

Manger bio sans augmenter
son budget : c'est possible

Les clés d'une alimentation saine à
moindre coût



ÉDITORIAL

Manger bio, ça coûte cher !

Voilà l'argument qui se veut massue et qui nous est souvent opposé lorsque l'on évoque de passer à ce type d'alimentation pour limiter son exposition à divers polluants chimiques, dont principalement les résidus de pesticides de synthèse. Las de devoir démontrer, à l'aide de multiples arguments éparpillés, que la consommation d'aliments bios n'est pas une charge supplémentaire – au contraire – nous avons voulu réaliser cette brochure synthétique qui démontre, par l'exemple, qu'au-delà d'être une nécessité sanitaire et environnementale, la consommation de produits bio, si elle s'accompagne de quelques ajustements dans ses habitudes de consommations, ne grève pas lourdement les budgets.

Cela est vrai à la maison, mais aussi en restauration collective où les gestionnaires regardent de très près toutes dépenses supplémentaires. Ainsi, dans les pages qui suivent vous verrez que vous pouvez chez vous décider de consommer bio en dépensant moins, mais aussi que des collectivités ont fait le choix du bio à la fois pour des raisons sanitaires, en offrant aux enfants la garantie d'aliments sains, mais aussi pour des motifs budgétaires.

Un peu d'imagination, quelques changements, de la volonté et de l'envie, le tour est joué ! À vous d'essayer ! Manger bio sans augmenter son budget. On vous donne ici quelques-unes des clés qui démontrent qu'il est possible d'avoir une alimentation saine, le tout à moindre coût.

Maria Pelletier,
Présidente de Générations Futures

COMITÉ DE RÉDACTION

Août 2018. Document réalisé par Générations Futures, 179 rue La Fayette, 75010 Paris.

• **Rédaction** : Paloma Dwidar, Nadine Lauverjat • **Contributions** : Claude Aubert, Sophie Bordères • **Relectures** : Maria Pelletier, François Veillerette, Julie Potier • **Conception graphique et mise en page** : Yohann Garcia • **Crédits photo** : Pressmaster/Adobe Stock (p. 1), Richard Villalon/Adobe Stock (p. 3), Unsplash CC License (p. 5), ALF Photo/Adobe Stock (p. 7), Pixavril (p. 8), Freepik (p. 6, 7, 10, 13, 14, 15, 20), Alain Piriou (p. 12), ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation (p. 16), Guillaume Bodin (p. 2, 17, 18, 19).

TABLE DES MATIÈRES

POURQUOI MANGER BIO ?

- > Manger bio pour protéger sa santé 5
- > Manger bio pour préserver l'environnement 7
- > Manger bio pour dépenser moins 9

MANGER BIO À LA MAISON À BUDGET CONSTANT

- > Faire évoluer ses pratiques 11
- > Les bienfaits du bio à la maison 12
- > Des exemples de passage au bio réussis 12

DES CANTINES BIO À BUDGET CONSTANT

- > Replacer l'alimentation au coeur des préoccupations 16
- > Les bienfaits du bio à la cantine 18
- > Des exemples de conversion réussis 18

3. DES CANTINES BIO À BUDGET CONSTANT

Replacer l'alimentation au cœur des préoccupations
Les bienfaits du bio à la cantine
Des exemples de conversion réussis

DES CANTINES BIO À BUDGET CONSTANT

Le projet de loi issu des **États généraux de l'alimentation** prévoit d'introduire au moins **20 % de bio** dans la restauration collective d'ici à 2050. Or, ce seuil demeure bien en deçà des attentes de la population et des demandes des organisations non gouvernementales. Par ailleurs, l'introduction du bio dans les EHPAD ou les hôpitaux n'est que trop rarement évoquée.

Pourtant, plusieurs collectivités ont déjà dépassé ce seuil de 20 % tandis que nombre d'organisations, dont Générations Futures, réclament un objectif à 50 %. Certaines communes sont même au 100 % bio, sans augmentation de leurs coûts. C'est bien la preuve que c'est possible et une fois le premier virage amorcé, nous vous donnons dans ce dossier les clés pour dépasser la loi et aller plus loin dans la qualité sociale et environnementale des repas servis!



REPLACER L'ALIMENTATION AU CENTRE DE SES PRÉOCCUPATIONS

Adapter les menus en quantité pour limiter le gaspillage

À condition d'adapter ses pratiques, introduire du bio dans la restauration collective ne s'accompagne pas d'une dérive des dépenses. Le **premier levier d'action est l'adaptation des menus**. Substituer une part des protéines animales par des protéines végétales moins coûteuses et parfois plus riches en protéines permet de réduire significativement les coûts. En associant céréales et légumineuses, on reconstitue le spectre des acides aminés «essentiels», ce qui veut dire qu'on absorbe des protéines végétales de même qualité sur un plan nutritionnel que les protéines animales. Le **second levier d'action réside dans le contrôle des quantités** : en adaptant mieux les portions pour éviter le gaspillage alimentaire, on réduit les pertes. En 2016, la restauration collective jetait 17 % des aliments achetés sur l'année²⁶. Les collectivités très avancées dans l'intégration du bio dans la restauration collective ont toutes réalisé de sérieuses économies en limitant le gaspillage alimentaire.

Certains organismes et associations appellent le gouvernement à proposer une aide financière pluriannuelle et temporaire pour accompagner cette conversion, notamment par sensibilisation des équipes pédagogiques et la formation du personnel²⁷.

DES CANTINES BIO À BUDGET CONSTANT

Des économies significatives peuvent être réalisées en modifiant les habitudes des personnels de service, comme **éviter les intermédiaires et les produits «prêts à l'emploi»** chers en les remplaçant par du «fait-maison» comme la sauce à salade industrielle par rapport à une sauce faite sur place. **Réétudier le conditionnement** a permis à Charleville-Mézières de réaliser 60 000 € d'économie en une année en adaptant le barquettage de sa cuisine centrale. D'autres réflexes simples sont également à acquérir : servir des **portions plus adaptées** et **réutiliser les restes** et **pratiquer les cuissons longues**, notamment pour la viande qui perdra moins de volume.

Privilégier des fournisseurs locaux



La maîtrise des coûts et des quantités passe aussi notamment par une meilleure planification de la commande faite aux fournisseurs. Privilégier les **fournisseurs locaux** pour éviter les intermédiaires et réduire les coûts associés permet aussi de réaliser des économies. C'est le cas de Lons-le-Saunier qui distribue chaque trimestre à ses fournisseurs locaux son plan de consommation, ce qui permet à ces derniers une plus grande sécurité financière et une commande mieux planifiée. D'autres communes se réunissent pour centraliser leurs commandes. Ailleurs, des producteurs bio d'une même région se rassemblent sous une association dans le but d'avoir un interlocuteur unique (exemple : Manger Bio Champagne-Ardenne ou La Bio d'ici en Savoie).

Voilà seulement quelques leviers d'action pour réduire les coûts du passage partiel ou total à la bio en restauration collective. Davantage d'informations sont disponibles sur le site de l'association Un plus bio qui accompagne des cantines bio en France.

DES CANTINES BIO À BUDGET CONSTANT

LES BIENFAITS DU BIO À LA CANTINE

Les effets positifs d'un passage à une alimentation bio dans la restauration scolaire sont nombreux : la santé accessible à tous dans l'assiette, des parents rassurés et des administrés satisfaits, une sensibilisation et une éducation nutritionnelles des enfants, notamment par la possibilité de visiter les exploitations bio des fournisseurs locaux.

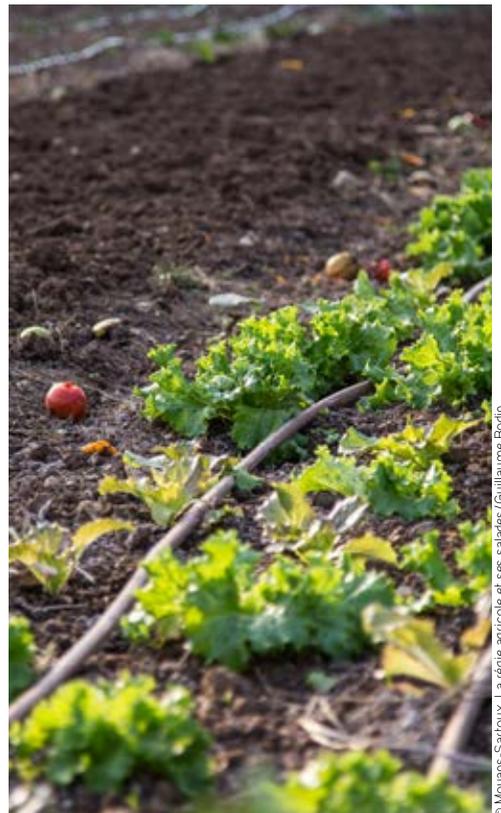
De plus, le travail des personnels de service est revalorisé, car il est toujours plus satisfaisant de cuisiner des produits frais que de manipuler des produits déjà transformés. Enfin, le bio dans les cantines permet la réinjection de l'argent public dans l'économie locale et une rémunération plus équitable des acteurs économiques de la région.

DES EXEMPLES DE CONVERSION RÉUSSIE

Mouans-Sartoux : 100 % bio à coût constant²⁸

Mouans-Sartoux est une commune souvent citée comme exemple, car elle est passée de 20 % de bio en 2008 à 100 % de bio en 2012 dans ses trois écoles avec un coût de revient qui baisse de 6 centimes, grâce à la lutte contre le gaspillage alimentaire d'une part et la mise en place d'une régie agricole d'autre part.

En adaptant simplement les quantités servies, la ville a pu diminuer de 80 % le poids des déchets alimentaires des 1 000 repas qu'elle sert quotidiennement, réalisant ainsi une économie de 20 centimes par repas, répercutée sur l'achat de bio. La ville a aussi développé sa propre régie agricole²⁹ sur 4 hectares et la mairie emploie son premier agriculteur en 2011 qui fournit 80 % des légumes utilisés par les cantines (20 tonnes à l'année).



© Mouans-Sartoux. La régie agricole et ses salades / Guillaume Bodin.

DES CANTINES BIO À BUDGET CONSTANT

Barjac³⁰



© Barjac. Cantine bio/Guillaume Bodin.

La ville de Barjac propose 250 repas bio par jour sans augmentation de la participation des parents, qui est de 2,50 €. La réduction des coûts se fait là aussi grâce à la lutte contre le gaspillage alimentaire et d'autres techniques. Barjac distribue aussi un fruit bio par semaine pour la récréation, l'école compte un potager bio, une ferme bio a été spécialement créée pour fournir le restaurant scolaire et un boulanger bio sert la restauration collective et individuelle.

Saint-Étienne³¹

Depuis 2014, dans les maternelles et les primaires, la ville de Saint-Étienne est passée au 100 % bio avec environ 41 % d'approvisionnement local, le tout en baissant ses coûts ! Ainsi, le prix payé par les parents a pu diminuer de 10 % à 25 % selon leur quotient familial. Les crèches et les personnes âgées en portage à domicile sont eux à 70 % de bio en 2014.

Grenoble

La ville de Grenoble quant à elle poursuit ses efforts pour introduire de plus en plus de bio et de local, en fournissant 10 000 repas par jour en restauration collective. La ville travaille à réduire le gaspillage alimentaire, à sensibiliser les enfants et travaille avec les restaurants interentreprises privés afin de structurer des filières.

Lons-le-Saunier

Lons-le-Saunier distribue chaque jour 5 000 repas dont le pain, la viande bovine, porcine, la volaille, les yaourts et les primeurs locales (au moins) sont bio. Le prix d'un repas par tête se retrouve dans l'intervalle moyen national.

SOURCES

1. BioNutriNet, *Résultats préliminaires* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/2OxK3ic>.
2. Elizabeth ALLEN, *Comparison of composition (nutrients and other substances) of organically and conventionally produced foodstuffs: a systematic review of the available literature* [en ligne], *American Society for Nutrition*, 2009. URL : <https://bit.ly/2MiJvjs>.
3. Carlo LEIFERT et al. *Effects of organic and "low input" production methods on food quality and safety* [en ligne], 2007. URL : <https://bit.ly/2LymfJd>.
4. Entre autres, les études de Liza OATES et al. (2014), CURL et al. (2003, 2015), LU et al. (2006), BRADMAN et al. (2011), témoignent toutes d'un taux de résidus de pesticides significativement plus faible chez les consommateurs de bio par rapport aux consommateurs de conventionnel.
5. Générations Futures, *Perturbateurs endocriniens* [en ligne], 2017. URL : <https://bit.ly/2v1wqFR>.
6. Liza OATES et al., *Reduction in urinary organophosphate pesticide metabolites in adults after a week-long organic diet* [en ligne], *Environmental Research*, 2014. URL : <https://bit.ly/2KRIUjp>.
7. Entre autres, les études de CURL et al., 2003 et 2015, LU et al., 2006, BRADMAN et al., 2011.
8. Axel MIE et al., "Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review" [en ligne], *Environmental Health*, 2017. URL : <https://bit.ly/2zDQZIV>.
9. Emmanuelle KESSE-GUYOT et al., "Prospective association between consumption frequency of organic food and body weight change, risk of overweight or obesity: Results from the NutriNet-Santé Study", *British Journal of Nutrition*, [en ligne], 117 (2), 2017, pp. 325-334. URL : <https://bit.ly/2Banoqr>.
10. Marie ASTIER, «Manger bio diminue les risques d'obésité et de surpoids, conclut une étude scientifique» [en ligne], *Reporterre.net*, 23 février 2017. URL : <https://bit.ly/2mfyOe8>.
11. Agence française pour la biodiversité, *Tout savoir sur la bio* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/2OxobDI>.
12. Réseau action climat, *Quel rôle de la consommation et de la production de la bio pour sauver le climat ?* [en ligne], 2016. URL : <https://bit.ly/2Mq55Fz>.
13. Fédération des associations de la surveillance et de la qualité de l'air, *La carte des AASQA* [en ligne], 2008. URL : <https://bit.ly/1fyYbRr> et Fondation pour la nature et l'Homme, *Agriculture et gaz à effet de serre : état des lieux et perspectives* [en ligne], 2010. URL : <https://bit.ly/2OwbAAH>.
14. Mark A. SUTTON et al., "The European Nitrogen Assessment: Sources, Effects and Policy Perspectives" [en ligne], *Cambridge Press University*, 2011. URL : <https://bit.ly/2MmwOPa>.
15. Union française des consommateurs, «Fruits et légumes bio. Les sur-marges de la grande distribution» [en ligne], publié le 29 août 2017, *Quechoisir.org*. URL : <https://bit.ly/2xiUPd4>.
16. Commissariat général au développement durable, *Coûts des principales pollutions agricoles de l'eau* [en ligne], *Études et documents*, n° 52, 2011. URL : <https://bit.ly/2w6TUEc>.
17. Stéphane FOUART, Gary DAGORN, «Pourquoi les pesticides sont bien l'une des causes du déclin des oiseaux» [en ligne], *LeMonde.fr*, 29 mars 2018. URL : <https://lemde.fr/2P9hLeX>; Mohamed Ali MRABI, «Qualité des sols : l'effet fatal des pesticides» [en ligne], *L'Économiste.com*, 25 juin 2015. URL : <https://bit.ly/2MLaWIG> et Générations Futures, *Pesticides, perturbateurs endocriniens : le coût des pollutions agricoles* [en ligne], 2017. URL : <https://bit.ly/2MIH45T>.
18. Institut national de la recherche agronomique, *Valeur économique de la perte de biodiversité* [en ligne], 2015. URL : <https://bit.ly/2OB8M5o>.
19. Agence française pour la biodiversité, *Comprendre le consommateur bio* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/1qJo8ld>.
20. Bio Consom'acteurs, *Le calendrier des fruits et légumes de saison format A4* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/2FLX6td>.
21. Générations Futures, *[Tribune] Pesticides : ces labels trompeurs* [en ligne], 2018. URL : <https://bit.ly/2p000BS> et Bio Consom'acteurs, *Alimentation responsable : à quels labels se fier ?* [en ligne], 2016. URL : <https://bit.ly/2MuP7GC>.
22. Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, *Qu'est-ce qu'on fait ?! Manger mieux* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/2cwr1pk>.
23. Familles à alimentation positive, *Le Défi Lorientais : l'heure du bilan* [en ligne], 2017. URL : <https://bit.ly/2P79yb6>.
24. Projet porté par la Maison de la bio du Finistère (Mab 29), soutenu par l'Agence régionale de santé (ARS), la Mutuelle Familiale et la ville de Brest.
25. Mutuelle Familiale, *Remise du prix «De la santé dans nos paniers»* [en ligne], 2015. URL : <https://bit.ly/2ML9gp5>.
26. Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, *Étude. Coût du gaspillage alimentaire dans les différents types de restauration collective* [en ligne], 2016. URL : <https://bit.ly/2MWJ5yZ>.
27. Fondation pour la nature et l'Homme, *Bonus cantine bio et locale. Une prime pour la conversion des restaurants collectifs* [en ligne], 2018. URL : <https://bit.ly/2wbCmH8>.
28. Ministère de la Transition écologique et solidaire, *À Mouans-Sartoux, des cantines 100 % bio et en circuit court* [en ligne], *YouTube.com*, 2017. URL : <https://bit.ly/2ML16Nh>.
29. Un plus bio, *Mouans-Sartoux. Un plus bio visite de la région agricole* [en ligne], *YouTube.com*, 2013. URL : <https://bit.ly/2McGqI7>.
30. Guillaume BODIN, *Manger bio & local dans les cantines c'est possible! - Barjac* [en ligne], *YouTube.com*, 2016. URL : <https://bit.ly/2MO08QB>.
31. Emmanuelle COUTURIER, «100 % de produits bio dans les cantines de Saint-Étienne» [en ligne], *consoGlobe*, 2014. URL : <https://bit.ly/2BaQU43>.
32. Fatima LARBI, «Cantines de Lons-le-Saunier : le bio et le circuit court au cœur des menus» [en ligne], *Franceinfo*, publié le 30 mai 2018. URL : <https://bit.ly/2LHb2Hs>.
33. AFP, «Bio à la cantine : si l'exemple de Grenoble notamment pouvait inspirer une loi» [en ligne], publié le 10 mars 2016. URL : <https://bit.ly/2Lw9vCJ>.

Toutes les URL indiquées étaient à jour à la dernière date de leur consultation, le 28 août 2018.

POUR ALLER PLUS LOIN

À LA MAISON

Il existe de multiples guides pour accompagner la transition : blogs culinaires, conseils et astuces sur internet, livres de conseils et de recettes, associations

EN RESTAURATION COLLECTIVE

Le film *Zéro Phyto 100 % bio*, réalisé par Guillaume Bodin et coproduit par Générations Futures, Bioconsom'acteurs et Agir pour l'Environnement, prochainement disponible en DVD, présente les collectivités pionnières, notamment dans l'introduction du bio dans la restauration collective. Le **réseau interprofessionnel Restau'co** facilitateur qui s'adresse à tous les acteurs de la restauration collective afin de les accompagner dans leurs démarches. La **démarche Mon restau responsable®** de la Fondation pour la nature et l'Homme propose aux acteurs de la restauration collective privée et publique une feuille de route pour améliorer leurs pratiques et proposer une nourriture saine et durable.

NOUS SOUTENIR



SOUTENIR

GÉNÉRATIONS FUTURES

179, rue La Fayette, 75010 Paris
Tél. : 01 45 79 07 59
adherent@generations-futures.fr
www.generations-futures.fr

Notre association est totalement indépendante. Et cette indépendance, elle la doit à ses membres (donateurs et adhérents) sans qui ce travail de recherche, d'analyse et d'expertise serait impossible. Pour soutenir Générations Futures, remplissez ce bulletin ou renvoyez sur papier libre vos coordonnées accompagnées de votre soutien.

En donnant, vous recevrez les dernières informations de Générations Futures, la lettre d'information trimestrielle à destination de nos membres ainsi que votre reçu fiscal. En effet, Générations Futures est habilitée à éditer des reçus fiscaux : ainsi, un don de 100 € ne vous coûte réellement que 34 €!

Type de don/adhésion	Montant	Cocher la case correspondante
Adhésion bas revenu	10,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhésion classique	25,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhésion de soutien	50,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhésion généreuse	100,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhésion montant libre	----- €	<input type="checkbox"/>
Don montant libre	----- €	<input type="checkbox"/>

Civilité, nom et prénom.....

.....

Adresse

.....

Code postal..... Ville

Pays..... Téléphone

Adresse e-mail

Je m'abonne aux actualités de Générations Futures.

Je souhaite rejoindre l'association et devenir bénévole.

J'accepte d'être mis-e en relation avec les relais locaux.

QUI SOMMES-NOUS ?

Générations Futures est une association de défense de l'environnement reconnue d'intérêt général créée en 1996 et agréée par le ministère de l'Écologie. Elle mène des actions (enquêtes, colloques, actions en justice, campagnes de sensibilisation...) pour informer sur les risques et lutter contre les pollutions chimiques en général, les pesticides en particulier. Générations Futures coordonne chaque année la Semaine pour les alternatives aux pesticides depuis 2006. Elle fonde son expertise sur des études scientifiques publiées dans des revues à comité de lecture et sa participation à des comités officiels au sein des ministères de la Santé, de l'Environnement, de l'Agriculture ou encore de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail (ANSES).

