



Nous sommes des Rueillois bénévoles soucieux de l'alimentation des enfants au sein de la restauration collective. Nous nous mobilisons tout au long de l'année pour informer au mieux les Rueillois sur la cantine et promouvoir des solutions de restauration collective respectueuses de la santé des enfants et de notre environnement.

## Nos actions

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Information des parents : discussion devant les crèches et les écoles, blog, réseaux sociaux ...</li><li>• Communication avec la mairie, le député, les personnes responsables</li><li>• Communication avec les soignants rueillois et les scientifiques</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Questionnaire à destination des enfants et des parents sur la qualité de la cantine</li><li>• Interrogation des Rueillois sur leurs priorités pour la cantine</li><li>• Analyse des documents Elior (rapport d'activité, fiche technique...)</li></ul> |
|--|--|

**Retrouvez plein d'informations sur notre blog !**  
**Vous pouvez aussi nous soutenir via HelloAsso**  
**en adhérant à notre association (5 euros) ou en nous faisant un don.**



Nous avons besoin de vous pour continuer nos actions et soutenir une cantine de qualité depuis la crèche jusqu'au lycée !

[dupainsurlaplanche.weebly.com](http://dupainsurlaplanche.weebly.com)  
[Collectifcantine.rueilmalmaison@gmail.com](mailto:Collectifcantine.rueilmalmaison@gmail.com)  
[www.facebook.com/DuPainSurLaPlanche92500](https://www.facebook.com/DuPainSurLaPlanche92500)  
[www.instagram.com/du\\_pain\\_sur\\_la\\_planche\\_92500](https://www.instagram.com/du_pain_sur_la_planche_92500)  
[twitter.com/CSP\\_Rueil](https://twitter.com/CSP_Rueil)



## Comment s'organise le système de restauration scolaire à Rueil-Malmaison ?

La mairie est en charge de la restauration pour les crèches, les maternelles et les élémentaires (établissements publics).

Une Délégation de Service Public (DSP) est en cours avec le prestataire **Elior jusqu'au 31 août 2023**.

Tous les repas sont préparés dans la cuisine centrale mise à disposition par la ville.

### Pour les scolaires :

Les déjeuners comportent 4 composantes : entrée ou fromage / plat chaud avec protéines / accompagnements / et dessert. En maternelle, il y a également un goûter de 2 composantes pour les enfants accueillis au centre de loisir. Les repas sont conditionnés en barquette plastique et réchauffés dans ces barquettes sur place.

Les représentants des parents d'élèves font le lien entre la mairie et les familles. Ils participent aux commissions menus, aux visites de cantine et peuvent visiter une fois par an la cuisine centrale.

### Pour la petite enfance :



Les déjeuners comportent 3 composantes pour les moyens, et 4 composantes pour les grands. Il y a également un goûter de 3 composantes.

Les repas sont conditionnés en barquette plastique et réchauffés dans ces barquettes sur place.

A ce jour les parents ne sont pas représentés dans la gestion de la restauration : il n'y a pas de parents aux commissions des menus et ils ne sont pas consultés sur les projets d'amélioration continue.





**La liaison froide consiste à préparer les repas en cuisine centrale, les mettre en chambre froide puis les réchauffer sur le lieu de consommation.**

Actuellement à Rueil-Malmaison, les repas sont préparés entre 2 et 5 jours à l'avance pour des raisons d'organisation de la cuisine centrale.

Ils sont conditionnés en barquettes plastiques, stockés en chambre froide, livrés puis réchauffés sur place (toujours dans la barquette plastique) dans un four à chaleur humide autour de 110°C.

On parle de liaison froide en opposition à la liaison chaude qui consiste à cuisiner le matin même les repas et à les maintenir à température jusqu'au service.

**Quels sont les avantages et inconvénients par rapport à la liaison chaude ?**

	<b>Liaison froide</b>	<b>Liaison chaude</b>
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilite l'organisation pour la cuisine centrale : possibilité d'anticiper les repas et d'ajuster le planning de production</li> <li>• Limite la prolifération des microorganismes</li> <li>• Permet de préparer de grandes quantités et de revendre le surplus à d'autres communes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet de faire des recettes « comme à la maison »</li> <li>• Permet de mieux conserver le goût et la texture, notamment pour les viandes, les féculents, les gâteaux...</li> <li>• Rend possible l'organisation d'ateliers avec les enfants pour leur faire découvrir les aliments et la cuisine</li> </ul>
<b>Inconvénients</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nécessite un conditionnement et une réchauffe, ce qui peut altérer la saveur et la texture des aliments</li> <li>• Entraîne la présence de perturbateurs endocriniens si les <b>contenants sont en plastique avec risque de cancer, infertilité, diabète, obésité...</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est plus complexe à mettre en place : planning, personnel...</li> <li>• Comporte un peu plus de risques d'intoxication alimentaire <b>si les procédures ne sont pas bien suivies.</b></li> </ul>





Votre enfant vous a peut-être dit un soir en sortant de l'école : « C'était pas bon la viande à la cantine ».

Trop souvent, la viande de la cantine finit à la poubelle plus que dans les estomacs. **Nous évaluons à 135 tonnes par an le gaspillage alimentaire issu des repas servis dans les cantines scolaires rueilloises.** De plus, les enfants ont faim et apprennent moins bien (pas facile de se concentrer quand on a le ventre trop vide).

Enfin, c'est également un gaspillage financier car la viande est une des matières premières les plus chères.

Pourtant le cahier des charges prévoit 100% de viande qualité Label Rouge. Un effort significatif est donc fait sur l'origine de la viande. **Mais la qualité Label Rouge n'assure pas la tendreté de la viande car elle regroupe tous les types de morceaux, depuis les bas-morceaux jusqu'au meilleurs.**

Pour avoir de la viande de qualité sans augmenter les coûts, on peut :

- soit revoir à la baisse les quantités de viande et prendre de meilleurs morceaux,
- soit faire un 2ème repas végétarien par semaine (œufs / légumineuse) et utiliser les économies générées pour acheter de la meilleure viande les autres jours.



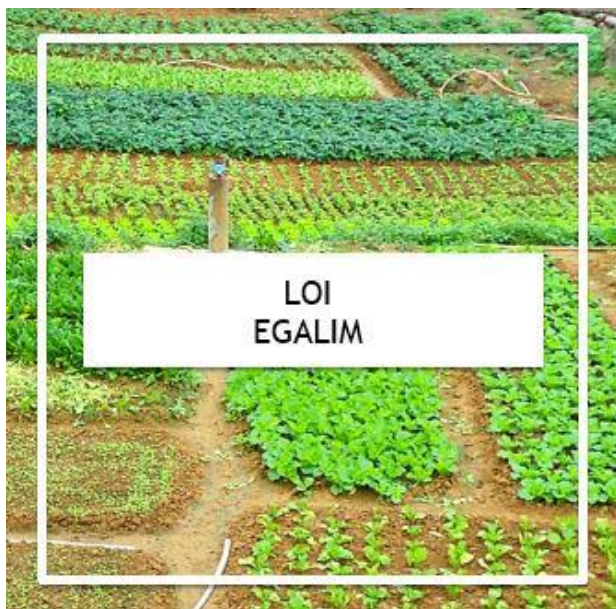
Si vous regardez de temps en temps les menus affichés dans les écoles, vous avez vu beaucoup de logos « Agriculture biologique » !

La loi Egalim impose un taux minimum de 20 % d'aliments bio à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022.

Grâce à l'engagement de l'équipe municipale et à la mobilisation des parents d'élèves, ce taux est déjà atteint depuis 2016 à Rueil-Malmaison sur les déjeuners en élémentaires et en maternelles ! Nous sommes même à 30 % depuis 2020 😊

Et à la crèche ? Malheureusement, plus on est petit, moins on a de BIO à Rueil-Malmaison. Actuellement seul le déjeuner est pris en compte pour calculer les 20 % de BIO alors que le goûter est obligatoire à la crèche. Cela représente donc 4 composantes bio par semaine, soit un taux autour de 12 %.





La loi du 30 octobre 2018 porte sur l'agriculture et l'alimentation. **Elle veut favoriser l'accès pour tous à une alimentation plus saine, sûre et durable.** Elle prévoit notamment différentes mesures pour la restauration collective, dont certaines sont déjà appliquées à Rueil-Malmaison.

Nous allons détailler ici 3 mesures majeures :

**1. Au moins 50 % de produits de qualité et durables, dont au moins 20 % de produits biologiques : à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022.**

Le plus à Rueil Malmaison : le contrat avec Elior prévoit 50 % de composantes de qualité et durables dont 30 % de produits bio pour les déjeuners à l'école. Petit bémol, il n'y a pas du tout de produits bio dans les goûters pour les maternelles.

A la crèche, il y a 20 % de produits bio pour les déjeuners. Comme il n'y a pas de produits bio dans les goûters, le pourcentage est en fait autour de 10 % pour les crèches. Mais cela peut évoluer d'ici à janvier 2022 !

**2. Expérimentation d'un menu végétarien par semaine : novembre 2019 à novembre 2021.**

Il s'agit d'un essai sur 2 ans. Le but est de baisser la consommation de viande et de poisson pour limiter l'impact sur l'environnement. Il s'agit aussi d'accompagner les collectivités pour apprendre à cuisiner les repas végétariens qui sont moins chers et qui apportent les mêmes qualités nutritives aux enfants.

Ces repas végétariens sont bien intégrés dans les menus de Rueil et les retours sont plutôt positifs. A Rueil-Malmaison, l'économie réalisée grâce à cette mesure a permis d'augmenter la part de produits bio des déjeuners à l'école de 20 à 30 %.

**3. Interdiction des contenants alimentaires en plastique : à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025.**

A Rueil-Malmaison, la position de la mairie est actuellement d'appliquer cette mesure lors du renouvellement du contrat, à savoir à partir de septembre 2023.

**Cependant les impacts des perturbateurs endocriniens issus des plastiques sont maintenant connus et démontrés** Nous nous mobilisons pour que l'utilisation des bacs inox, qui sont déjà déployées dans beaucoup d'autres villes, soit testée à Rueil-Malmaison **dès que possible en priorisant les crèches où le risque est d'autant plus important pour les plus petits !**





D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « **les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets néfastes sur cet organisme ou sur ses descendants** ».

Le système endocrinien regroupe tous les processus hormonaux : système thyroïdien, hormones sexuelles, hormones du métabolisme telles que l'insuline...

Les matières plastiques contiennent des additifs dont certains sont des perturbateurs endocriniens avérés. **La migration vers les aliments de ces molécules de synthèse est amplifiée par la chaleur, les aliments gras ou acides.** Les perturbateurs endocriniens sont d'autant plus nocifs que **la fréquence d'exposition est élevée** (tous les midis pour les cantines), et que cette exposition intervient **durant des périodes critiques (grossesse, petite enfance, puberté).**

Le 4 décembre 2019, l'Assemblée Nationale a publié le rapport de la mission d'information concernant l'impact sanitaire de la migration des perturbateurs endocriniens des contenants en plastique. Le rapport insiste sur le fait que le plastique est suspecté d'avoir un **rôle majeur sur différents maux observés dans nos sociétés modernes : infertilité, obésité, diabète, problème de la thyroïde, cancer du sein et maladies neurodégénératives.**

Ce rapport recommande d'ailleurs de **proscrire la réchauffe des aliments dans des contenants plastiques** pour les femmes enceintes ou allaitantes, les nourrissons et enfants en bas-âge et les adolescents.

L'Institut National du Cancer (INCa) communique également sur les différents impacts de l'exposition aux perturbateurs endocriniens sur la santé humaine :

- altérations des fonctions de reproduction (baisse de la qualité du sperme, augmentation de la fréquence d'anomalies du développement des organes ou de la fonction de reproduction)
- abaissement de l'âge de la puberté
- cancers hormono-dépendants
- perturbation du fonctionnement de la thyroïde
- perturbation du développement du système nerveux et du développement cognitif
- troubles métaboliques tels que le diabète de type 2 et l'obésité.





15 TONNES DE  
PLASTIQUE PAR AN

Les repas sont actuellement conditionnés en barquette plastique (polypropylène) à la cuisine centrale. Les repas sont ensuite livrés et réchauffés, toujours dans leur barquette plastique, au four à 140°C pendant 20 à 40 minutes.

Cette organisation présente deux problèmes importants :

- d'abord une exposition des enfants aux additifs présents dans le plastique qui pourraient perturber leur système endocrinien ;
- ensuite une génération importante de déchets plastiques. Avec 1 million de repas servis par an, nous estimons à plus de 15 tonnes par an les déchets plastiques générés par les écoles rueilloises.



ALTERNATIVES AUX  
CONDITIONNEMENTS PLASTIQUES

### Utilisation de bacs inox

C'est la solution sur laquelle nous avons le plus de recul car les bacs inox sont utilisés depuis de longues années dans les cuisines professionnelles.

De plus, la réchauffe dans l'inox permet de valoriser le goût des aliments avec une réchauffe qui caramélise les saveurs et nécessite moins de sauce.

Enfin l'inox est un matériau incassable, un atout important vu la manipulation à la cuisine centrale et dans les crèches / écoles.

Par contre, cette solution nécessite une organisation bien pensée pour être appliquée en liaison froide. D'abord il faut assurer un nettoyage efficace des bacs inox pour éviter tout risque d'intoxication alimentaire. Il est important aussi de prendre en compte le poids des bacs inox pour le personnel. Le choix de bacs demi taille permet une manipulation plus facile. Enfin le transport entre la cuisine centrale et les satellites sur les lieux de consommation doit être adapté.

En juin 2021, Monsieur le Maire, Patrick Ollier, et son adjointe Madame Martine Mayet, ont confirmé leur volonté de profiter du renouvellement du contrat au 1<sup>er</sup> septembre 2023 pour « intégrer de façon pérenne un contenant réutilisable et sans perturbateurs endocriniens ».



## Des idées de recettes !



Traiteur rueillois engagé pour la transition alimentaire, C Nos Oignons vous propose de cuisiner du Chili Sin Carne, une délicieuse recette végétarienne qu'apprécieront autant les petits que les grands !

### CHILI SIN CARNE pour 4 personnes

<p>160g de haricots rouges secs (ou 600g de haricots rouges en conserve) 680g de concassée de tomates 2 poivrons rouges 2 poivrons verts 2 beaux oignons Tabasco Sel, paprika, cumin</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faire revenir dans un filet d'huile d'olive les oignons et les poivrons coupés en petits carrés</li><li>• Ajouter ensuite la concassée de tomate et les haricots rouges (préalablement cuits ou rincés). Laisser mijoter quelques minutes.</li><li>• Assaisonner en fin de cuisson à votre goût avec du sel, du paprika, du cumin et une ou deux gouttes de Tabasco</li><li>• A servir avec du riz 😊</li></ul>
--	--

Toute l'actualité de C Nos Oignons sur le site Internet : <https://cnosoignons.fr/>



Sophie, la Rueilloise passionnée de nutrition qui se cache derrière Sagesse de Cuisine, nous propose des cookies aux flocons d'avoine. Hyper facile à préparer et pratique à glisser dans le cartable pour le goûter !

### COOKIES HEALTHY flocons d'avoine – environ 16 pièces

<p>150 g flocons d'avoine 75 g mélange de toppings type mendiants (fruits secs en morceaux, pépites chocolat, etc.) 50 g farine 75 g compote sans sucre ajouté (au choix : pomme, pruneau, pêche) 1 œuf 1 càc d'extrait de vanille 1 pincée de sel</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout mélanger</li><li>• Faire cuire 15 minutes à 180°C</li><li>• Laisser refroidir un peu avant de déguster 😊</li></ul>
--	---

Toute l'actualité de Sagesse de Cuisine sur <https://www.facebook.com/sagededecuisine/>