://fr.observ.be/>





## Le bruit

Le bruit est très présent en Ile-de-France du fait de la forte concentration de l'habitat et de la densité exceptionnelle des infrastructures de transports. Parmi les atteintes à la qualité de vie, le bruit constitue la première nuisance citée. 71% des Franciliens se déclarent gênés par le bruit à leur domicile. On estime à près de 20% la population de l'agglomération parisienne exposée à des niveaux sonores au-dessus des seuils recommandés.

**Au lycée, le bruit est également présent. Les sources de bruit sont de deux types :**

- externes au lycée : voitures, trains, avions...
- internes au lycée : personnes en dehors de la salle de classe, bavardages au sein de la salle de classe...

**La qualité des locaux joue un rôle essentiel :**

- isolation acoustique pour limiter les bruits à l'extérieur de la salle de classe,
- réverbération correcte de la salle de classe pour que les bavardages ne soient pas amplifiés et que le message du professeur soit intelligible.

Ces aspects sont primordiaux pour une bonne acquisition des connaissances. Le bruit perturbe les cours, non seulement en diminuant la qualité des échanges entre le professeur et les élèves, mais également en provoquant fatigue, perte de concentration, manque de compréhension, difficulté de mémorisation... chez les élèves.

Par ailleurs, les élèves s'exposent d'eux-mêmes à de forts niveaux sonores dans le cadre de leurs loisirs : écoute de musique amplifiée sur de longues périodes avec leur baladeur ou leur téléphone portable, sorties en discothèque et en concert... Or il faut savoir que la nocivité du bruit dépend à la fois de son intensité mais également de la durée d'exposition. A partir de 85 décibels, soit environ 2/3 du volume, l'écoute du baladeur peut présenter des risques.

D'après la campagne de sensibilisation au bruit menée par Bruitparif dans les lycées franciliens, 54% des lycéens écoutent leur baladeur à plus de 85 décibels et sont donc potentiellement dans une zone à risque. 7% l'écoutent à plus de 100 décibels, alors que d'après la réglementation française le niveau des baladeurs (avec ses écouteurs d'origine) ne doit pas dépasser 100 dB(A). Mais certains adolescents sont équipés d'appareils débridés ou achetés à l'étranger.

Les risques encourus sont plus ou moins connus des élèves mais ils ne se rendent pas compte qu'ils peuvent être définitifs : perte d'audition, acouphènes (bourdonnements ou sifflements), hyperacousie (hypersensibilité au bruit pouvant aller jusqu'à l'isolation, les personnes touchées ne pouvant plus sortir de chez elles). Selon une étude américaine, 1 adolescent sur 5 présente à l'heure actuelle des problèmes d'audition correspondant à la capacité auditive d'une personne de 50-60 ans.

**Bruitparif est l'Observatoire du bruit en Ile-de-France. L'association s'organise autour de 3 missions :**

- mesurer le bruit dans l'environnement,
- accompagner les politiques publiques dans le cadre de la lutte contre le bruit,
- sensibiliser le grand public à l'environnement sonore, et notamment les jeunes aux risques liés à l'écoute de musique amplifiée.

**►►► Coordonnées :**

Bruitparif  
9, impasse Milord - 75018 Paris  
Tél : 01 75 00 04 00 - Fax : 01 75 00 04 01  
Email : [contact@bruitparif.fr](mailto:contact@bruitparif.fr) - Site Internet : <http://www.bruitparif.fr>









## La qualité de l'air

On peut choisir la qualité de son eau ou de sa nourriture, mais pas celle des 15 000 litres d'air que chacun respire en une journée et qui transportent dans notre corps, en plus de l'oxygène, des polluants sous forme de poussières et de gaz.

Même à faibles concentrations, ces polluants peuvent avoir des effets néfastes sur la santé des plus fragiles d'entre nous, mais aussi affecter l'état de la végétation et des bâtiments et plus généralement l'environnement à l'échelle régionale, européenne ou mondiale.

### Caractéristiques régionales/qualité de l'air

- *Mégapole mondiale (via l'agglomération parisienne) : 20% de la population française sur 2% du territoire national. D'où une forte densité d'émissions de polluants en particulier liée à un important trafic routier.*
- *Climat sous influence océanique et relief plat favorables à la dispersion des polluants.*
- *Forte mobilité des Franciliens tous transports confondus.*
- *Un Francilien sur quatre, neuf Parisiens sur dix (en 2009), soumis toute l'année à des niveaux élevés de pollution.*
- *Forte demande d'information : pour 70% des habitants, l'air respiré est un enjeu majeur de qualité de vie (Airparif/Ipsos, 2008)*

### Dis-moi ce que tu respires, je te dirais qui tu es

En tant que lycéens franciliens, vous vous demandez peut-être à quelle pollution atmosphérique vous êtes personnellement exposés chaque jour. Y répondre est plus compliqué qu'il n'y paraît. En effet, au cours d'une journée les concentrations de polluants auxquelles chacun d'entre nous est exposé varient en fonction :

- des lieux où nous séjournons : intérieurs clos (domicile, lycée, lieu de travail ou de loisirs...), semi-clos (tunnel, ...) ou extérieurs (rue, parc ou jardin, stade, transports en commun, habitacle de voiture, piste cyclable,...),
- du temps que nous y passons (la durée du parcours domicile – lycée ou lieu de travail, la durée de séjour dans le lycée, le lieu de travail ou de loisirs),
- du moment de la journée (nuit, jour, heures de pointes du trafic routier, heures les plus chaudes et ensoleillées,...) auquel nous traversons chacun de ces endroits.

Les réponses à toutes ces questions : où ? quand ? combien de temps ? permettent de reconstituer une exposition individuelle mais elles ne sont pas identiques pour tous les Franciliens. A la fin d'une journée, votre exposition globale à la pollution est la somme de toutes les expositions partielles auxquelles vous avez été soumis en atmosphère extérieure et intérieure. Elle reflète donc votre mode de vie et vos activités mais pas nécessairement celles de vos voisins.

### La pollution chronique de tous les jours

La qualité de l'air quotidienne reste insatisfaisante en Ile-de-France pour certains polluants comme le dioxyde d'azote NO<sub>2</sub> ou les particules, plus particulièrement au cœur de l'agglomération parisienne et à proximité du trafic. On estime qu'environ 3 millions de Franciliens sont potentiellement exposés à des niveaux de pollution qui ne respectent pas la réglementation et qui de plus marquent une certaine stabilité.





## Connaitre pour agir Alimentation-Santé

### Les épisodes de pollution : la partie émergée de l'iceberg

La qualité de l'air ambiant dépend en grande partie de l'intensité des émissions polluantes à l'échelle régionale mais aussi de la météorologie qui peut jouer un rôle amplificateur : les niveaux de polluants dans l'environnement peuvent ainsi varier d'un facteur 20 selon les conditions météorologiques. Les épisodes de pollution peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours. Mais absence d'épisode de pollution ne rime pas avec une bonne qualité de l'air. Exemple en 2008 : il n'y a pas eu d'épisode mais en moyenne sur toute l'année plusieurs millions de Franciliens étaient potentiellement toujours exposés à un air qui ne respectait pas les normes pour divers polluants.

### Les 4 piliers de la surveillance

La surveillance de la qualité de l'air se fait grâce à la combinaison de quatre outils complémentaires. Deux d'entre eux, les stations (69 en 2011) et les campagnes de mesure, sont fondés sur l'observation directe de la pollution atmosphérique. Les deux autres s'appuient sur la modélisation numérique et sur les données d'émission de polluants et permettent la réalisation de cartes, de prévisions et d'évaluation d'impact.

### Le rôle d'Airparif : expertise et information

Airparif est une association agréée par le ministère de l'Environnement pour la surveillance de la qualité de l'air sur l'ensemble de l'Ile-de-France. Ses missions répondent notamment à des exigences réglementaires, définies par la Loi sur l'Air, qui se déclinent en quatre fonctions :

- Surveiller la qualité de l'air et contribuer ainsi à l'évaluation des risques sanitaires et des effets sur l'environnement et le bâti.
- Informer les citoyens, les médias, les autorités et les décideurs : en prévoyant et en diffusant chaque jour la qualité de l'air pour le jour même et le lendemain et en participant au dispositif opérationnel d'alerte mis en place par les préfets d'Ile-de-France en cas d'épisode de pollution.
- Comprendre les phénomènes de pollution et Évaluer, grâce à l'utilisation d'outils de modélisation, l'efficacité des stratégies proposées pour lutter contre la pollution atmosphérique.

### ►►► Coordonnées :

Airparif  
7 rue Crillon - 75004 Paris  
Tél : 01 44 59 47 64 - Fax : 01 44 59 47 67  
Email : demande@airparif.asso.fr  
Site Internet : <http://www.airparif.asso.fr>



## QUESTIONNAIRE « DIAGNOSTIC ALIMENTATION »

1. Fonction / Classe : .....

2. Quelle vision avez-vous de l'alimentation ?

- Obligation
- Santé
- Plaisir
- Autre : .....

3. Quel est le repas le plus copieux de la journée ?

- Petit déjeuner
- Déjeuner
- Diner
- Grignotage

4. A la pause méridienne, où déjeunez-vous et à quelle fréquence ?

Type de restauration	Fréquence par semaine				
	1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	5 fois
Demi-pension					
Sur le pouce : fast food / sandwiches					
A la maison					
Pas de déjeuner					

5. Chaque semaine, combien de fois allez vous restaurer dans un fast food ?

1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	5 fois	6 fois	7 fois	Plus de 7 fois

**6.** Combien de temps mettez-vous pour déjeuner ?

- Moins de 20 minutes
- Plus de 20 minutes

**7.** Quels sont les avantages de déjeuner à la demi-pension ?

- La praticité
- Le repas complet (depuis l'entrée jusqu'au dessert)
- Le prix
- La convivialité
- Le plaisir
- Aucun
- Autre : .....

**8.** Quels sont les inconvénients de déjeuner à la demi-pension ?

- L'attente à la chaîne de self
- Le bruit
- Les menus proposés
- Le cadre du restaurant scolaire
- Autre : .....

**9.** Généralement sur vos plateaux, avez-vous toutes les préparations : entrée, plat principal, produit laitier, dessert ?

- Oui
- Non

**10.** Selon vous, que signifie « manger équilibré » ?

- Variété/Diversité
- Régime
- Nouvelles saveurs
- Pas de grignotage
- Alimentation BIO
- Autre : .....



**11.** Pensez-vous manger équilibré ?

- Oui
- Non

**12.** Consommez-vous « 5 fruits et légumes par jour » ?

- Oui  
Pourquoi ? .....
- Non  
Pourquoi ? .....

**13.** Consommez-vous des produits bio ?

- Oui**  
Si oui, combien de fois par semaine ? .....
- Au restaurant scolaire
- A la maison  
Pourquoi ? .....
- Non**  
Pourquoi ? .....

**14.** Consommez-vous des produits locaux ?

- Oui**  
Si oui, combien de fois par semaine ?.....
- Au restaurant scolaire ?
- A la maison ?  
Pourquoi ?.....
- Non**  
Pourquoi ?.....

**15.** Pensez-vous que consommer des aliments BIO est une bonne chose ?

- Oui
- Non

Si oui, à quel niveau ?.....

- L'écologie/l'environnement
- La santé
- La qualité des produits
- Le goût
- Autre : .....

**16.** Selon vous, produits biologiques et produits locaux ont-ils la même signification ?

- Si oui, pourquoi ?.....
- Si non, pourquoi ?.....

**17.** Connaissez-vous la notion « d'impact carbone » dans l'alimentation ?

- Oui
- Non

Si oui, pouvez-vous la définir plus précisément ?.....

**18.** Connaissez-vous le terme « AMAP » ?

- Oui
- Non

Si oui, pouvez-vous la définir plus précisément ?.....

**19.** Quels sont les axes d'amélioration possibles de la demi-pension ?

- Proposer des repas à thèmes
- Consommer davantage de produits BIO
- Participer à des commissions de menus
- Avoir plus d'information sur les aliments, la nutrition (ex : affichages informatifs et décoratifs)

**20.** Si des changements sont pris en compte, pensez-vous déjeuner plus fréquemment à la demi-pension ?

- Oui
- Non

## QUESTIONNAIRE « DIAGNOSTIC BRUIT »

1. Nom / Classe : .....

2. Etes-vous gêné par le bruit ?

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Au lycée				
Dans vos loisirs				
Dans les transports				
Chez vous				

3. Quelles sources de bruit vous gênent au lycée ? (plusieurs réponses possibles)

- Les voitures
- Les trains
- Les avions
- Les travaux
- La sonnerie du lycée
- Les personnes dans la cour
- Les personnes dans les couloirs
- Les personnes dans les salles de classe à côté de la vôtre
- Les bavardages dans votre salle de classe
- Les déplacements de chaises dans votre salle de classe
- Les discussions à la cantine
- Les bruits de couverts à la cantine
- Autres : .....

**4.** Dans quels lieux du lycée êtes-vous gênés par le bruit ?

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Salles de classe				
Salles d'ateliers / TP				
Couloirs				
Cour				
Cantine				
CDI				
Salle de permanence				
Foyer				
Infirmierie				
Gymnase				
Autres : .....				

**5.** En cours, pour quels types d'activités le bruit vous perturbe-t-il ?

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Lecture				
Compréhension				
Mémorisation				
Exercices				
Contrôles				
Bien entendre le professeur				
Poser des questions au professeur				
Autres : .....				





**6.** Avez-vous déjà ressenti les effets du bruit sur votre santé ?

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Fatigue				
Maux de tête				
Stress				
Irritabilité				
Perte de concentration				
Autres : .....				

**7.** Considérez-vous que le bruit représente un risque très faible, plutôt faible, plutôt élevé, très élevé pour la santé des français en général ?

Très faible       Plutôt faible       Plutôt élevé       Très élevé

**8.** Pensez-vous courir vous-même un risque très faible, plutôt faible, plutôt élevé, très élevé d'être affecté par des problèmes de santé dus au bruit ?

Très faible       Plutôt faible       Plutôt élevé       Très élevé

**9.** A quel niveau écoutez-vous votre baladeur ?

A fond       Fort       Moyen       Faible

**10.** Combien de temps par jour écoutez-vous votre baladeur ? .....

**11.** Combien de fois par mois allez-vous en discothèque / concert ? .....

**12.** En discothèque / concert, prenez-vous des précautions particulières ?

Oui       Non

Si oui, lesquelles ?     Bouchons d'oreilles     Eloignement des enceintes     Pausés au calme

**13.** Comment qualifieriez-vous votre audition ?

Bonne       Moyenne       Mauvaise

**14.** Quand avez-vous fait contrôler votre audition pour la dernière fois ? .....

**15.** Entendez-vous des acouphènes (bourdonnements ou sifflements) dans votre vie quotidienne ?

Oui       Non

Si oui, sont-ils ?     Permanents       Intermittents       Disparus



## QUESTIONNAIRE « DIAGNOSTIC ALIMENTATION »

1. Fonction / Classe : .....

2. Quelle vision avez-vous de l'alimentation ?

- Obligation
- Santé
- Plaisir
- Autre : .....

3. Quel est le repas le plus copieux de la journée ?

- Petit déjeuner
- Déjeuner
- Diner
- Grignotage

4. A la pause méridienne, où déjeunez-vous et à quelle fréquence ?

Type de restauration	Fréquence par semaine				
	1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	5 fois
Demi-pension					
Sur le pouce : fast food / sandwiches					
A la maison					
Pas de déjeuner					

5. Chaque semaine, combien de fois allez vous restaurer dans un fast food ?

1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	5 fois	6 fois	7 fois	Plus de 7 fois

**6.** Combien de temps mettez-vous pour déjeuner ?

- Moins de 20 minutes
- Plus de 20 minutes

**7.** Quels sont les avantages de déjeuner à la demi-pension ?

- La praticité
- Le repas complet (depuis l'entrée jusqu'au dessert)
- Le prix
- La convivialité
- Le plaisir
- Aucun
- Autre : .....

**8.** Quels sont les inconvénients de déjeuner à la demi-pension ?

- L'attente à la chaîne de self
- Le bruit
- Les menus proposés
- Le cadre du restaurant scolaire
- Autre : .....

**9.** Généralement sur vos plateaux, avez-vous toutes les préparations : entrée, plat principal, produit laitier, dessert ?

- Oui
- Non

**10.** Selon vous, que signifie « manger équilibré » ?

- Variété/Diversité
- Régime
- Nouvelles saveurs
- Pas de grignotage
- Alimentation BIO
- Autre : .....

**11.** Pensez-vous manger équilibré ?

- Oui
- Non

**12.** Consommez-vous « 5 fruits et légumes par jour » ?

- Oui  
Pourquoi ? .....
- Non  
Pourquoi ? .....

**13.** Consommez-vous des produits bio ?

- Oui**  
Si oui, combien de fois par semaine ? .....
- Au restaurant scolaire
- A la maison  
Pourquoi ? .....
- Non**  
Pourquoi ? .....

**14.** Consommez-vous des produits locaux ?

- Oui**  
Si oui, combien de fois par semaine ?.....
- Au restaurant scolaire ?
- A la maison ?  
Pourquoi ?.....
- Non**  
Pourquoi ?.....

**15.** Pensez-vous que consommer des aliments BIO est une bonne chose ?

Oui

Non

Si oui, à quel niveau ?.....

L'écologie/l'environnement

La santé

La qualité des produits

Le goût

Autre : .....

**16.** Selon vous, produits biologiques et produits locaux ont-ils la même signification ?

Si oui, pourquoi ?.....

Si non, pourquoi ?.....

**17.** Connaissez-vous la notion « d'impact carbone » dans l'alimentation ?

Oui

Non

Si oui, pouvez-vous la définir plus précisément ?.....

**18.** Connaissez-vous le terme « AMAP » ?

Oui

Non

Si oui, pouvez-vous la définir plus précisément ?.....

**19.** Quels sont les axes d'amélioration possibles de la demi-pension ?

Proposer des repas à thèmes

Consommer davantage de produits BIO

Participer à des commissions de menus

Avoir plus d'information sur les aliments, la nutrition (ex : affichages informatifs et décoratifs)

**20.** Si des changements sont pris en compte, pensez-vous déjeuner plus fréquemment à la demi-pension ?

Oui

Non

## QUESTIONNAIRE « DIAGNOSTIC BRUIT »

1. Nom / Classe : .....

2. Etes-vous gêné par le bruit ?

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Au lycée				
Dans vos loisirs				
Dans les transports				
Chez vous				

3. Quelles sources de bruit vous gênent au lycée ? (plusieurs réponses possibles)

- Les voitures
- Les trains
- Les avions
- Les travaux
- La sonnerie du lycée
- Les personnes dans la cour
- Les personnes dans les couloirs
- Les personnes dans les salles de classe à côté de la vôtre
- Les bavardages dans votre salle de classe
- Les déplacements de chaises dans votre salle de classe
- Les discussions à la cantine
- Les bruits de couverts à la cantine
- Autres : .....



**4.** Dans quels lieux du lycée êtes-vous gênés par le bruit ?

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Salles de classe				
Salles d'ateliers / TP				
Couloirs				
Cour				
Cantine				
CDI				
Salle de permanence				
Foyer				
Infirmierie				
Gymnase				
Autres : .....				

**5.** En cours, pour quels types d'activités le bruit vous perturbe-t-il ?

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Lecture				
Compréhension				
Mémorisation				
Exercices				
Contrôles				
Bien entendre le professeur				
Poser des questions au professeur				
Autres : .....				



**6.** Avez-vous déjà ressenti les effets du bruit sur votre santé ?

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Fatigue				
Maux de tête				
Stress				
Irritabilité				
Perte de concentration				
Autres : .....				

**7.** Considérez-vous que le bruit représente un risque très faible, plutôt faible, plutôt élevé, très élevé pour la santé des français en général ?

Très faible       Plutôt faible       Plutôt élevé       Très élevé

**8.** Pensez-vous courir vous-même un risque très faible, plutôt faible, plutôt élevé, très élevé d'être affecté par des problèmes de santé dus au bruit ?

Très faible       Plutôt faible       Plutôt élevé       Très élevé

**9.** A quel niveau écoutez-vous votre baladeur ?

A fond       Fort       Moyen       Faible

**10.** Combien de temps par jour écoutez-vous votre baladeur ? .....

**11.** Combien de fois par mois allez-vous en discothèque / concert ? .....

**12.** En discothèque / concert, prenez-vous des précautions particulières ?

Oui       Non

Si oui, lesquelles ?     Bouchons d'oreilles     Eloignement des enceintes     Pausés au calme

**13.** Comment qualifieriez-vous votre audition ?

Bonne       Moyenne       Mauvaise

**14.** Quand avez-vous fait contrôler votre audition pour la dernière fois ? .....

**15.** Entendez-vous des acouphènes (bourdonnements ou sifflements) dans votre vie quotidienne ?

Oui       Non

Si oui, sont-ils ?     Permanents       Intermittents       Disparus





# L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

### Le GAB Île-de-France vous accompagne

- En organisant des formations pour les cuisiniers et gestionnaires,
- En vous guidant vers des outils d'accompagnement et vous prodiguant des conseils,
- En vous proposant du matériel de communication et des exemples d'activités pédagogiques,
- En intervenant pendant le temps du repas et/ou en classe,
- En mutualisant les expériences entre les établissements intégrés dans cette démarche,

*Si vous souhaitez en savoir plus sur les accompagnements ou les outils proposés dans cette plaquette, contactez le GAB IdF : [restaurationcollective@bioiledefrance.fr](mailto:restaurationcollective@bioiledefrance.fr) / 01 60 24 71 84.*



### Ce que le gab peut vous aider à mettre en place

#### 1. Accompagnement pour l'introduction de produits biologiques au menu

- Guides
- Diagnostic avant projet
- Formations pour les cuisiniers et gestionnaires
- Appui pour un approvisionnement local
- Echanges d'expériences entre cuisines et intendances des établissements franciliens

#### 2. Sensibilisation et pédagogie : instaurer une dynamique au sein de l'établissement

- Documents pour convaincre
- Conférences-débats / interventions
- Visites de fermes en agriculture biologique
- Tables de découverte
- Sensibilisation des élèves
- Outils de sensibilisation disponibles au GAB



Groupement des Agriculteurs Biologiques  
de la région Ile de France  
10, rue des frères Lumière - 77100 Meaux  
Tél. : 01 60 24 71 84 / Fax : 01 60 44 09 88  
[restaurationcollective@bioiledefrance.fr](mailto:restaurationcollective@bioiledefrance.fr)

[www.bioiledefrance.fr](http://www.bioiledefrance.fr)



# L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

## I - Accompagnement pour l'introduction de produits biologiques au menu

### 1. GUIDES

Des guides ont été conçus pour vous aider à introduire durablement des ingrédients biologiques dans votre restaurant. Il est conseillé de les lire avant de se lancer dans la démarche.

- Dépliant « La bio et la restauration collective. Produits bio et développement durable dans les marchés publics de la restauration collective ».

Il récapitule les enjeux de l'introduction d'aliments bio en restauration collective et vous donne des pistes pour agir via les procédures de marchés publics.

*Disponible à la FNAB (fnab@fnab.org ou 01 43 38 38 69).*

- Plaquette « Des repas bio en restauration collective »

Elle vous permet de visualiser en un coup d'œil les étapes à suivre pour votre introduction de produits bio en restauration collective

*Disponible à la FNAB (fnab@fnab.org ou 01 43 38 38 69).*



### 2. DIAGNOSTIC AVANT PROJET

- **Objectifs** : Avant de se lancer dans l'introduction de produits bio, il est important d'être conscient des forces et faiblesses de votre établissement au regard de ce projet. Le GAB peut vous aider à réaliser un diagnostic complet pour vous lancer dans cette démarche.

- **Matériel** : Un ordinateur

- **Modalités** : Pour ce diagnostic, les personnes compétentes de votre établissement seront sollicitées, à savoir, au minimum :

- un référent/chef de projet d'introduction du bio
- le gestionnaire/intendant
- le responsable de restauration

L'idéal étant de pouvoir rassembler en même temps les 3 qualifications mentionnées ci-dessus.

- **Durée** : Pour un diagnostic complet, compter une demi-journée.
- **Lieu** : Par téléphone de préférence, sur site si nécessaire.
- **Délai d'organisation** : Un mois.
- **Participation financière** : Selon le type d'établissement, une contribution pourra vous être demandée. A noter que l'accompagnement de certains lycées et collèges peut être financé via un partenariat entre le GAB et le Conseil Régional d'Ile-de-France ou les Conseils Généraux. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du GAB IdF.





## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

### 3. FORMATIONS DES PERSONNELS DE CUISINE ET D'INTENDANCE



- **Objectifs :**
  - Appropriation et autonomisation de la démarche d'introduction de produits bio par les personnels de cuisine et d'intendance de la restauration collective,
  - Pérennisation de l'introduction de produits biologiques au sein des établissements de restauration collective.
- **Public :** Gestionnaires, prescripteurs et cuisiniers.
- **Modalités :** Une formation de sensibilisation à l'agriculture biologique et à la cuisine d'ingrédients bio en restauration collective est proposée sur 2 jours (modules 1 et 2). Cette formation est déclenchée à la demande et selon les financements disponibles.
- **Dates :** Pour connaître les dates des prochaines formations prévues, contactez le GAB IdF.
- **Participation financière :** Selon le type d'établissement, une contribution pourra vous être demandée. A noter que l'accompagnement de certains lycées et collèges peut être financé via un partenariat entre le GAB et le Conseil Régional d'Île-de-France ou les Conseils Généraux. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du GAB IdF.
- **Contenu :**

Intitulé du module	MODULE 1 : Du bio en restauration collective : enjeux et démarche	MODULE 2 : Découverte de la gamme de produits spécifiques à la filière bio, leurs intérêts nutritionnels et leur utilisation en restauration collective
Pré-requis	Aucun	Avoir suivi le module 1
Durée	Une journée	Une journée
Lieu	A proximité d'une ferme biologique.	A proximité d'une cuisine
Objectifs spécifiques du module	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les principes de l'agriculture biologique (AB).</li> <li>- Prendre conscience des enjeux sanitaires, environnementaux et sociaux de l'AB.</li> <li>- Mettre en relation le monde agricole et les décideurs de projet.</li> <li>- Repérer les conditions de réussite pour l'introduction durable de produits bio en restauration collective.</li> <li>- Connaître les outils d'accompagnement disponibles en Île-de-France.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pour tous</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les intérêts nutritionnels des denrées biologiques.</li> <li>- Découvrir les principaux produits spécifiques au mode de production bio adaptés à la restauration collective.</li> <li>- Limiter les surcoûts du bio tout en respectant l'équilibre nutritionnel.</li> </ul> </li> <li>● <b>Pour les gestionnaires et prescripteurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les leviers de réussite pour la passation d'une commande (publique) intégrant des denrées biologiques.</li> </ul> </li> <li>● <b>Pour les cuisiniers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir les principaux produits spécifiques Bio adaptés à la restauration collective.</li> <li>- Connaître les grammages adaptés, en particulier des plats intégrant céréales et légumineuses.</li> </ul> </li> </ul>
Méthode pédagogique	Apports théoriques en salle, échanges d'expériences et visite d'une ferme Bio	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marchés publics :</b> exposés, échanges et débat.</li> <li>● <b>Cuisine-diététique :</b> exposés, atelier cuisine, dégustation, exercices pratiques, échanges et débats.</li> </ul>
Intervenants	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un chargé de projet restauration collective bio.</li> <li>- Un producteur biologique ou un opérateur de la filière biologique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un chargé de projet restauration collective bio.</li> <li>- Un diététicien.</li> <li>- Un cuisinier formateur.</li> </ul>



## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

### 4. APPUI POUR UN APPROVISIONNEMENT LOCAL

Lors du Grenelle de l'Environnement, scientifiques, institutionnels et associatifs se sont accordés pour reconnaître l'impact positif sur l'environnement du mode de production biologique et préconiser l'introduction de produits bio au menu des restaurants de collectivités. Cela dit, pour conserver intacts les bénéfices environnementaux et sociaux liés à la consommation des produits biologiques, il convient de limiter les importations et de privilégier les produits locaux.



A l'heure actuelle, avec tout juste 1 % de la surface agricole exploitée en bio, la production biologique d'Ile-de-France n'est pas suffisante pour répondre à la demande de la restauration collective de la région. Cependant, sur certains produits (pain, pommes ...) et selon les saisons, il est possible de s'approvisionner en produits bio d'Ile-de-France. Il faut pour cela quantifier ses besoins et planifier ses commandes en amont et cela, en lien avec la production agricole biologique locale.

Pour savoir s'il existe des producteurs bio susceptibles de fournir votre établissement, contactez le GAB IdF.

### 5. ECHANGES D'EXPERIENCES ENTRE CUISINIERS ET GESTIONNAIRES DES ETABLISSEMENTS FRANCILIENS



Le GAB IdF a mis en place une liste de discussion sur Internet. Celle-ci a pour objectif de favoriser le transfert de connaissances en Ile-de-France concernant le thème des produits issus de l'agriculture biologique dans la restauration collective francilienne. Cette liste de discussion a pour vocation d'être une plateforme d'échanges d'expériences et de savoir-faire concernant l'alimentation biologique dans les restaurants de collectivités.

Si vous travaillez à l'intendance ou aux cuisines d'un restaurant de collectivité, vous pouvez vous inscrire à ce groupe d'échanges sur : <http://fr.groups.yahoo.com/group/rcbioiledefrance>

## II - Sensibilisation et pédagogie : instaurer une dynamique au sein de l'établissement

### 1. DOCUMENTS DISPONIBLES POUR CONVAINCRE

- Livret « Pourquoi et comment manger bio en Ile-de-France ? »

Ce document A4 de 12 pages présente l'agriculture biologique autour des thématiques suivantes : l'agriculture biologique, un signe de qualité ; manger bio, notre rôle de consommateur ; le bio, est-ce meilleur pour la santé ? et le juste prix bio.

Ce livret explique également où acheter des produits bio en Ile-de-France pour les particuliers.

*Disponible sur le site [www.bioiledefrance.fr](http://www.bioiledefrance.fr) ou sur commande à [contact@bioiledefrance.fr](mailto:contact@bioiledefrance.fr).*







## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

- Argumentaire « L'AB, un environnement préservé »

Ce document de 12 pages explique les principes et pratiques de l'Agriculture Biologique ainsi que ses bienfaits en matière de qualité des sols, des eaux et de préservation de la biodiversité.

*Disponible sur commande à [contact@bioiledefrance.fr](mailto:contact@bioiledefrance.fr).*

- D'autres arguments sont présentés sur [www.repasbio.org](http://www.repasbio.org).

### 2. CONFERENCES-DEBATS/INTERVENTIONS

- **Objectifs** : faire connaître l'agriculture biologique, ses principes et spécificités, ses enjeux.

- **Matériel** :

- Présentations power point,
- Possibilité de diffuser un film (se référer à notre liste d'outils).

*Attention cependant, toute personne organisant une projection publique de films est tenue de reverser des droits d'auteur à la SACEM (plus d'informations sur [www.sacem.fr](http://www.sacem.fr)).*

- **Modalités** : construites autour du thème général de l'agriculture biologique et basées sur une présentation power-point et/ou sur la diffusion d'un film, ces interventions font aussi le lien avec la situation régionale quand cela est possible. Le contenu de ces interventions peut être adapté en fonction de la demande de l'interlocuteur et les spécificités du public.

Parmi les thèmes pouvant être abordés, figurent :

- Spécificités de l'agriculture biologique ;
- Enjeux sanitaires, sociaux et environnementaux de l'agriculture biologique ;
- Filières biologiques en Ile-de-France ;
- Qualités sanitaires et nutritionnelles d'un aliment biologique.

Il est également possible de construire une intervention sur un thème particulier.

- **Intervenants** :

- Un animateur du GAB IdF ou un de ses partenaires d'intervention selon disponibilité.
- Eventuellement, un agriculteur biologique en fonction des disponibilités.

- **Durée** :

- Présentation de 25 minutes à 1h selon les thèmes abordés ou durée du film choisi,
- Temps d'échanges, compter de 30 à 120 min.

- **Délai d'organisation** : Deux mois et selon disponibilités.

- **Participation financière** : Selon le type d'établissement, une contribution pourra vous être demandée. A noter que l'accompagnement de certains lycées et collèges peut être financé via un partenariat entre le GAB et le Conseil Régional d'Ile-de-France ou les Conseils Généraux. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du GAB IdF.



### 3. VISITE DE FERMES EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE

- **Objectifs** :

- Découvrir de façon concrète les grands principes de l'agriculture biologique, éventuellement en lien avec le programme scolaire.
- Comprendre d'où viennent les produits qui se retrouvent dans notre assiette.



## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

- **Modalités :**

Pour programmer une visite, vous pouvez contacter directement les fermes biologiques d'Ile-de-France qui accueillent le public (pour cela, référez-vous à la liste de ces fermes, disponible sur [www.bioiledefrance.fr](http://www.bioiledefrance.fr) ou sur demande au GAB IdF). Par ailleurs, des portes ouvertes accessibles à un large public sont organisées chaque année lors du Printemps Bio (première quinzaine de juin) et de l'Automne Bio. Pour plus d'infos, consultez le site [www.bioiledefrance.fr](http://www.bioiledefrance.fr).

- **Contenus possibles** (à construire éventuellement avec la personne responsable du projet) :

- Visite de la ferme,
- Présentation générale de l'agriculture biologique en région Ile de France,
- Présentation des particularités de l'agriculture biologique,
- Explications du travail de producteur biologique,
- Echanges entre les élèves et le producteur.

- **Intervenants :**

- Un agriculteur biologique,
- Eventuellement, Un animateur du GAB IdF ou un de ses partenaires d'intervention selon disponibilité.

- **Délai d'organisation si la présence d'un animateur est souhaitée :** deux mois et selon disponibilités.

- **Participation financière :** Un dédommagement est à prévoir pour l'intervention de l'agriculteur en fonction du temps passé et du type de visite. Les portes ouvertes organisées lors du Printemps et de l'Automne Bio sont gratuites.



*Les tables de découverte peuvent être thématiques : autour des courges en automne, des anciennes variétés de tomates, du pain (blanc, complet, sésame...).*

#### 4. TABLES DE DECOUVERTES

- **Objectif :** découvrir la diversité des produits biologiques et locaux.

- **Modalités :** cette dégustation peut être organisée autour d'une thématique spécifique décidée conjointement et, si possible, avec des produits biologiques locaux. Les personnes qui dégustent ces produits bio sont amenées à les analyser de façon sensorielle et à échanger avec un animateur. Des tables de découverte sont souvent organisées au restaurant pendant le temps de repas afin de communiquer auprès des convives sur la démarche de l'établissement. Dans un même but pédagogique, une table de découverte peut s'organiser à tout moment de la journée et dans différents lieux (ex. : à l'entrée d'un établissement scolaire, au petit déjeuner dans le restaurant, en milieu de matinée au moment de la récréation sous le préau d'un établissement scolaire, en classe...).

- **Public :** tout type : convives, personnels de cuisine, parents d'élèves...

- **Intervenants :**

- Un animateur du GAB IdF ou un de ses partenaires d'intervention selon disponibilité
- Eventuellement un agriculteur biologique en fonction des disponibilités.

- **Délai d'organisation :** deux mois et selon disponibilité.

- **Participation financière :** selon le type d'établissement, une contribution pourra vous être demandée. A noter que l'accompagnement de certains lycées et collèges peut être financé via un partenariat entre le GAB et le Conseil Régional d'Ile-de-France ou les Conseils Généraux. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du GAB IdF.



## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

### 5- OUTILS DE SENSIBILISATION DISPONIBLES AU GAB

Le GAB IdF peut vous fournir, dans la mesure de ses stocks disponibles, des outils de communication et de sensibilisation afin de vous aider dans la mise en place d'événements, d'animations pédagogiques ou pour mettre en valeur votre démarche d'introduction de produits bio dans votre restaurant. Les principaux outils que nous avons sont présentés dans les pages suivantes. Ne sont pas listés ci-dessous les outils (guides ...) déjà mentionnés dans les pages antérieures. Vous trouverez les listes complètes de nos outils ainsi que le bons de commande des documents et les conventions de location des expositions et de prêt des DVD sur [www.bioiledefrance.fr](http://www.bioiledefrance.fr) ou sur demande au GAB IdF ([contact@bioiledefrance.fr](mailto:contact@bioiledefrance.fr), 01 60 24 71 84).

#### • Affiches

##### ***Bon pour la nature, bon pour nous***

Consommer bio, c'est voir plus loin.

Dimensions : disponible en 3 formats : A3, 60 x 80 cm, 30 x 60 cm avec un bandeau blanc en bas pour écrire.

Public cible : Tout public.

##### ***Le Pain Bio d'Ile de France***

Retrouvez le pain Bio d'IdF en boulangeries artisanales et magasins. 100% bio, 100% régional.

Dimensions : 40 x 60 cm.

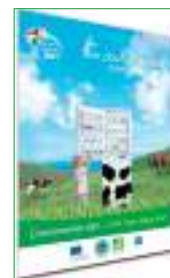
Public cible : Tout public.

##### ***Produits laitiers***

Bon pour nous, pour la nature.

Dimensions : 60 x 80 cm.

Public cible : Tout public.



#### • Dépliants, livrets et tracts

##### ***Où acheter nos produits biologiques d'Ile-de-France ?***

Ce livret reprend toutes les coordonnées des points de vente à la ferme, des marchés et des paniers, le tout classé par département.

Dimensions : Livret de 8 p., 15 x 21 cm.

Public : Collèges, lycées, adultes.

##### ***Consommer bio, c'est voir plus loin***

Ce dépliant explique la Bio autour de 3 grandes idées :

Consommer Bio, c'est faire des choix clairs, c'est facile avec des repères simples, c'est se faire plaisir.

Dimensions : Tryptique, format fermé ; 15 x 21 cm.

Public cible : Collèges, lycées, adultes.

##### ***Le Pain Bio d'Ile-de-France***

Ce dépliant décrit la filière Pain Bio d'Ile-de-France, ses effets positifs sur l'environnement, la santé et l'économie locale.

Dimensions : Tryptique, format fermé ; 9,5 x 21 cm.

Public cible : Lycées, adultes.





## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

### Tract des saisons et des vertus des fruits et légumes

Ce feuillet liste les différents légumes (et quelques fruits) de la région, à quels mois ils sont produits et leurs propriétés nutritionnelles (ex. : bon contre le cholestérol, contient de la vitamine C).

Dimensions : A5, recto verso.

Public cible : Collèges, lycées, adultes.

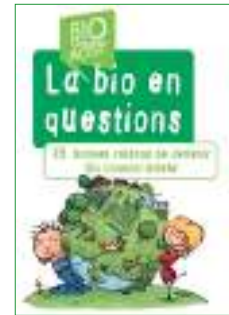


### La Bio en questions – 25 bonnes raisons de devenir bio consom'acteur

Ce livret illustré répond aux questions les plus fréquemment posées par les consommateurs sur l'agriculture biologique. Il est téléchargeable gratuitement sur [www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org).

Dimensions : Livret de 16 p., format fermé 15 x 21 cm.

Public cible : Collèges, lycées, adultes.



### Les cartes vrai-faux : « La Bio, Kesako ? »

Chaque carte est une affirmation sur la bio autour des thèmes suivants : la production, le coût, la santé, la qualité, l'environnement, les OGM, le contrôle, la dimension sociale et environnementale.

L'objectif est de faire tomber les idées reçues quant à l'agriculture biologique et ses acteurs.

Dimensions : Jeu de 45 cartes de 11 cm x 15,5 cm.

Public : Collèges, lycées et adultes.



### Le jeu de cartes équilibré

A partir d'une carte personnage (Quentin 7 ans sportif / Emma 23 ans enceinte / Pierre 77 ans gourmet / Coralie 17 ans gourmande mais soucieuse de sa ligne, etc.), et de cartes aliments le joueur doit composer un menu équilibré.

Dimensions : Jeu de 80 cartes de 11,3 cm x 6 cm.

Public cible : Collèges, lycées.



### Le quizz céréales

Deux équipes s'affrontent en répondant à des questions sur les céréales et l'agriculture biologique.

Dimensions : Cartes 6 x 9 cm.

Public cible : Collèges, lycées et adultes.



- Expositions

### Bio is biotifull

Cette exposition ludique, sous forme de BD, permet d'aborder les six panneaux les thèmes suivants : alimentation, réglementation/contrôle/logo, principes de la culture Bio, principes de l'élevage Bio, OGM, développement durable.

Dimensions : 6 panneaux en toile plastifiée 80 x 120 cm.

Public cible : Collèges, lycées.







## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

### **Mieux comprendre l'agriculture biologique**

Cette exposition reprend les grands principes de la Bio, les techniques alternatives utilisées, les garanties du label AB, ainsi que les bénéfices d'un tel mode de production en matière d'environnement et d'économie locale.

Dimensions : 5 panneaux souples plastifiés, 60 x 80 cm.

Public cible : Lycées, adultes.



### **L'histoire du Pain Bio d'Ile-de-France**

Cette exposition décrit la filière « Pain Bio d'Ile de France », de la graine à la boulangerie. Les différents panneaux expliquent l'histoire de l'agriculture et de la boulangerie, les techniques utilisées en Agriculture Biologique, les conséquences positives sur l'environnement, le cycle de culture du blé, la composition d'un grain de blé, les intérêts nutritionnels du blé bio, la méthode de la meule de pierre et l'intérêt nutritionnel d'une farine ainsi moulue, les différents acteurs de cette filière régionale, la préparation du levain naturel et la fabrication du pain.

Dimensions : 6 panneaux souples plastifiés, disponibles sous 2 formats 30 x 42 cm. et 80 x 110 cm.

Public cible : Collèges, lycées, adultes.



### **Saisonnalité des fruits et légumes**

Ces panneaux listent les différents légumes (et quelques fruits) de la région, avec à quels mois ils sont produits et leurs propriétés nutritionnelles (ex. : bon contre le cholestérol, contient de la vitamine C).

Dimensions : 2 panneaux souples plastifiés, 110 x 80 cm.

Public cible : A partir de 9 ans et adultes.



- Autres documents

- **Visuel « Menu Bio d'Ile de France »**, à télécharger sur [www.bioiledefrance.fr](http://www.bioiledefrance.fr), à imprimer et à compléter avec le menu du jour. Attention cependant à respecter la réglementation en terme d'affichage (se référer aux recommandations de l'Agence bio sur le lien suivant : [http://www.agencebio.org/upload/pagesEdito/fichiers/annexe\\_communication%20RC.pdf](http://www.agencebio.org/upload/pagesEdito/fichiers/annexe_communication%20RC.pdf)).

- **Stop rayon** pour signaler au niveau du self les aliments bio.

- **Sets de table**

- **Fiches recettes (A5 N&B)** pour utiliser les produits bio d'Ile de France (betteraves, choux pommés, céleris rave, haricots verts, petits pois).

- Tract "**les différents types de farine**"

- Tract "**le Pain Bio d'IdF en RHD**"

- Document "**Qu'est-ce que l'AB ?**", 10 p.

- Document "**Produits bio, mode d'emploi**", 19 p.

- Tract "**Prévention santé, mieux vaut manger Bio**"



## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

### • Films

*Attention, toute personne organisant une projection publique de films est tenue de reverser des droits d'auteur à la SACEM (plus d'informations sur [www.sacem.fr](http://www.sacem.fr)).*

#### Sur l'agriculture biologique

- *Du champ au bol : le parcours d'un produit bio* : 7 min, à partir de 10 ans. Les fondamentaux de l'agriculture biologique et l'organisation d'une filière bio.
- *Bio-Attitude sans béatitude*, version longue : 52 min, version courte : 21 min + diaporamas + scènes coupées, à partir de 13 ans. A travers les portraits de producteurs, la rencontre avec des scientifiques et la démarche d'un organisme certificateur, est dressé un tableau vivant de cette filière bio portée par des hommes de conviction.
- *Devenir Paysans* : 15 min, tout public. Une jeune femme se lance avec son mari dans l'agriculture bio, en Ile de France, aux portes de Paris.
- *Le pain Bio d'Ile de France* : 3 min, à partir de 13 ans.
- *Le pain de Pierre* : 13 min, à partir de 11 ans. Portrait d'un boulanger bio et de ses relations avec les producteurs.

#### Thèmes associés

OGM et pesticides

- *La fin des chimères ?* 4 films courts soit total 112 min., à partir de 15 ans.
- *Pesticides, non merci*, 45 min., à partir de 15 ans.
- *Le Monde selon Monsanto*, 1h52, à partir de 15 ans.

Dérives du système agricole industriel

- *Notre pain quotidien*, 1h32, à partir de 13 ans.
- *We feed the world*, 1h36, à partir de 13 ans.

Choix de consommation

- *A nous de choisir*, 51 min, à partir de 13 ans.
- *L'assiette sale, des OMI aux AMAP*, 1h20, à partir de 15 ans.

#### Films disponibles sur internet

- *Meatrix, Dessin Animé* : [www.themeatrix1.com](http://www.themeatrix1.com)
- *Le VRAI coût des aliments* : [www.truecostoffood.org/truecostoffood/movie.asp](http://www.truecostoffood.org/truecostoffood/movie.asp)
- *Guerre et Paix au potager* :  
[www.vodeo.tv/94-58-2876-Guerre-et-Paix-dans-le-potager-\(1-2\).html?PARTID=94](http://www.vodeo.tv/94-58-2876-Guerre-et-Paix-dans-le-potager-(1-2).html?PARTID=94)



## L'accompagnement pour l'introduction de produits bio dans votre restaurant et la sensibilisation à l'agriculture biologique

Le Groupement des Agriculteurs Biologiques d'Ile de France, créé en 1988, rassemble les producteurs franciliens Bio ou en conversion. Son objectif principal est d'accompagner et de soutenir des agriculteurs certifiés bio, souhaitant passer en bio ou encore s'installer en bio. Mais le GAB IdF assure également un travail de sensibilisation. Depuis 2005, à la demande du Conseil Régional d'Ile-de-France puis des Conseils Généraux de Seine-et-Marne et de l'Essonne, le GAB IdF accompagne des lycées et collèges dans l'introduction de produits bio aux menus des restaurants. Pour plus d'informations sur le GAB IdF, visitez le site : [www.bioiledefrance.fr](http://www.bioiledefrance.fr).



Dans ses actions, le GAB IdF est fortement soutenu par le Conseil Régional d'Ile de France qui mène une politique active en faveur du développement de l'agriculture biologique. Ainsi, en 2009, a été voté un nouveau «plan de développement 2009-2013 de l'agriculture biologique en Ile de France». Ce programme présente 28 actions principales permettant un accompagnement des agriculteurs biologiques, un développement des filières, de la formation et de la recherche en Agriculture Biologique. Objectif : permettre le triplement des surfaces en agriculture biologique dans les 3 ans.

### Pour aller plus loin :

**[www.bioiledefrance.fr](http://www.bioiledefrance.fr)** : Site du GAB IdF. Vous y retrouvez toutes nos actualités, les contacts de nos producteurs faisant de la vente directe ainsi que des liens pour en savoir plus notamment sur la restauration collective.

**[www.fnab.org](http://www.fnab.org)** : Site de la Fédération Nationale des Agriculteurs Biologiques. Vous y retrouverez toutes les actualités nationales sur l'agriculture biologique ainsi que les coordonnées de tous les GRAB de France (rubrique « le réseau FNAB »).

**[www.repasbio.org](http://www.repasbio.org)** : Site géré par la FNAB. Il regroupe les actions et outils mis en place par la FNAB et les GRAB sur l'introduction du bio dans les restaurants.

**[www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)** : L'Agence bio est un groupement d'intérêt public en charge du développement et de la promotion de l'agriculture biologique. Vous trouverez sur ce site quelques chiffres clés sur la bio ainsi que les coordonnées des fournisseurs de produits bio en France.

**[www.synabio.com](http://www.synabio.com)** : Le SYNABIO rassemble, représente et défend les transformateurs et les opérateurs de mise en marché de produits bio. Vous trouverez sur leur site les coordonnées de tous les adhérents, à savoir les transformateurs et fournisseurs de produits biologiques.

**[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)** : Ce site de Terre vivante vous fait partager 30 ans d'expériences de l'écologie pratique dans les domaines. du jardinage biologique, de l'habitat écologique, de l'énergie, de l'alimentation-santé.

**[www.viandebio.org](http://www.viandebio.org)** : Un site ludique sur la viande bio avec notamment un lien vers un clip de « Boeuf Daddy » ou comment le bio se met en chanson.



