

NUTRITION SANTÉ et ENVIRONNEMENT à la Mce

Le service nutrition et le pôle Alimentation durable 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 les professionnels, en particulier la restauration collective en matière d'équilibre alimentaire et de soutenir la démarche d'alimentation durable et d'introduction progressive de produits bio.

nos PARTENAIRES

Agence régionale de santé Bretagne (Ars)
Direction régionale, de l'agriculture, de l'alimentation
et de la forêt de Bretagne (Draaf)
Conseil régional de Bretagne
Département d'Ille et Vilaine
Collectivité eau du bassin rennais
Fédération régionale de l'agriculture biologique (Frab)
Maison de la bio 22, 29, Agrobio 35, Gab 56,
Initiative bio Bretagne (IBB)
Pays de Rennes
Ville de Rennes, Bruz, Feins, Iffendic, Montgermont,
Feins, Vezin le Coquet

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.

La Mce assure un appui aux projets des associations qu'elle regroupe, porte des actions collectives mêlant ses divers champs de compétences et assume une mission d'information et de prévention auprès des particuliers et professionnels.

La Mce en tant qu'acteur associatif a pour mission d'informer et de sensibiliser le public et les professionnels dans les domaines de la santé, de l'environnement, de l'économie et social.

Elle est un relais des associations de consommateurs et d'environnement et des institutions vers le grand public et les professionnels. La Mce aide chacun à s'approprier les recommandations et les nécessaires évolutions des pratiques au quotidien en faveur de la santé et l'environnement.

La Mce est un acteur expérimenté dans le développement de l'alimentation durable sur le territoire breton.

La Mce est organisée autour de 4 services :

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

NOS ACTIONS

ET MODES D'INTERVENTION

- **Conseils techniques en restauration collective et accompagnement des professionnels** (conventions de partenariat avec les mairies, associations, collèges ou lycées, établissements de personnes âgées) autour des points essentiels suivants : équilibre des menus, respect des décrets Nutrition, accompagnement application EGALIM, qualité nutritionnelle des produits, sécurité alimentaire pour la petite enfance, les enfants, adolescents, personnes âgées et établissements de soins.
- **Diagnostic, co-construction de projets personnalisés** pour des communes, des collèges ou lycées, en impliquant le personnel de cuisine, le personnel encadrant les enfants, les élus, ...
- **Appui à la rédaction de cahiers des charges pour les appels d'offres** pour l'approvisionnement des restaurants scolaires et analyses des propositions
- **Formations sur mesure**
- **Éducation nutritionnelle auprès de groupes en milieu scolaire et associatif** : réunions d'information, projets d'éducation et de sensibilisation, mise à disposition de supports de formation, d'information ou d'animation
- **Participation partenariale à toute action globale d'éducation à la santé via l'alimentation** : actions en cours en direction des jeunes, des publics défavorisés, des seniors et à tout projet visant au développement de l'intégration de produits alimentaires durables dans les repas
- **Information, sensibilisation et accompagnement sur le gaspillage alimentaire.**

DES CONSEILS ET UN ACCOMPAGNEMENT DANS UNE DÉMARCHE D'ALIMENTATION DURABLE

NUTRITION - SANTÉ - ENVIRONNEMENT

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 des communes que nous accompagnons près de Rennes : Bruz, Vezin-Le Coquet, Montgermont, Iffendic, Feins.

Chaque accompagnement est personnalisé à la commune, au collège ou au lycée et au public visé (professionnel, convives,...), 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...).

Nous travaillons également sur la réduction du gaspillage alimentaire : interventions en collèges, lycées, restaurants scolaires municipaux sur les enjeux économiques, sociaux, santé et environnementaux auprès des élèves et du service de restauration en lien avec l'équipe éducative.

NOS DOCUMENTS D'INFORMATION ET EXPOSITION

Livret "Manger aujourd'hui ou comment concilier santé, environnement et budget"

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.

Livret "Réflexes alimentaires / Des choix pour l'assiette du jeune consommateur"

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. Il est téléchargeable sur le site www.mce-info.org / ressources et documentation et disponibles gratuitement à l'accueil de la Maison de la consommation et de l'environnement.

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.
- Accompagnement du personnel de restauration collective dans l'intégration des denrées issues de l'agriculture biologique en lien avec les recommandations santé nutrition environnement du Plan national de l'alimentation.

nos PUBLICS

- Enfants, adolescents, tout public adulte.
- Enseignants
- Personnels de restauration
- Professionnels de santé

L'exposition "Manger équilibré sans se prendre la tête, c'est possible !"

A destination des adolescents, cette exposition aide à faire le choix de l'équilibre alimentaire de manière autonome, à garder un bon rythme de repas avec l'envie d'un petit-déjeuner, à décoder ce que cachent les goûters du commerce.

Il s'agit d'un support permettant d'aborder les sujets importants 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.

CONTACT

Rolande Marcou, diététicienne nutritionniste
Service Nutrition de la Mce
02 99 30 77 78
rolande.marcou@mce-info.org
www.mce-info.org