



Manger 100 % bio, sans surcoûts

MOUANS-SARTOUX

Population

10 000 habitants

Situation

Entre Cannes et Grasse,
Alpes-Maritimes,
Côte d'Azur

Cantines

1 050 convives / jour
3 groupes scolaires
3 cuisines sur place

100% bio

- Depuis le 1er janvier 2012
- Réduction de 80 %
du gaspillage alimentaire
- Sans surcoût pour la ville

Approvisionnement

- Une régie agricole
(6 ha dont 3,5 ha cultivés)
- 3 employés
- 25 t de légumes / an,
soit 85% d'autonomie en
légumes dans les cantines
- Un marché public divisé
en 24 lots

Projet alimentaire territorial (PAT)

2016 : création de la MEAD
(Maison d'éducation à
l'alimentation durable)

Tout d'abord, pourquoi manger 100 % bio ? La réponse est simple. Parce que manger uniquement 20 % de bio d'un côté et prendre le risque d'ingérer des résidus de pesticides de l'autre n'est pas compatible. Et surtout pour trois raisons fondamentales, validées aujourd'hui par la recherche scientifique : l'alimentation durable est bonne pour limiter le réchauffement climatique, bonne pour la santé des convives et bonne pour l'environnement et la biodiversité. En plus, elle ne revient pas plus cher... pour peu qu'on soit un peu malin !

À BUDGET CONSTANT

Si le prix des produits bio est généralement plus élevé qu'en conventionnel, il existe **plusieurs pistes** pour contenir les coûts d'une restauration bio et durable. Mouans-Sartoux démontre qu'on peut atteindre les 100 % sans dépenser plus. Les principaux leviers à engager :

- **Lutte contre le gaspillage alimentaire** (lire la fiche dédiée). Entre 2010 et 2015, les restes de plateau repas par convive sont passés **de 147 g à 30 g**, générant ainsi une économie de 20 centimes par repas, réinvestis dans la qualité alimentaire et compensant le surcoût des produits bio.
- Intégration d'une **cuisine de marché** qui s'adapte : produits bruts, en vrac, de saison, ultra-frais.
- **Pas d'achat sans connaître le prix** avant la commande.
- **Commandes à flux tendus** pour éviter le surstock et le dépassement des dates.
- **Réduction de la part de la viande** (deux repas sans protéines animales par semaine).
- **Formation des équipes** en cuisine à de nouvelles recettes et de nouvelles pratiques.

ET SI TOUT N'EST PAS BIO...

Vous démarrez juste dans le bio ? Voici quelques astuces pour contenir les coûts

- Manger mieux ne s'improvise pas ! Prenez le temps de définir **un plan de politique alimentaire durable** et de qualité adapté aux forces et faiblesses de votre territoire.
- Évitez les opérations de type "un repas bio par semaine" qui obligent à trouver tous les produits bio d'un coup. Introduisez plutôt de manière permanente le bio **par famille de produits** les plus disponibles
- Au lieu d'acheter un lot de légumes avec une variante bio, **séparez en deux lots**, bio et non bio. Les producteurs bio locaux pourront ainsi rivaliser avec l'offre de grossistes généralistes pas forcément mieux placés en terme de prix.

Le 100 % bio au quotidien

Les outils mis en place, du champ à l'assiette

ORGANISATION

Restauration collective municipale en régie. Trois restaurants scolaires, une cuisine par établissement, chaque cuisine est équipée d'une légumerie. **Les atouts d'une cuisine par site**, solution pas nécessairement plus coûteuse qu'une cuisine centrale avec satellites, sont multiples : polyvalence des postes, communication plus fluide entre les équipes (animateurs, cuisiniers, personnel Atsem), meilleure qualité gustative et nutritionnelle des repas. Chaque site comprend une équipe de six à huit cuisiniers.

PRIX DE REVIENT

Coût des matières premières d'un repas en 2017 : **2,01 €**. Ce montant s'inscrit dans la partie haute du coût moyen constaté en France (de 1,50 à 2,00 € selon le réseau Agores, pour une moyenne de 3 % de bio). Prix de revient tout inclus (comprenant masse salariale, investissements, amortissements, charges fixes) : **8,53 €**. Le prix du ticket d'un repas varie en fonction du quotient familial : de 2,00 € à 6,60 € (prix médian 3,32 €).

Former le personnel :

- aux objectifs du projet alimentaire.
- à la valorisation des protéines végétales.
- à la diversification des recettes (plus végétales, plus riches en légumes).
- aux modes de cuissons basse température.



Installer une légumerie

- L'espace légumerie est un outil d'une grande simplicité, **peu coûteux** et facile à aménager.
- Un bac de décantation pour laver, rincer et décontaminer les aliments.
 - Une table de service et quelques outils pour éplucher, couper, émincer.



- 1 Approvisionnement** - La régie agricole fournit 85 % des besoins annuels en légumes. Pour le reste, la ville recourt aux marchés publics et a intégré des critères de sélection précis dans ses cahiers des charges : **40 % pour la qualité**, 30 % pour la valeur environnementale et **seulement 30 % pour le prix**.
- 2 Cuisine** - Les équipes reçoivent, épluchent et apprêtent les produits bruts dans la légumerie, puis préparent les **repas entièrement faits maison**, de l'entrée au dessert. Pas d'OGM, pas de produits transformés, le plan alimentaire inclut les repères nutritionnels du Programme national nutrition santé (PNNS).
- 3 Service** - S'affranchissant des grammages recommandés, les agents en salle proposent **deux tailles de portions** pour chaque composante : petite faim, grande faim. Les enfants se servent en fonction de leur appétit. En contrepartie, ils s'engagent à finir leur part et peuvent se resservir. Même les fruits sont proposés à la coupe : fini les pommes à peine grignotées et destinées à la poubelle !
- 4 Anti-gaspi** - En fin de repas, les restes sont triés par les enfants, et pesés quotidiennement. Le nettoyage des cuisines se fait à la vapeur : exit les produits chimiques d'entretien qui, paradoxalement, revenaient plus cher.

70 % DE LOCAL

Manger bio, c'est bien, manger bio et local c'est mieux. Le code des marchés publics interdit de mentionner expressément une origine locale dans les appels d'offres, mais il existe des astuces pour s'en approcher. La première : **allotir son marché public**, Mouans-Sartoux est ainsi passée de 9 à 24 lots alimentaires, ce qui a permis aux producteurs locaux de pouvoir répondre à un ou plusieurs appels d'offres. Deuxième astuce : instaurer des **critères particuliers**, comme demander aux fournisseurs une visite pédagogique sur leur site une fois par an, interroger leur bilan carbone, ou encore connaître le type de carburant employé lors des livraisons... C'est de cette façon que 70% de l'offre alimentaire de Mouans-Sartoux ont pu être relocalisés.

Labellisé Ecocert

La politique publique alimentaire de Mouans-Sartoux est l'objet d'une démarche de labellisation auprès de l'organisme Ecocert. Le label **En cuisine**, né en 2013, est le premier cahier des charges français dédié au bio, au local et aux pratiques durables en restauration collective. Il impose des critères non seulement au contenu de l'assiette mais aussi à l'établissement. Il prend en compte les enjeux sociétaux, environnementaux et de santé publique, et compte trois niveaux de labellisation. Mouans-Sartoux est labellisée niveau 3 (maximum).

