

Alim, une cuisine centrale soucieuse de votre alimentation

L'association HSEN (Habitat Santé Environnement), épaulée par la recherche scientifique, a mis en place une cuisine centrale d'un nouveau genre : le principe consiste à étudier chaque aliment utilisé, cela en vue d'améliorer l'impact de notre nourriture sur notre santé et l'environnement.

HSEN mène des actions se situant au carrefour des questions sur la santé, l'environnement et le développement durable. Ces actions sont soutenues par un réseau international de scientifiques et conduites par le Dr Weissmann, docteur en phytopathologie et spécialisé en écotoxicologie, ainsi que par le Dr Farbos, docteur en génétique et biologie moléculaire, spécialisé en santé environnementale.

Chaque aliment passé au crible !

Depuis environ un an et demi, HSEN, bénéficiant d'un accompagnement scientifique régulier, travaille sur le projet Alim : un système de cuisine centrale permettant d'obtenir une alimentation où tout est étudié, afin de conjuguer plaisir, santé, biodiversité et proximité, le tout sans avoir à augmenter le prix des repas (autour de 3 euros pour le prix mairie).

Le secret d'HSEN ? Ne pas avoir recherché forcément le label (qui coûte cher) mais avoir analysé, substance après substance, la composition, l'origine et l'impact de chaque aliment. Cette cuisine centrale peut desservir les cantines scolaires en Gironde. Aujourd'hui, elle fournit les repas aux polycliniques de Bordeaux-Nord et à quelques écoles. Mais, avec ses nouvelles améliorations, elle devrait séduire d'autres villes engagées.

Les dix améliorations de la cuisine centrale

1. Une alimentation favorable à la santé
Grâce au choix de produits tels que les sardines et maquereaux (oméga 3), l'huile d'olive extra-vierge et l'huile de colza sans OGM (acides gras insaturés oméga 3) pour les salades, les fruits frais de saison et de proximité (fibres et micronutriments : vitamines, minéraux et oligo-éléments), les composés phytochimiques ayant des effets positifs sur la santé : curcuma, ail, oignon, chocolat noir, brocoli, chou, agrumes (polyphénols, isothiocyanates, composés soufrés, terpènes), les fruits et yaourts bio, omelette bio une fois par mois... La cuisine centrale applique également les recommandations du Plan national nutrition santé, et favorise la lutte contre l'obésité et le cholestérol.

2. Des matières premières sélectionnées pour préserver la biodiversité et le patrimoine naturel terrestre :

- des poissons issus de la pêche durable ;
- des variétés de pommes et légumes anciens (maintien du patrimoine génétique) ;
- approvisionnements en viande à race (race locale - maintien de la biodiversité animale/patrimoine génétique) ;
- des yaourts, des oeufs et fruits biologiques portant le label AB (agriculture biologique) ;

- des fruits portant un label « environnemental » et des légumes surgelés issus d'une agriculture raisonnée ;
- des fruits avec le label « Commerce équitable » ;
- pas d'huile de palme (déforestation)...

3. Sélection de fournisseurs locaux participant au maintien d'une activité de proximité mais également à la diminution du bilan carbone :

- la viande à race fraîche provient d'une production locale - rayon de 200 km ;
- les volailles proviennent du Sud-Ouest ;
- les poissons sont issus d'une marée fraîche locale (Arcachon)/1 fois par mois ;
- les légumes surgelés sont 100 % produits en France ;
- les produits d'entretien des locaux sont fabriqués par une PME française...

4. Réduction des émissions de gaz à effet de serre :

- diminution des livraisons - réduction des transports ;
- réduction de la consommation de boeuf (1 fois par semaine) ;
- 2 repas végétariens/semaine (la production de la viande représente une part très importante des émissions de gaz à effet de serre) ;
- évitement des fruits et légumes produits en serres chauffées et de contre-saison...

5. Préservation des forêts - fixation du carbone

- Papier bureautique PEFC (forêts gérées) ;
- papier essuie-mains label ECOCERT ;
- renvoi des palettes chez le fournisseur ;
- recyclage du carton et du papier...

6. Économie d'énergie :

- lampes économiques ;
- détecteurs de présence ;
- élimination des fruits et légumes produits en serres chauffées...

7. Optimisation des déchets à la source

- Rolls bâchés : remplacement du film étirable par des bâches réutilisables ;
- travail en partenariat avec les fournisseurs pour réduire le nombre, la taille et le volume des emballages...

8. Valorisation des déchets

Collecte et valorisation du carton, des palettes, du métal (fer), des canettes en alu, du plastique, du verre, du film étirable, ampoules économiques, toners et cartouches d'imprimantes...

9. Protection des écosystèmes aquatiques et de la ressource en eau

- Utilisation de produits d'entretien 100 % base végétale et biodégradables ;
- dosage optimisé des produits d'entretien ;
- bac hydrocarbures au niveau du parking ;
- zéro pesticide pour la gestion des espaces verts ;
- infiltration des eaux de pluie au niveau des fossés (remplissage des nappes phréatiques)...

10. Préservation de la qualité de l'air intérieur des locaux pour la santé de nos employés :

- des produits d'entretien sans formaldéhyde (cancérigène), sans molécules CMR (Cancérogène, mutagène, reprotoxique), sans molécules allergisantes, sans éther de glycol...

