

### Contact

**Rolande Marcou**, diététicienne nutritionniste  
02 99 30 77 78 // [rolande.marcou@mce-info.org](mailto:rolande.marcou@mce-info.org)

### La Mce : qui sommes-nous ?

La Maison de la consommation et de l'environnement est une association loi 1901. Elle regroupe des associations de consommateurs et des associations de protection de l'environnement.

18 salariés-Mce sont chargés de développer et mettre en œuvre les actions portées par les associations.

La Mce coordonne les projets inter associatifs qui s'étendent à la région Bretagne. Elle apporte aux associations le soutien nécessaire par la formation, le conseil juridique, l'information et l'animation afin qu'elles se développent et montent en commun des actions.

La Mce est organisée autour de 4 services :

Accueil et documentation // Consommation // Environnement // Nutrition.

### Le service nutrition de la Mce

Rolande Marcou, diététicienne-nutritionniste, anime le service nutrition de la Mce. Elle est référencée formatrice Pnns (Programme national nutrition santé) et formatrice agréée par la Fédération nationale de l'agriculture biologique.

L'objectif principal est d'informer le public sur la qualité de son alimentation, conseiller la restauration collective en matière d'équilibre alimentaire et de soutenir la démarche d'introduction de produits bio.

### Notre action

Conseils techniques en restauration collective :

Equilibre des menus, respect des décrets Nutrition pour chaque tranche d'âge et type de collectivité (scolaires, crèche, personnes âgées, structures de soins), qualité nutritionnelle des produits, sécurité alimentaire, gaspillage alimentaire.

Éducation nutritionnelle auprès de groupes en milieux scolaire et associatif.

Conception/réalisation de documents d'information grand public, et d'expositions.

### Nos publics

Enfants, adolescents

Enseignants

Personnel de restauration

Professionnels de santé

Tout public adulte.

## Nos partenaires

- Agence régionale de santé Bretagne(Ars)
- Conseil régional de Bretagne
- Initiative bio Bretagne (Ibb)
- Fédération régionale de l'agriculture biologique (Frab)
- Agrobio 35, Maison de la bio 22, 29, Gab 56
- Communes : Acigné, Bruz, Iffendic, Montgermont, Vezin le Coquet, Feins
- Établissements scolaires dont les lycées : Lycée Jean Brito à Bain de Bretagne,
- La Ville de Rennes
- Collectivité Eau du Bassin Rennais

## Nos formations

Pour des groupes constitués par tout organisme de formation continue ou collectivité :

- Personnel de restauration collective, personnel de restauration scolaire accompagnant les enfants sur le temps du repas.
- Pour la Fédération nationale de l'agriculture biologique depuis 2009 : accompagnement du personnel de restauration collective, des lycées, dans l'intégration des denrées issues de l'agriculture biologique en lien avec les recommandations santé nutrition environnement du Plan national de l'alimentation.
- La réduction du gaspillage alimentaire (diagnostic, co-construction d'un projet personnalisé à la commune

## Nos modes d'intervention

Réunions d'information tout public sur demande d'associations, de mairies ou de structures diverses.

Participation en multi-partenariat à toute action globale d'éducation à la santé visant en priorité les populations défavorisées.

Conventions de partenariat avec les mairies, associations, collèges ou lycées, établissements de personnes âgées... pour la restauration collective.

Mise à disposition de supports de formation, d'information ou d'animation : expositions, livrets, documents, dossiers...

## // L'accompagnement des restaurants collectifs //

La Mce propose un soutien technique au service de restauration des communes et lycées. Chaque accompagnement est personnalisé et adapté aux contraintes techniques et au cahier des charges définis par les élus et gestionnaires des collectivités.

Une convention de partenariat annuelle permet d'ajuster la nature des interventions régulièrement et de les adapter au vu du bilan précédent et des besoins ressentis.

L'expérience de plus de 30 ans de collaboration avec les élus, les cuisiniers, les agents de restauration, les ATSEM, les animateurs, les enfants et les parents nous montre la diversité des demandes et des contextes locaux et la nécessité d'une réponse adaptée à chaque commune ou établissement.

L'expertise de la diététicienne vise à garantir l'équilibre des menus en fonction des besoins nutritionnels des convives.

Nous proposons des outils facilitant l'application des décrets relatifs à la qualité nutritionnelle des repas :

- Pour les scolaires à partir de 3 ans : le décret n°2011-1227 du 30 septembre 2011 servis dans le cadre de la restauration scolaire,
- Pour la petite enfance : le décret n°2012-145 du 30 janvier 2012 concernant les établissements d'accueil de la petite enfance (hors scolaires),

- Pour les personnes âgées en institution ou en structures de soins : le décret n°2012-143 du 30 janvier 2012 concernant les établissements de santé.

Pour chaque tranche d'âge, un plan alimentaire dans le respect des fréquences de plats imposé par les décrets nutrition est proposé et bâti en concertation avec le gestionnaire-cuisinier.

## // Au-delà de l'expertise technique nutritionnelle //

Les conseils de la diététicienne nutritionniste de la Mce, s'inscrivent dans une démarche **d'alimentation durable nutrition-santé-environnement**.

### Formations proposées en restauration collective

Formée par la Fédération nationale d'agriculture biologique des régions de France (Fnab), la diététicienne Mce est habilitée à intervenir dans les formations mises en place par les relais régionaux Fnab destinées à la restauration collective.

Nous intervenons dans le cadre d'un module incluant 3 volets :

- la connaissance des filières d'approvisionnement bio
- apprendre les modes opératoires culinaires des produits bio (céréales semi-complètes, légumineuses...)
- intérêt nutritionnel des produits bio.

La diététicienne traite du dernier volet sur la nutrition.

- La Mce appuie l'introduction des aliments issus de l'agriculture biologique locale et le respect des saisons dans le choix des menus. Pour aller plus loin dans la maîtrise des coûts et dans le maintien de la qualité alimentaire, nous avons développé une expertise sur la proposition et la composition de menus alternatifs (menus réduits en quantité de protéines animales -moins de viandes- en faisant appel aux légumineuses. Nous disposons par ailleurs de fiches techniques recettes pour la restauration collective. Cette expertise est déjà mise en pratique auprès d'autres communes : Bruz, Vezin- Le Coquet, Montgermont,...
- Nous participons aux groupes de travail de la Collectivité Eau du bassin rennais (CEBR). L'objectif est la protection des ressources en eau par la valorisation économique des produits issus des exploitations agricoles des aires d'alimentation en eau potable du bassin rennais.
- La Mce est associée à la dynamique de Rennes Métropole pour développer les pratiques en faveur du "Zéro déchet, zéro gaspillage alimentaire" et leur impact attendu en matière économique, environnementale et en qualité des aliments dans la restauration collective tout comme auprès du grand public.
- Nous travaillons sur la réduction du gaspillage alimentaire avec les objectifs suivants :
  - Respecter la qualité nutritionnelle dans l'assiette tout en maîtrisant les coûts : Favoriser une consommation plus équitable et éthique tout en conciliant santé, environnement, et budget
  - Améliorer la qualité des denrées (nutrition et saveur, approvisionnement local de qualité)
  - Impliquer de manière transversale, élus et professionnels, dans une démarche globale et durable
  - Faire évoluer les comportements des institutionnels, des professionnels et des convives.
  - Se rapprocher du concept du restaurant scolaire idéal pour les professionnels et les convives (convivialité, plaisir,...).

## // Manger bio et Grand public //

La Mce est partenaire technique du Défi Familles à Alimentation Positive :

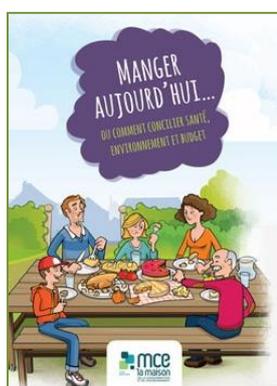
Depuis 2014, la région rennaise développe le programme Défi Familles à Alimentation Positive. Il est mis en place et piloté par Agrobio35, en partenariat avec la Fondation Macif et la Collectivité Eau du Bassin Rennais.

Le défi Familles à Alimentation Positive est un projet qui vise à accompagner des foyers à consommer plus de produits bio sans augmenter leur budget. Ce défi s'adresse à tout public.

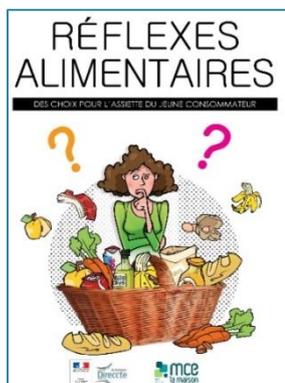
Chaque édition mobilise une cinquantaine de familles grâce aux structures relais sur Rennes Métropole : association, centre social, MJC, Maison de quartier, CCAS etc... Chaque structure relais constitue son équipe en mobilisant 8 à 12 foyers.

Pendant 6 mois, 5 équipes sont accompagnées pour augmenter de 20% leur consommation de produits biologiques sans augmenter leur budget.

## // Les publications // [www.mce-info.org/publications/](http://www.mce-info.org/publications/)



La Mce et ses associations proposent dans ce livret des pistes et informations pratiques sur l'alimentation. A chacun de trouver celle qui lui convient le mieux et les repères pour concilier qualité nutritionnelle, respect de l'environnement et budget.



Pour aider les jeunes à relever le défi d'une nourriture saine et équilibrée, soucieuse également de l'environnement tout en maîtrisant son budget, la Mce et la Direccte Bretagne ont collaboré une nouvelle fois pour réaliser un guide pour permettre de manger équilibré à petit budget.

Ce guide est destiné aux jeunes, qu'ils soient étudiants, demandeurs d'emploi ou jeunes actifs, téléchargeable sur le site [www.mce-info.org](http://www.mce-info.org) / ressources et documentation et disponibles gratuitement à l'accueil de la Maison de la consommation et de l'environnement.



Destinée aux collégiens et aux lycéens, cette exposition aide à faire le choix de l'équilibre alimentaire de manière autonome. C'est aussi un support permettant d'aborder les questions importantes que sont l'apparence physique et les régimes, la consommation d'alcool et de boissons énergisantes. Elle fait aussi le lien entre alimentation et préservation de l'environnement.