

Depuis 1993, le label Fourchette verte s'emploie à promouvoir une alimentation équilibrée auprès des établissements de restauration, notamment de restauration collective. À cet objectif de base est venu s'ajouter il y a quelques années celui de la durabilité, indissociable de la santé.

Fourchette verte, de la santé à la durabilité

Textes, Blaise Guignard – Photos, DR

Les cantines scolaires et les restaurants d'entreprise, fiefs imprenables du jambon-cornettes, de la tranche panée-frites et des bâtonnets de poisson? Difficile à réfuter il y a seulement trente ans. Le constat incitait le canton de Genève à créer un label valorisant des alternatives nutritionnellement plus adéquates. Fourchette verte était née – et allait bientôt connaître un succès considérable bien au-delà de la région lémanique, emportant en outre dans son élan plusieurs dizaines d'établissements de restauration. En 2011, Soleure était le premier canton alémanique à rejoindre la Fédération; aujourd'hui, en Suisse, près de 1700 établissements arborent le label et proposent des menus conformes aux recommandations officielles de la

Société suisse de nutrition et de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Le label se décline selon les besoins nutritionnels de chaque phase de la vie, dès la petite enfance, jusqu'à la personne âgée. Au total, quelque 118 000 repas équilibrés sont ainsi servis chaque jour dans 17 cantons suisses. Dans chacun de ces cantons, une section cantonale Fourchette verte accompagne les établissements labellisés sur le terrain, les soutenant dans leur travail.

«Les critères d'équilibre alimentaire sont importants afin de promouvoir la santé des mangeurs et prévenir certaines maladies non transmissibles telles que le surpoids, l'obésité, les maladies cardiovasculaires ou le diabète, relève Elisa Domeniconi, co-directrice de la

Fédération Fourchette verte Suisse avec Carmen Sangin. Et la santé humaine étant étroitement liée à celle de l'environnement, la Fédération a intégré depuis quelques années les questions de durabilité dans ses préoccupations.» De fait, selon une étude de l'ETH de Zurich, commanditée par la Confédération, le respect des recommandations de la Société suisse de nutrition a le potentiel de réduire notre impact écologique de 36 % par rapport à nos habitudes alimentaires actuelles – le budget consacré à la table s'en trouvant en outre dégraissé de 33 %, et les conséquences néfastes pour notre santé de 2,6. Un second label, Fourchette verte – Amater, a donc été créé en 2016, incluant des critères de durabilité.

Fourchette verte – Ama terra : objectif durabilité

Aujourd'hui, 13% des 1700 établissements Fourchette verte misent en outre sur le label Ama terra. « Les aliments privilégiés lors des achats doivent répondre à des critères environnementaux et sociaux, indique Elisa Domeniconi. En conséquence, des aliments de saison, régionaux et produits dans le respect de l'environnement sont utilisés en priorité. Avec Ama terra, l'ambiance autour de la table est également valorisée. Et la Fédération met en place différents autres outils pour soutenir tous les établissements labellisés Fourchette verte ou Ama terra dans leur engagement pour une offre alimentaire qui soit à la fois équilibrée et durable. »

Protéines végétales, des fiches inspirantes

Afin de soutenir l'élaboration de repas plus durables, Fourchette verte Suisse met à disposition une dizaine de fiches pratiques sur les protéines végétales (tofu, lentilles, lupin, etc). Chacune d'entre elles contient des informations sur le mode de préparation et de conservation, sur les qualités nutritionnelles de ces aliments, ainsi que des idées de recettes.



Calculateur Beelong, un outil pour la transparence

Comment évaluer de façon simple l'impact environnemental et l'équilibre nutritionnel d'un menu? Mis au point par l'entreprise lausannoise homonyme à partir de l'«Eco-score» qu'elle a également



développé, le calculateur Beelong est une application web à disposition des restaurateurs. Ergonomique et aisée à utiliser, l'app tient compte en outre du «Health-score» développé par Fourchette verte Suisse. « Le cuisinier ou la cuisinière entre les différents ingrédients de la recette, et obtient aussitôt un score environnemental et un score concernant l'équilibre alimentaire (de A à E) du menu proposé, explique Elisa Domeniconi. Pour le consommateur final, cela entraîne une totale transparence sur la durabilité du menu consommé, mais aussi sur ses qualités nutritionnelles. »

Avec Bio Suisse, favoriser le bio et le local

Dernier programme en date de la Fédération, une collaboration avec Bio Suisse vise à encourager les approvisionnements en produits bio locaux pour les cuisines des établissements Fourchette verte et Fourchette verte – Ama terra. « Nous avons créé en juin 2022 un Guide du bio en restauration collective, que l'on peut télécharger sur notre site web, explique Elisa Domeniconi. Et nous entreprenons depuis l'automne dernier un monitoring portant sur la part de produits bio dans les achats effectués par une partie de nos établissements. » Sur cette base, la Fédération est alors en mesure de

La sensibilisation
des enfants par
la rencontre avec
des producteurs
est aussi un des
objectifs.

valoriser l'effort des cuisinières et cuisiniers via une communication ad hoc et de mettre en contact les établissements intéressés et les producteurs bio de leur région. Dans l'idée de rendre encore un peu plus verte la fourchette du label, mais pas seulement: « La sensibilisation des enfants, qui sont les premiers consommateurs de nos établissements, par la rencontre avec des producteurs est aussi un des objectifs. »

www.fourchetteverte.ch

HEALTH-SCORE Fourchette verte





Barbara Aregger:
**«Voir briller les yeux
 des enfants est mon
 plaisir quotidien!»**

À Willisau (LU), la crèche Hurrlibus accueille les enfants dès trois mois, jusqu'à l'entrée à l'école enfantine. Assistée de l'équipe d'encadrement, la cuisinière Barbara Aregger planifie et prépare ainsi journalièrement petit-déjeuner, déjeuner et goûter pour une vingtaine de petits et pour les huit collaborateurs de l'établissement, certifié Fourchette verte – Ama terra depuis 2021.

SDG Proposer des repas sains et équilibrés pour vos petits gourmands, c'est important?

BA Oui! En tant que cuisinière, je suis bien placée pour savoir que les personnes qui se nourrissent sainement maintiennent et améliorent leur bien-être, préviennent de nombreuses maladies et se sentent en forme et pleines de vitalité. Les fruits et les légumes, qui contiennent des fibres et des vitamines, doivent donc faire partie du menu quotidien.

SDG Avec le label Ama terra, la durabilité est aussi au cœur de votre engagement. Comment se concrétise-t-il au quotidien?

BA Cela commence à l'achat des denrées: privilégier les légumes et les fruits de saison produits localement et dans le respect de l'environnement, éviter les produits importés par avion ou aux emballages coûteux, renoncer aux plats transformés prêts à la consommation, ne pas prévoir systématiquement de viande... Comme j'habite la campagne, je peux en outre proposer souvent des produits frais de mon grand jardin potager,

mais aussi des volailles ou des poissons de la région.

SDG Le label vise aussi à transmettre aux enfants ces valeurs, ainsi que l'importance des moments de partage liés à l'alimentation...

BA Oui, c'est la raison pour laquelle les enfants sont impliqués dans la préparation du repas de midi et du goûter. Et dans le jardin de la crèche, nous avons aussi un parterre d'herbes aromatiques, un pommier et des baies, qu'on entretient et que l'on transforme avec eux. Cuisiner ensemble est amusant et permet non seulement de passer un bon moment, mais aussi d'établir une relation positive avec la nourriture. Et voir briller les yeux des enfants est mon plaisir quotidien!



Olivier Privet:
**«À table, les enfants
 sont généralement
 ouverts et curieux»**

Cuisinier expérimenté, Olivier Privet est chef de cuisine pour la gastronomie scolaire de la ville de Fribourg. À ce titre, avec son équipe de 6 personnes, il élabore environ 2000 repas hebdomadaires, qu'il livre dans six unités d'accueil extrascolaires, quelque 200 à 250 repas étant en outre préparés directement sur deux sites scolaires. L'engagement de Fribourg en faveur d'une alimentation équilibrée, durable et locale a été formalisé l'an dernier par une certification Fourchette verte – Ama terra de ces établissements en sus du label Cuisinons notre région dépendant de Terroir Fribourg.

SDG Fournir chaque semaine plus de deux mille repas équilibrés et durables pour des enfants, on imagine que cela représente tout de même un défi conséquent à relever...

OP Faire goûter de tout aux enfants n'est pas toujours facile, mais c'est surtout la logistique qui représente une part importante de notre engagement. Les apports de protéines sont calculés pour chacun, en tenant compte en outre des intolérances ou allergies éventuelles, et en partant du principe qu'un aliment ne pouvant figurer au menu d'un enfant doit être systématiquement remplacé par un substitut à la valeur nutritionnelle équivalente. Et pour éviter le gaspillage, on évalue chaque jour avec précision ce qui est servi et ce qui revient en cuisine; le cas échéant, on tente d'autres recettes, d'autres modes de préparation, pour maintenir la variété tout en nous conformant à nos engagements.

SDG Quel retour recevez-vous de vos jeunes convives?

OP Nous procédons chaque jour à une enquête de satisfaction précise et formelle auprès d'eux, ainsi d'ailleurs qu'auprès des adultes. Et lorsque je passe faire mes livraisons, les enfants me disent très directement ce qu'ils ont apprécié ou au contraire ce qu'ils n'ont pas aimé! Je remarque d'ailleurs que les petits sont souvent plus ouverts et plus curieux que leurs camarades un peu plus âgés.

SDG Comment les aider à s'ouvrir à une alimentation saine et durable?

OP Nous proposons notamment des ateliers-découvertes par petits groupes, durant les vacances, pour qu'ils prennent conscience que l'on peut avoir du plaisir à cuisiner en respectant les valeurs de la nutrition et de la durabilité, et qu'ils constatent par eux-mêmes la provenance des aliments. Sur ce point, on a de la chance: Fribourg regorge de produits locaux de qualité, et la Ville nous soutient sans réserve pour améliorer en permanence cette dynamique.

