



24 CINÉMA  
25 CLUB  
26 RADIO-TV  
27 CHIMIE  
27 ÉDUCATION  
28 MÉTÉO

Agriculture et chimie, des effets à long terme

# «Manger sain, c'est pas plus cher»

**ALIMENTATION** • Lancé en 1993 à Genève, le label de restauration saine Fourchette verte se lance en Suisse alémanique. Le point avec son secrétaire général, Stéphane Montangero.



Du réfectoire scolaire (ici au CO de Châtel-Saint-Denis) à l'EMS en passant par le resto d'entreprise, le label Fourchette verte s'adapte à tous les âges. VINCENT MURTHA

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNICK MONOD

Depuis bientôt deux décennies, le label Fourchette verte distingue les établissements qui servent des plats du jour équilibrés et savoureux. Forte de plus de 1000 adresses dans toute la Romandie et le Tessin, l'association sans but lucratif se lance maintenant en Suisse alémanique: après Soleure en février, la partie germanophone du canton de Berne a suivi ce mois-ci, avec 14 institutions d'accueil d'enfants certifiées. Le point sur un label en pleine expansion avec Stéphane Montangero, secrétaire général de Fourchette verte Suisse.

**Le label Fourchette verte passe la Sarine, près de vingt ans après son lancement. Pourquoi si tard?**

**Stéphane Montangero:** Fourchette verte est parti d'un projet-pilote à Genève, en 1993. Petit à petit, le label a essaimé dans toute la Suisse latine, jusqu'au Jura bernois en 2007. Et puis, des discussions avec Promotion Santé Suisse, notre principal bailleur de fonds, ont permis d'obtenir les moyens pour nous ouvrir aux cantons alémaniques. Il a fallu un peu de temps pour élaborer une stratégie et les documents. C'est chose faite: cet été, nous avons adapté nos statuts pour travailler dans les deux langues. Notre objectif est qu'à terme tous les cantons suisses bénéficient de Fourchette verte. Mais pour y parvenir, nous devons étoffer nos ressources financières.

**Un label romand qui enseigne la diététique aux Alémaniques... Et notre image de bons vivants face aux croqueurs de muesli, alors?**

Mais les Alémaniques mangent aussi de la Bratwurst! Des deux côtés de la Sarine, le projet Fourchette verte convainc parce qu'il est simple, concret et facilement applicable. Dans les cantons alémaniques, il y a une réelle volonté d'aller de l'avant. La preuve: après Soleure et Berne, l'Argovie est en train de se lancer.

**Les mentalités ont-elles évolué depuis les débuts du label?**

Beaucoup. En 1993, on était clairement des précurseurs. Et dans plusieurs domaines: Fourchette verte a aussi été parmi les premiers à exiger des espaces sans fumée dans ses restaurants, puis que ceux-ci soient entièrement non-fumeurs. A l'époque, ce n'était pas du tout d'actualité, et puis il y a eu une accélération de l'histoire. On connaît peut-être le même phénomène pour les normes alimentaires...

**Les restaurateurs s'affilient au label sur une base volontaire. Ne faudrait-il pas le rendre obligatoire, au moins dans les lieux financés par de l'argent public?**

Certaines collectivités publiques, comme la ville de Lausanne, exigent déjà que toutes leurs structures d'accueil pour enfants soient labellisées Fourchette verte. Je peux m'imaginer que cette tendance va s'accroître, même si ce n'est pas à nous d'exiger une base légale en ce sens. Mais même sans obligation,

Fourchette verte rencontre un écho très positif: ce label est gage de qualité, et les parents, par exemple, le demandent souvent dans les crèches et les écoles.

**Justement, 60% des menus Fourchette verte sont servis à des enfants. Là, il ne s'agit pas juste de nourrir, mais d'éduquer...**

Avec les petits, on apprend à varier les légumes, à manger de saison et à goûter tout ce qui existe - plusieurs fois. Les enfants ne vont pas tout aimer tout de suite, mais ils se constituent ainsi un bagage gustatif, une sorte de bibliothèque du goût. Et ils y reviendront sans doute plus tard.



**«Pour un adulte, 120g de viande dans l'assiette, ça suffit»**

S. MONTANGERO

**C'est compliqué, pour un resto, de se convertir au label?**

Non, ce n'est pas compliqué. Notre alimentation est un héritage historique. Après la deuxième guerre, on a pris l'habitude de servir en grande quantité ce qui avait manqué: la viande et les graisses. Il ne s'agit pas de les bannir, mais d'en modérer les quantités.

«Un adulte n'a pas besoin d'un steak de 250 à 300 grammes: 100 à 120 g de viande dans l'assiette, c'est suffisant! Dans un menu Fourchette verte, il y aura beaucoup de légumes, des protéines en quantité modé-

rée, ainsi que des graisses de bonne qualité, en quantité limitée, et utilisées à bon escient: certaines huiles, par exemple, se détériorent à la cuisson. Ainsi, on quitte la table rassasié, mais sans avoir l'estomac lourd.

**On entend souvent que manger sainement, c'est cher...**

C'est le contraire: certains établissements ont été surpris de constater qu'avec le label, ils font des économies. Cela vient du fait que beaucoup de sources de protéines (viande, poisson, fromage) sont onéreuses. En prenant 100 g d'entrecôte au lieu du double, à 64 fr. le kilo, vous économisez 6 fr. 40 par assiette. Et on peut varier: un couscous de légumes avec des pois chiches comme protéines, par exemple, c'est délicieux et pas cher.

**Bien manger, dites-vous, c'est un enjeu de santé publique, mais aussi de société. Pourquoi?**

Quand on a peu de moyens financiers, le premier poste où l'on coupe, c'est souvent la nourriture. Nous voulons garantir aux enfants, quelle que soit leur condition sociale, des repas équilibrés et une éducation au goût, au moins une fois par jour. C'est un travail de prévention qui s'inscrit dans le long terme: on oublie souvent que la mauvaise santé est aussi un facteur de paupérisation. I

EN BREF

**DÈS DEMAIN, LA FÊTE AUX FILMS D'AFRIQUE**

**LAUSANNE** De jeudi à dimanche, la Cinémathèque suisse à Lausanne accueille le 6<sup>e</sup> Festival cinémas d'Afrique. «Exigeante et diversifiée» selon les organisateurs, la sélection propose une trentaine de films de fiction, de documentaires et de courts-métrages. Une place particulière est donnée à l'Afrique du Sud, avec un grand débat sur l'Ubuntu, cet esprit de cohabitation respectueuse, et plusieurs films, dont l'excellent documentaire de Michael Henry Wilson, «Reconciliation: Mandela's Miracle». Egalement au menu: des rencontres avec des cinéastes invités, et une large plage accordée à Amnesty International qui fête cette année ses 50 ans. AMO > [www.cinemasdafrique.ch](http://www.cinemasdafrique.ch)

**QUID DU DIAGNOSTIC PRÉIMPLANTATOIRE?**

**JOURNÉE-DÉBAT** Va-t-on autoriser le diagnostic préimplantatoire? En marge de la révision de la loi sur la procréation médicalement assistée, Pro Infirmis veut ouvrir le débat au grand public, avec une journée de réflexion, mardi 30 août à Lausanne. Autour du généticien Axel Kahn, le philosophe Alexandre Jollien, le sociologue Alain Kaufmann ou encore le conseiller aux États Luc Recordon parleront des enjeux éthiques et de société de cette technique qui permet de «choisir» des embryons qui n'ont pas de maladies génétiques lors de procréations médicalement assistées. AMO > [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

MARIAGES

**Une formation pour célébrer hors de l'Eglise**

**Comment marquer** les étapes importantes de la vie lorsqu'on ne fait partie d'aucune Eglise? L'association Ashoka, à Genève, forme des célébrants laïcs pour diverses cérémonies. Après un premier cycle consacré aux funérailles «sur mesure», elle lance un nouvel enseignement, consacré cette fois aux cérémonies de mariages séculiers et à l'accompagnement des couples dans leur préparation. Le cours est étalé sur six jours «intensifs», suivis d'une période de supervision, et débute le 8 septembre.

**«Nous recevons** malheureusement de plus en plus de demandes urgentes de couples qui se trouvent délaissés par leur célébrant un mois ou même quelques jours avant leur mariage», déplore Jeltje Gordon-Lennox, fondatrice de l'association. «C'est pourquoi il est important de professionnaliser ce nouveau métier avec des célébrants responsables et qualifiés.» Devenue célébrante après avoir quitté son métier de pasteur, Jeltje Gordon-Lennox est également psychothérapeute. Elle a publié l'ouvrage «Mariages: cérémonies sur mesure» (Labor et Fides). AMO > [www.ashoka.ch](http://www.ashoka.ch)

REPÈRES

**Fourchette verte**

- > Ce label de santé publique a été lancé en 1993 à Genève. Fourchette verte promeut une restauration de qualité, qui concilie plaisir et santé, et participe à la prévention de diverses maladies (obésité, cancers, maladies cardiovasculaires, etc).
- > Accessible à tous les établissements de restauration, le label se décline en 4 tranches d'âge, de la crèche à l'EMS en passant par le réfectoire scolaire et les restaurants d'entreprise.
- > Des spécialistes en diététique aident les restaurateurs à adapter leurs menus. Le respect des critères est régulièrement vérifié, et l'attribution du label est renouvelée d'année en année.
- > Le budget annuel de Fourchette verte se situe entre 350 000 et 400 000 fr. Financée essentiellement par Promotion Santé Suisse, la fédération est aussi soutenue par les cantons affiliés, ainsi que par des fonds privés (fondations, sponsoring).
- > Internet: [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)