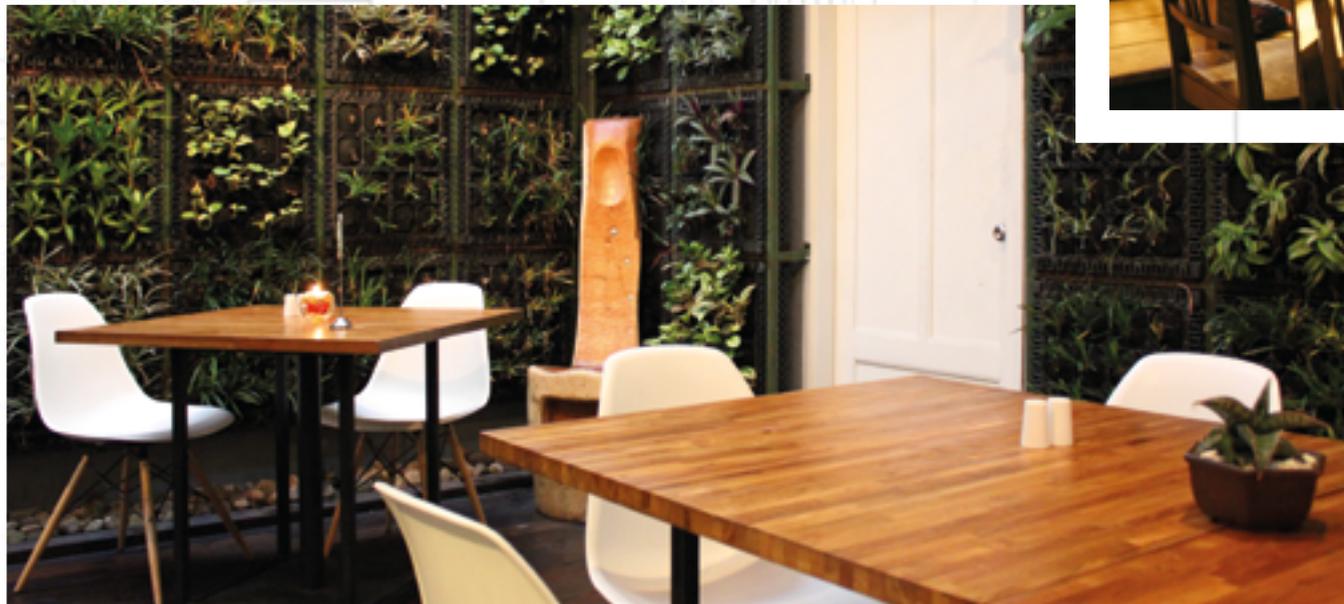


#responsable

DES CLÉS POUR AGIR

MON RESTAURANT
PASSE AU DURABLE



METRO





“ Les codes ont changé. La durabilité est désormais au cœur de la restauration et imprègne toutes nos pratiques. Nous devons apprendre à changer ensemble, mettre en valeur nos territoires, mobiliser nos équipes et partenaires. C’est pourquoi, forts des 4 ans d’expérience des colloques « Mon restaurant passe au durable », METRO et Green Cross s’associent pour partager avec vous leurs clés pour agir. ”

MARIE GARNIER, Directrice qualité et développement durable METRO France
NICOLAS IMBERT, Directeur exécutif Green Cross France et Territoires

“ Notre travail ne concerne pas que les cuisiniers. C’est bien l’ensemble des métiers de bouche, de nutrition et de santé que nous mobilisons. Notre ambition est de donner du sens, via un rapport à la nature étroit et curieux. ”

RÉGIS MARCON, Chef du restaurant 3 étoiles Régis & Jacques Marcon à Saint-Bonnet-le-Froid (43)

Directrice de publication:
Marie Garnier, METRO

Rédaction en Chef:
Nicolas Imbert, Green Cross France et Territoires

Conception et réalisation:
Agence Le Nouveau Bélier

Crédits photo de la couverture:
Dewiika Putri et Juliet Furst sur Unsplash

Dépôt Légal:
Février 2020

ISBN:
978-2-9571296-0-7

Production:
Imprimé en France

SOMMAIRE

04

Introduction

06

**De nouvelles
pratiques
alimentaires**

09

Je fais évoluer ma carte

- 10** Des enjeux environnementaux majeurs
- 12** Je connecte ma carte au territoire et je l'adapte aux saisons
- 14** L'assiette à impact positif

17

Fiches pratiques

- 18** J'opte pour les filières responsables grâce aux labels
- 20** Je privilégie la saisonnalité avec le calendrier des saisons
- 22** J'abandonne la vaisselle plastique

25

**Je transforme
mon établissement**

- 26** En finir avec le gaspillage alimentaire
- 28** Écoresponsabilité accrue en salle et en cuisine
- 30** L'Écoconception en cuisine et en salle
- 32** Le restaurant : un lieu de convivialité et de partage
- 34** Le rôle territorial du restaurant

INTRODUCTION



“ **Le durable en restauration n'est pas une mode mais un enjeu stratégique pour l'avenir de notre profession.** ”

RÉGIS MARCON, Chef du restaurant 3 étoiles Régis & Jacques Marcon à Saint-Bonnet-le-Froid (43)

Pour devenir ou tout simplement rester un acteur performant de la restauration, il est désormais indispensable d'inscrire son restaurant dans une démarche de développement durable. Les grands chefs cuisiniers français l'ont dit haut et fort à maintes reprises au cours des 4 éditions de « *Mon restaurant passe au durable* » organisées par l'association Green Cross France et Territoires et METRO France.

Ces événements professionnels marquent une évolution claire de la filière, avec notamment le Prix de l'assiette végétale, remporté par la France au Bocuse d'Or 2017, ou le Sirha Green, premier salon professionnel consacré à la responsabilité sociale et environnementale du restaurant (ou *food service restaurant*).

Ces changements sont aussi nettement visibles du côté du consommateur, avec une diversification

des régimes alimentaires tel que le végétarisme, le végétalisme, le flexitarisme ou encore le véganisme, définis par une réduction, voire une suppression, de la présence de produit animal.

De même, le « *consomm'acteur* » devient localvore, et cherche à réduire son empreinte environnementale sans pour autant vouloir sacrifier son plaisir de bouche. Rappelons que l'alimentation représente 15 à 25 % de nos émissions carbone, la portée du restaurateur devient alors clé : préserver le plaisir de manger, tout en valorisant le produit, en s'approvisionnant de manière responsable, en évitant le gaspillage alimentaire, en consommant raisonnablement les ressources énergétiques et en réduisant les déchets afin de répondre aux enjeux environnementaux et à la demande des clients.



Étude Harris Interactive réalisée auprès de 1 060 clients METRO (restauration traditionnelle et rapide, cafés-bars-pubs, bouchers, boulangers-pâtisseries et traiteurs) du 30 septembre au 7 octobre 2019.

DES PRATIQUES ANCRÉES CHEZ LES RESTAURATEURS ENGAGÉS

85 %

réduisent, trient, et recyclent leurs déchets

80 %

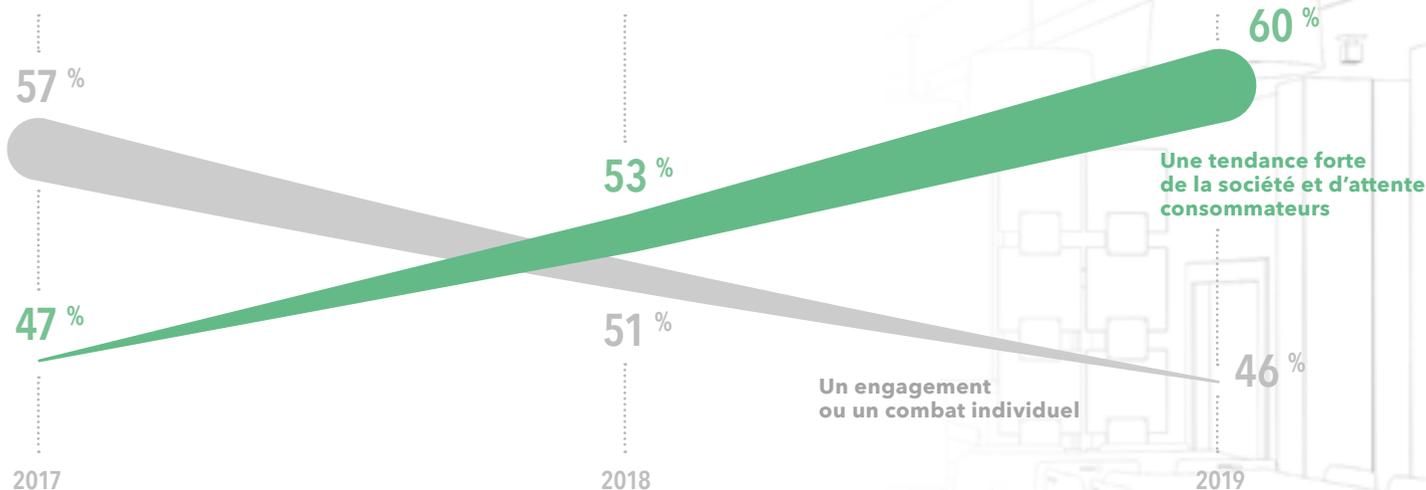
réduisent leur empreinte carbone en utilisant des produits locaux

80 %

proposent une carte courte pour optimiser leurs achats et favoriser les produits frais

L'ALIMENTATION DE DEMAIN : COMMENT AGISSENT DÉJÀ LES RESTAURATEURS ?

Depuis 2017, on remarque une tendance nette : les professionnels de la restauration considèrent de moins en moins le développement durable comme un engagement personnel et de plus en plus comme une tendance forte de la société et des consommateurs.



DES PRATIQUES EN DEVENIR CHEZ LES RESTAURATEURS ENGAGÉS

65 %

prennent en compte santé et équilibre nutritionnel à la conception de leurs menus

64 %

réduisent leur consommation d'énergie et utilisent des énergies renouvelables

51 %

introduisent le bio dans leurs menus

45 %

communiquent sur leurs actions auprès de leurs clients

40 %

luttent contre le gaspillage alimentaire (Gourmet bag, offres digitales de vente des surplus du jour, dons à des associations)

Sources : Enquête Harris Interactive pour METRO France en 2019



© Ali Inay sur Unsplash

DE NOUVELLES PRATIQUES ALIMENTAIRES

Si la recherche de plaisir gustatif guide généralement le consommateur, le restaurateur doit désormais prendre de nouvelles variables en considération : les régimes alimentaires se diversifient et les clients cherchent davantage à manger sain et équilibré tout en réduisant leur consommation de produits d'origine animale pour préserver leur santé. Une attention particulière est également portée aux pratiques du restaurateur et à l'empreinte environnementale de son établissement : le restaurateur doit assumer la responsabilité de ses impacts sociaux et environnementaux et développer une démarche durable au quotidien.

COMMENT S'ADAPTER À CES NOUVEAUX COMPORTEMENTS ?

En **proposant une carte courte**, avec des produits frais, de saison, locaux, issus de modes de production

responsables et de circuits courts. Et aussi une carte qui s'adapte aux nouveaux régimes alimentaires en proposant une gamme plus large de plats à base de végétaux, mais également des options « sans » (sans gluten, sans lactose, sans arachide...) pour répondre aux allergies et intolérances de certains consommateurs qui ne souhaitent pas pour autant se priver d'une sortie au restaurant. Le restaurateur doit donc pouvoir s'adapter à la demande et afficher ses ambitions grâce à sa carte.

En **transformant son restaurant** avec une stratégie efficace de réduction du gaspillage alimentaire et de gestion des déchets. Installer des équipements peu gourmands en énergie et des dispositifs d'économie d'eau, et développer un management en phase avec ces nouvelles ambitions de durabilité. Le restaurant,

de par son organisation et sa décoration, peut également devenir un havre de paix où le consommateur vient se préserver, le temps d'un repas, des stress et des nuisances visuelles, olfactives, et sonores de l'extérieur.

En **faisant preuve de transparence** auprès du consommateur mais également auprès des équipes, des fournisseurs, des producteurs et des autres restaurateurs : communiquer sur les actions écoresponsables du restaurant auprès de tous, développer des partenariats avec des associations, former et sensibiliser le personnel aux techniques durables, recueillir leurs idées et retours d'expériences et partager les bonnes pratiques avec ses confrères.



ET FINALEMENT, QUELLES SONT LES MOTIVATIONS ENVIRONNEMENTALES À CHANGER SON ALIMENTATION ?



Sur l'ensemble des espèces marines connues, **40% sont soit menacées, soit fortement menacées, soit en voie d'extinction.**



Sur l'alimentation produite, 60% est gaspillée : 30 à 40% avant d'avoir été servie, et 20 à 30% après avoir été servie.



25 à 30% des émissions de gaz à effet de serre de la planète servent à produire et acheminer nos denrées alimentaires.



Lors de la COP 21 à Paris, **le stress hydrique était décrit comme un enjeu prioritaire** pour 75% des États.



Les seuls incendies de 2019 en Australie, Amazonie et sur la Côte Ouest des États-Unis ont mis **en danger 40% de la biodiversité terrestre présente sur ces 3 territoires.**





JE FAIS ÉVOLUER MA CARTE



© Jay Wennington sur Unsplash

DES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX MAJEURS

UNE URGENCE À AGIR

L'agriculture, notamment intensive, est la première cause d'extinction de la biodiversité. Les terres cultivées empiètent sur la biodiversité existante. Elles recouvrent environ $\frac{1}{3}$ de la surface terrestre pour la production végétale (12%) et animale (25%), et monopolisent les $\frac{3}{4}$ des ressources en eau douce. Environ $\frac{1}{4}$ des émissions de gaz à effet de serre est dû au défrichement, à la production végétale et à la fertilisation. Les aliments d'origine animale contribuent pour 75 % à ce chiffre. Une partie de la production agricole annuelle mondiale (75 % des types de cultures vivrières) dont la valeur pourrait atteindre

577 milliards de dollars US, est confrontée au risque de disparition des pollinisateurs.

Selon la première évaluation mondiale de la dégradation et de la restauration des sols publiée par l'IPBES, groupe international d'experts sur la biodiversité, les sols sont dans un état critique : 12 millions d'hectares de sol sont perdus, chaque année, dans le monde. Et pourtant, les sols accueillent les cultures, abritent la biodiversité, stockent le carbone, purifient l'eau, et fournissent de l'énergie. D'ici 2050, seulement 10 % des sols ne devraient pas encore

être endommagés par les activités humaines. Cette dégradation affecte le bien-être de 2 êtres humains sur 5, cause l'extinction des espèces et intensifie le changement climatique.

La pénurie d'eau et le manque d'installations sanitaires mettent en péril la sécurité alimentaire et la nutrition, mais également l'accès à l'éducation et le développement économique de nombreuses familles partout dans le monde. Cultures et élevages s'accaparent 70 % des prélèvements d'eau, et jusqu'à 95 % dans certains pays en développement. Une part vouée à augmenter avec la croissance

de la population mondiale. Il faut donc optimiser cette utilisation de l'eau agricole.

“ Notre rôle est de bien nourrir l'animal et la terre, pour bien nourrir l'homme. ”

PIERRE WEILL, Président de l'association Bleu Blanc Cœur

UNE PISTE DE SOLUTION : L'AGROÉCOLOGIE

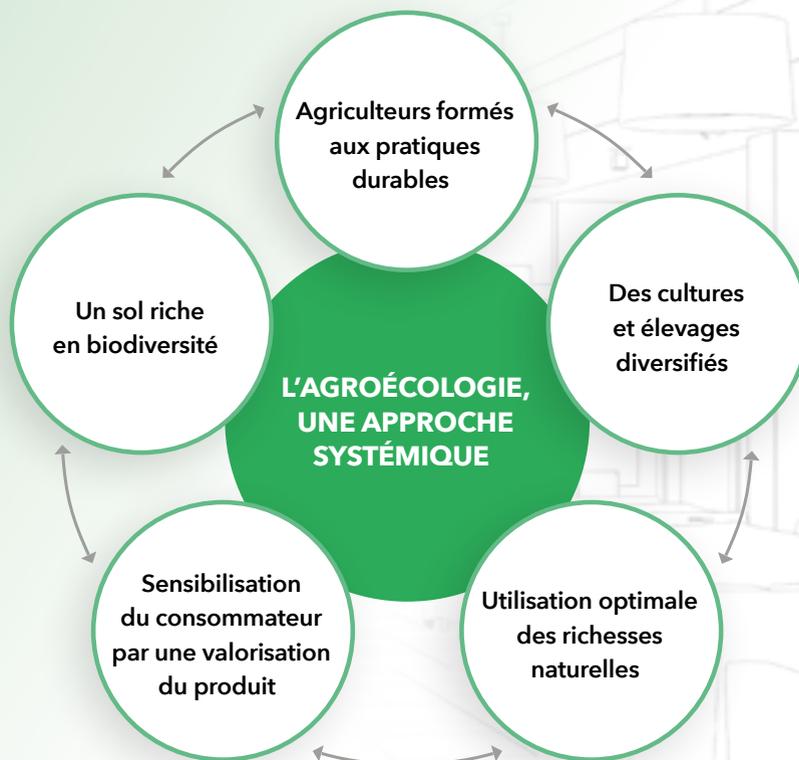
Réconcilier l'agronomie et l'écologie grâce à des pratiques évolutives: la diversité des cultures permet d'obtenir une production qualitative, et préserve la qualité des sols grâce à son faible besoin d'intrants. L'agriculteur est impliqué comme entrepreneur de son exploitation: il peut mettre en place une démarche de ferme ouverte et de circuit court qui rapproche l'exploitation agricole et le consommateur. Les restaurateurs prennent ainsi davantage de plaisir dans la sélection de leurs produits.

“ Le pari de l'agroécologie, du bon, du bien, du plaisir, est le seul pari qui est raisonnable. ”

NICOLAS IMBERT, Directeur exécutif de Green Cross France et Territoires



LES 5 AXES DE L'AGROÉCOLOGIE SELON GREEN CROSS



JE CONNECTE MA CARTE AU TERRITOIRE ET JE L'ADAPTE AUX SAISONS

La carte est le lien direct entre le chef et le client. Un travail de mise en avant des assiettes à impact positif est essentiel et permet de fidéliser la clientèle.

“ Il faut transformer sa carte en fonction des saisons, pour faire découvrir des saveurs et produits qui sortent de l'ordinaire. ”

JOËL CESARI, Chef du restaurant La Chaumière à Dole

Le respect de la saisonnalité est un gage de renouvellement, de créativité et d'accord avec une production alimentaire réfléchie et en adéquation avec le territoire.

“ Quand on est dans une région où il y a une grande diversité de bons produits, il faut tenter de tout mettre en valeur. C'est au chef d'entamer la démarche et d'emmener le client avec lui. Il nous fait confiance. ”

JOËL CESARI, Chef du restaurant La Chaumière à Dole

Une carte réduite permet de privilégier des aliments de qualité, provenant de filières responsables et locales, de diminuer le gaspillage et d'entraîner une meilleure gestion des coûts. La carte courte attire davantage la clientèle en montrant que la qualité prime sur la quantité. Le savoir-faire du chef est mis en avant.

“ Il y a 50 ans, les cartes des palaces étaient les mêmes partout, dans les régions et dans le monde. Aujourd'hui, nous suivons les saisons tout en profitant du local. ”

GUILLAUME GOMEZ, Chef cuisinier au Palais de l'Élysée et président d'Euro Toques

La carte est l'ambassadrice de l'établissement et de la cuisine du chef. Elle doit illustrer les initiatives positives des entreprises : la labellisation, la provenance des aliments, le nom des producteurs, pour sensibiliser la clientèle et partager la valeur ajoutée du restaurant.



“ Travailler en circuit court et de saison suppose d’accepter d’être parfois en rupture de certains produits. ”

VICTOR BRUN, Fondateur du restaurant-épicerie Chez Victor

La valorisation des pratiques durables du restaurant est essentielle. L’approvisionnement local, biologique et de saison doit être mis en valeur. Le restaurateur peut s’inspirer de l’affichage environnemental, déjà utilisé dans la grande distribution. L’affichage du calendrier des saisons dans la salle et dans la cuisine (cf. les Fiches Pratiques et le calendrier en fin du livret) peut être une idée.

MON RESTAURANT
PASSE AU DURABLE

- ✓ *Travailler la mise en avant du légume, faire dans la variété, surprendre !*
- ✓ *Végétaliser l’assiette, remettre la saison au cœur du menu,*
- ✓ *Travailler le nom des plats autour du légume.*



RÉVÉLER LE POTENTIEL DES VÉGÉTAUX

Selon Frank Fol, le Chef des Légumes®, la végétalisation de l’assiette permet de booster la créativité du restaurateur, en créant une assiette à impact positif, originale et personnelle. Dans son restaurant, le Sire Pynnock, à Louvain, il a pu, pendant 16 ans, développer sa philosophie de valorisation des fruits et des légumes avec 45 techniques différentes :

“ On choisit d’abord les légumes, puis le mode de préparation et, enfin, si on les accompagne ou non de poisson ou de viande. ”

FRANK FOL, le Chef des Légumes®

Cette démarche, perçue comme audacieuse, permet à la fois de fidéliser le client, et de réduire l’empreinte carbone du restaurant.

Pour en savoir + : weresmartworld.com



© Shelley Pauls sur Unsplash

L'ASSIETTE À **IMPACT POSITIF**

Servir une assiette à impact positif, c'est suivre une triple logique : l'approvisionnement local, la saisonnalité et la végétalisation. Pratique qui se démocratise peu à peu, poussée par la curiosité croissante pour le végétal et le « *positive impact* » : proposer à la carte au moins une entrée et un plat végétarien.

CALCULER L'EMPREINTE CARBONE D'UNE ASSIETTE ?

C'est possible avec l'écocalculateur de Bon pour le Climat, développé par ECO2initiatives et proposé par Jean-Luc Fessard. Il permet au restaurateur de calculer l'impact d'une assiette et de l'afficher.



L'impact moyen d'un repas (entrée, plat, dessert) consommé en France

2 500 g
de CO₂

Objectif fixé

2 000 g
de CO₂

Source : Bon pour le Climat / chiffres ADEME



© Nadine Primeau sur Unsplash

ÉQUILIBRE DE L'ASSIETTE AVEC LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les protéines d'origine végétale représentent des alternatives incontournables aux protéines d'origine animale contenues dans la viande, le poisson ou les œufs. Concernés par le bien-être animal, leur santé, la préservation de l'environnement ou tout simplement par leur porte-monnaie, les consommateurs réduisent de plus en plus leur consommation de viande. Ils doivent donc compenser par d'autres sources de protéines, qui se multiplient sur le marché et s'accompagnent d'une recherche de goût intéressante.

Si la consommation de protéines végétales présente l'avantage de réduire l'empreinte carbone d'une assiette, elle présente également un atout nutritionnel. En plus de leur forte teneur en protéines, les légumineuses sont riches en fibres et en glucides complexes (sucres lents), en magnésium, en fer et en sélénium. Une combinaison astucieuse entre légumineuses et céréales garantit la base d'une assiette saine et équilibrée.

Privilégier davantage de protéines d'origine végétale pour le restaurant implique également une réduction des coûts significative, puisque les options végétales coûtent très souvent moins cher que les options animales. L'idéal est de composer alternativement entre protéines animales et végétales, en privilégiant la qualité, pour des plats équilibrés, originaux et tendances.

QUELLES SONT LES PROTÉINES VÉGÉTALES ?

- 】 Céréales complètes
- 】 Légumineuses : pois chiches, fèves, lentilles, haricots
- 】 Tofu et seitan
- 】 Oléagineux

La demande en protéines végétales explose, tant auprès des grands chefs que des consommateurs. Intégrer des aliments riches en protéines végétales dans ses plats, c'est travailler sur la séduction d'une clientèle plus orientée vers le végétal ou délaissant la viande, voire une clientèle végétarienne.



RESTAURANT DURABLE : DES CLÉS POUR AGIR — Je fais évoluer ma carte



A minimalist line drawing of a restaurant interior. The drawing shows several tables and chairs arranged in a dining area. In the foreground, a table is set with a plate, a glass, and a bottle. The background features a bar area with stools and a window. The overall style is clean and modern, using simple lines to define the furniture and architecture.

FICHES PRATIQUES

J'OPTÉ POUR LES FILIÈRES RESPONSABLES GRÂCE AUX LABELS

UNE FILIÈRE DE PRODUCTION RESPONSABLE RESPECTE DES CRITÈRES RIGoureux:

- › Une consommation raisonnable des ressources
- › Une transparence à tous les niveaux de la chaîne
- › Des pratiques de pêche ou d'agriculture respectueuses de l'environnement
- › Une qualité gustative et nutritionnelle des produits

QUELS LABELS POUR LES PRODUITS DE LA MER ?



Le Marine Stewardship Council (MSC), créé pour protéger les océans, se base sur 3 fondamentaux qui sont: le stock de poisson durable, l'impact sur l'environnement minimisé et la gestion efficace des pêcheries. MSC protège l'océan et les poissons qui y habitent, lutte contre la surpêche et permet aux pêcheurs de vivre de leurs métiers.



L'Aquaculture Stewardship Council (ASC) est un organisme indépendant à but non lucratif, qui régule des normes

élaborées pour chaque espèce. L'ASC réinvente l'aquaculture en utilisant des méthodes de production plus durables et responsables.



Mr. Goodfish propose une application smartphone pour retrouver les « poissons de saison » avec des espèces hors

période de reproduction, dont la taille est suffisante pour avoir eu le temps de se reproduire au moins une fois et dont les stocks ne sont pas menacés.

Pour en savoir + : mrgoodfish.com





© Chantal Garnier sur Unsplash

QUELS AUTRES LABELS ?



Label Rouge est un label qui assure une meilleure qualité des produits en faisant pour chacun d'entre eux un cahier des charges strict. Tous les produits portant le logo Label Rouge respectent un savoir-faire exigeant.



Bleu Blanc Cœur est convaincu que pour la santé nutritionnelle des hommes il faut préserver et protéger la terre et les animaux. Bleu Blanc Cœur propose des produits responsables et durables qui assurent le bien-être animal mais aussi celui des producteurs comme celui de la terre. Ce label met en avant l'agriculture française.



Zéro Pesticide est un label qui propose des produits sans aucun résidu de pesticides pour améliorer la qualité des aliments mais aussi la qualité de vie des consommateurs.



Demain la Terre est un ensemble de producteurs engagés qui s'occupent exclusivement des fruits et légumes. Demain la Terre préserve les sols, la biodiversité, l'eau... ils font attention à gérer correctement leurs ressources énergétiques et leurs déchets, pour avoir des produits les plus sains possibles.



Vergers Écoresponsables est un label qui se concentre principalement sur les pommes et les poires. Il s'assure de la qualité de ces fruits en protégeant l'environnement et la biodiversité. Il valorise les pomiculteurs.



Demeter est un label qui se focalise sur l'agriculture biodynamique. Il garantit que ses produits sont fabriqués dans des fermes autonomes par exemple.



Agriculture Biologique (AB) propose une méthode de production et d'élevage naturelle, respectueuse de l'environnement et du bien-être animal.

JE PRIVILÉGIE LA SAISONNALITÉ AVEC LE CALENDRIER DES SAISONS

Consommer de saison permet d'allier plaisir, climat, santé et économies. Élaborer sa carte et ses plats en fonction des saisons est une source d'inspiration et un gage de qualité et de responsabilité auprès du consommateur. Penser saisonnalité, c'est s'inscrire dans une démarche stimulante. Le calendrier des fruits et légumes de saison peut être affiché dans la cuisine, pour rester informé et planifier en conséquence !

QUELS ENJEUX ET BÉNÉFICES ?

- › **Une qualité gustative optimale** lorsque le fruit ou le légume est cueilli à maturité.
- › **Une baisse des transports** et donc de l'empreinte carbone puisque le fruit ou le légume peut être produit localement.
- › **Une baisse de la consommation énergétique** à la production en évitant la culture sous serre.
- › **Une meilleure qualité nutritionnelle** du produit, avec des apports en vitamines et en nutriments idéaux.
- › **Une réduction des coûts** : les fruits et légumes de saison coûtent moins cher.

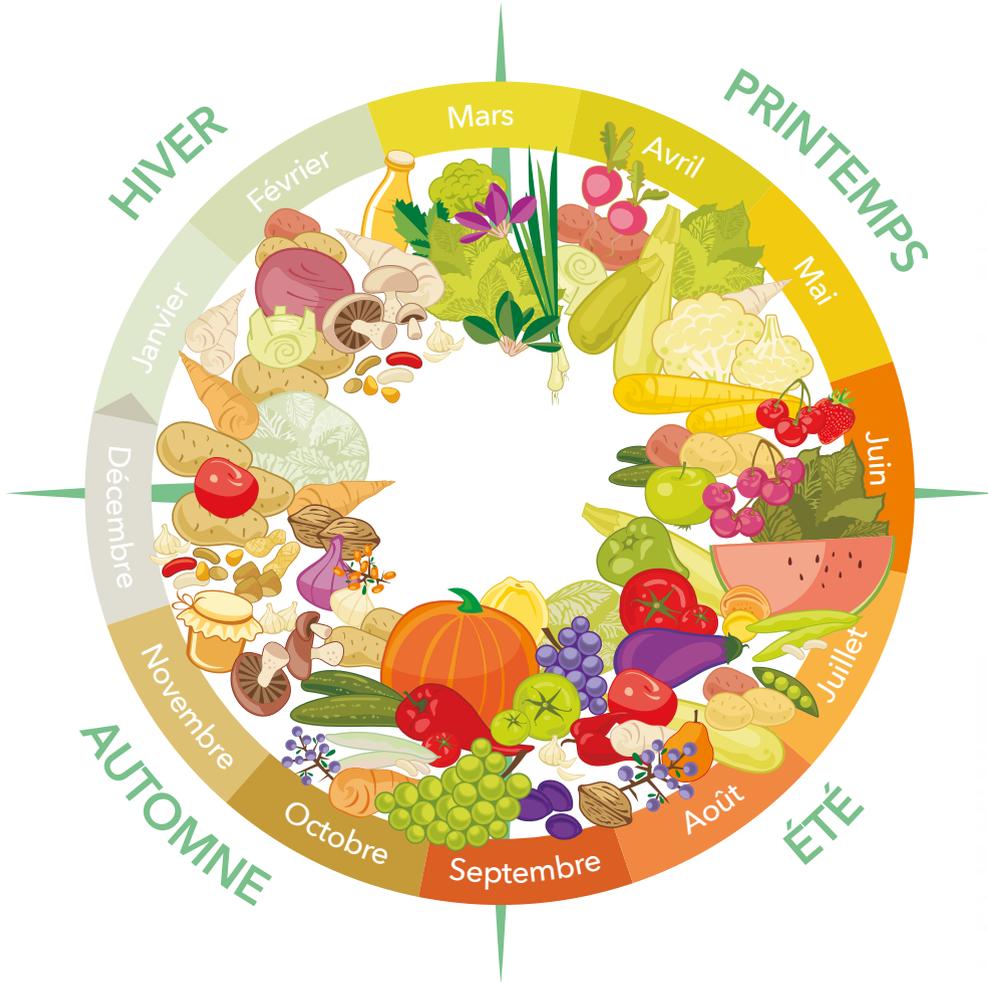
COMMENT S'Y PRENDRE ?

- › Faire évoluer sa carte régulièrement en **se basant sur le calendrier des saisons** (voir ci-contre et à la fin du livret), qui peut être affiché en cuisine et en salle, pour sensibiliser cuisiniers et clients.
- › **Élaborer de nouvelles recettes** qui placent un fruit ou légume de saison au centre de l'assiette.
- › Mettre en avant sur la carte les assiettes qui **respectent au mieux la saisonnalité**.

“ Il existe presque autant de légumes d'hiver que d'été : nous pouvons citer les salsifis, les cardons, les navets, les choux, les potirons, les poireaux... ”

RÉGIS MARCON, Chef du restaurant 3 étoiles Régis & Jacques Marcon à Saint-Bonnet-le-Froid (43)





Pour en savoir +

- 】 On estime que 92 % des Français font de la saisonnalité un critère important dans le choix de leurs fruits et légumes (FranceAgrimer, 2015).
- 】 Une tomate cultivée hors saison dans une serre chauffée émet environ 10 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate de saison.

J'ABANDONNE LA VAISSELLE PLASTIQUE

LA RÉGLEMENTATION EUROPÉENNE : INTERDICTION TOTALE DU PLASTIQUE À USAGE UNIQUE

JANVIER 2020

Assiettes, gobelets et verres
en plastique vides

2021

Couverts et assiettes en plastique jetables,
pailles, gobelets vendus remplis,
piques à steak et boîtes en polystyrène



COMMENT AGIR ?

- › Anticiper la réglementation dès maintenant en adoptant des produits alternatifs au plastique.
- › Ne pas imposer de produits jetables au client (pailles, couverts ou gobelets par exemple).
- › Accepter de servir la nourriture à emporter dans les récipients réutilisables du client.

LA VAISSELLE : UNE AMBASSADRICE DE L'ÉTABLISSEMENT

Utiliser de la vaisselle écoresponsable permet de communiquer facilement sur la démarche environnementale qui est engagée par l'établissement.

Pour la restauration rapide, qui utilise beaucoup de vaisselle jetable, souvent fabriquée en plastique ou en dérivés du plastique, il est possible d'opter pour une vaisselle à usage unique biodégradable ou recyclable, qui offre une texture et une fiabilité bien plus convaincantes.

Et pourquoi ne pas faire preuve de créativité, comme le Chef Jean Imbert, qui place certains de ses plats dans des bols de pain au levain réalisés par le boulanger Eric Kayser.

L'ABANDON DU PLASTIQUE À USAGE UNIQUE EN SALLE ET EN CUISINE

- › Des systèmes de filtration de l'eau se développent. En salle, on remplace la bouteille en plastique par une bouteille en verre.
- › En restauration rapide, on propose de la vaisselle lavable aux clients mangeant sur place et de la vaisselle jetable biodégradable ou recyclable pour la vente à emporter.
- › En cuisine, on privilégie des ustensiles en bois ou métal, qui montrent une meilleure résistance à la chaleur.



LES ALTERNATIVES AU PLASTIQUE : DE LA VAISSELLE LAVABLE AUX PRODUITS BIOSOURCÉS

↓
la vaisselle
en porcelaine

↓
la vaisselle
comestible :
son de blé, biscuit

↓
la vaisselle en bois,
en bambou ou
en feuille de palmier

↓
la vaisselle en pulpe
végétale : canne à sucre,
fibre de bananier,
amidon de maïs

↓
la vaisselle
en carton



METRO PROPOSE À LA VENTE UNE LARGE GAMME EN MATÉRIAUX RESPONSABLES POUR REMPLACER LE PLASTIQUE.

Des projets de loi annoncent la fin du jetable, y compris pour la vente à emporter.
La restauration doit donc dès maintenant réinventer son modèle et ses pratiques !

© Shutterstock



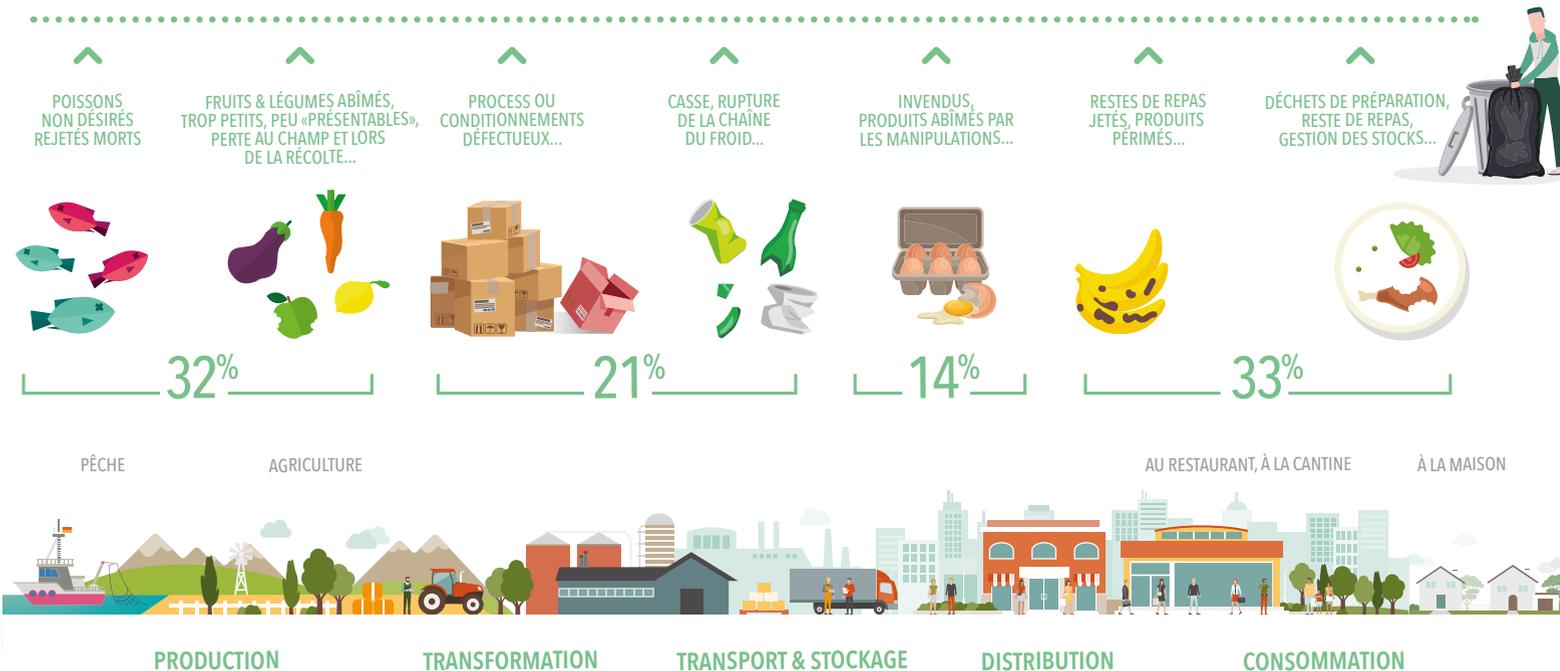


JE TRANSFORME MON ÉTABLISSEMENT

Rendre son établissement durable, c'est agir de manière globale et réfléchie sur l'organisation logistique, sur les matériaux utilisés en salle et en cuisine, et sur le gaspillage alimentaire.

*Le restaurant est au cœur d'un écosystème.
Il en devient ainsi un acteur social majeur.*

EN FINIR AVEC LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



33 % du total de nourriture gaspillée provient du « gaspillage à l'assiette », ce qui correspond aux restes de repas renvoyés en cuisine ou à une mauvaise gestion des stocks.

Si dans une majorité de pays l'utilisation du *doggy bag* est parfaitement intégrée, la France a du mal à faire fonctionner cette pratique, pourtant très bénéfique en matière de gaspillage alimentaire. L'équivalent français, le Gourmet Bag, a été lancé en 2014, pour encourager les restaurateurs à proposer ce service.



Des applications comme Too Good To Go permettent aux professionnels de ne plus jeter leurs invendus et ainsi de capter une nouvelle clientèle. Une manière astucieuse de lutter contre le gaspillage alimentaire tout en valorisant le travail du restaurateur qui ne voit plus ses réalisations finir à la poubelle.



Qui doit proposer le Gourmet Bag ?

**LES RESTAURANTS SERVANT
+ DE 180 REPAS PAR JOUR**

2011 : LOI SUR LES DÉCHETS

**TOUS LES RESTAURANTS
(ENTRÉE EN VIGUEUR D'ICI 2021)**

2018 : LOI « ALIMENTATION ET AGRICULTURE »

OBJECTIF :

2x MOINS DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

MON RESTAURANT PASSE AU DURABLE

- ✓ *Accommoder les restes quand c'est possible, dans une démarche transparente avec le client. Par exemple, le pain de la veille fait des croûtons exquis pour une salade.*
- ✓ *Utiliser en priorité les produits qui se rapprochent de la date limite d'utilisation optimale (DLUO).*
- ✓ *Ne pas boudier les aliments non conformes aux standards comme les « légumes moches ».*
- ✓ *Récompenser le consommateur « zéro déchet » avec un café offert, des mignardises, une réduction pour la prochaine visite...*



© Louis Hansel sur Unsplash

ÉCORESPONSABILITÉ ACCRUE EN SALLE ET EN CUISINE

EFFICIENCE ÉNERGÉTIQUE :

De nombreuses solutions existent pour maîtriser sa consommation d'énergie, comme les achats groupés, ou les primes écoénergies. L'efficacité énergétique peut être optimisée grâce à des investissements dans des équipements performants et peu gourmands en énergie. Les ampoules en fin de vie doivent être remplacées par des ampoules LED, basse consommation. Cela passe aussi par des bons gestes au quotidien, permettant des économies d'énergie surprenantes, comme le fait de privilégier au maximum la lumière naturelle, de garder les luminaires dépoussiérés, ou

de veiller à ne pas laisser allumés des appareils électriques qui ne sont pas utilisés. Les consommations d'énergie liées au chauffage et à la climatisation peuvent aussi être optimisées.

GESTION RAISONNÉE DE L'EAU :

Une gestion de l'eau responsable est possible, même au restaurant. Elle peut se faire par un choix d'équipements intelligents, comme une douchette à commande manuelle pour la plonge ou des robinets à débit variable. La sensibilisation des collaborateurs est essentielle, pour faire comprendre à tous que l'eau n'est pas une ressource illimitée.

MON RESTAURANT PASSE AU DURABLE

- ✓ *Développer l'économie circulaire de l'eau,*
- ✓ *Arroser les espaces verts avec les eaux de lavage des légumes, recycler l'eau de pluie pour les toilettes, et communiquer sur ces actions,*
- ✓ *Optimiser ses consommations d'eau, concevoir ses espaces verts en anticipant le dérèglement climatique, végétaliser au lieu de climatiser.*



© Caroline Attwood sur Unsplash

Par exemple, le remplissage du lave-vaisselle doit être optimisé, pour ne pas le faire tourner à vide. Pour arroser un espace extérieur ou un potager, on peut récupérer l'eau de pluie, voire même l'eau d'une machine à glaçons. Pour le service à table, le restaurateur peut choisir d'utiliser de l'eau microfiltrée, provenant du robinet, plutôt que des eaux minérales. Enfin, il faut régulièrement vérifier les canalisations, afin d'éviter toute fuite d'eau intempestive.

RÉDUCTION ET OPTIMISATION DES DÉCHETS:

Le saviez-vous?

Les biodéchets sont des **déchets alimentaires, naturels et biodégradables**. Depuis le 1^{er} janvier 2016, tous les établissements produisant plus de 10 tonnes de biodéchets par an sont concernés par l'**obligation de collecte des biodéchets**. Les contrevenants encourent 2 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende. En 2025, la collecte des biodéchets à la source sera étendue à tous les établissements ainsi qu'aux ménages. Le producteur de biodéchets doit assurer sa **valorisation par des filières adaptées**, comme le compostage ou la méthanisation. Le tri et

la valorisation des biodéchets sont des **gestes positifs** qui contribuent à l'économie circulaire en transformant des déchets volumineux en source d'énergie ou en intrant naturel pour l'agriculture et les sols. Éviter l'incinération de biodéchets, c'est aussi participer à la limitation des gaz à effet de serre et à la lutte contre le changement climatique.

“ Sans prétendre sauver la planète, nous démontrons qu'il est possible d'avoir une économie vertueuse entre restaurateurs, agriculteurs et gestionnaires de déchets. Ce qui vient de la terre retourne à la terre. ”

STEPHAN MARTINEZ, Fondateur de Moulinot, une entreprise qui valorise les biodéchets des professionnels de la restauration

La collecte des huiles alimentaires

La loi de janvier 2012 stipule une obligation de faire collecter ses huiles alimentaires usagées (HAU) par un organisme agréé, pour une consommation de plus de 60 L par an par le restaurant. Il s'agit d'une obligation réglementaire depuis 2016.

L'huile de friture recyclée, carburant alternatif pour les voitures ?

C'est l'idée de Roule Ma Frite, association qui récupère depuis 2007 les HAU pour les injecter dans du carburant. Dans un esprit de solidarité et d'économie circulaire, les HAU sont ainsi durablement revalorisées.



Commencez par analyser votre production de déchets et identifier leur provenance :

- ✓ Production en cuisine
- ✓ Retour de salle
- ✓ Achats et stocks perdus

Mettez en place vos premières actions et faites évoluer votre carte et vos pratiques.



© Shawn Ang sur Unsplash

L'ÉCOCONCEPTION EN CUISINE ET EN SALLE

L'objectif est d'agencer la cuisine et la salle pour améliorer l'efficacité énergétique de l'établissement. Cette approche est comparable à celle de l'écoconception. L'écoconception est une démarche qui vise, selon la norme internationale ISO 14062 et la directive 2009/125/CE, à « *intégrer des aspects environnementaux dans la conception et le développement de produits* ». Elle permet de limiter les pollutions, le besoin en énergie et en matières premières, l'émission de gaz à effet de serre et donc la pression sur l'environnement. Cette démarche peut complètement s'appliquer à un établissement de restauration, en cuisine, en salle, ou même en produits d'entretien, afin de le rendre plus écoresponsable.

ÉCOCONCEPTION EN CUISINE :

L'agencement d'une cuisine à usage professionnel doit se faire en respectant les usages propres à l'établissement. De nombreuses solutions existent pour aménager sa cuisine avec des équipements écoconçus, permettant à la fois de faire des économies d'énergie et de participer au bien-être des collaborateurs. L'espace de travail doit former un ensemble harmonieux et fonctionnel. Le choix du matériel est essentiel. On peut aussi limiter au maximum les emballages, troquer le film étirable pour des contenants réutilisables, et remplacer les bouteilles plastiques par des bouteilles en verre ou en inox.

PRODUITS D'ENTRETIEN RESPONSABLES ET ÉCOLOGIQUES :

On attribue souvent à chaque surface à nettoyer son propre produit, alors qu'il est possible d'opter pour des produits d'entretien naturels et multiusage, comme le vinaigre blanc.

Ces produits non chimiques et non corrosifs permettent également d'éviter l'exposition à des produits dangereux pour la santé, tout en étant aussi efficaces.

“ L’utilisation exclusive de produits d’entretien d’origine naturelle comme le vinaigre blanc permet de réaliser des économies dans les dépenses d’entretien, mais aussi de gagner en espace de rangement .”

NICOLAS GAUTIER, Chef étoilé
du Restaurant Nature à Armentières

UNE SALLE ÉCO-AMÉNAGÉE:

Au même titre que la cuisine, l’aménagement de la salle est clé. Il faut d’abord privilégier un matériel de qualité et labellisé (FSC par exemple). Le chef Nicolas Gautier a investi dans des tables durables et de qualité pour sa salle, ce qui lui permet de ne plus utiliser de nappes.



Ecocert, leader mondial dans la certification de produits biologiques, labellise les produits d’entretien avec une exigence quant à l’origine naturelle et bio des ingrédients. Le label « *Écodétergents* » permet d’éviter les ingrédients pétrochimiques et d’opter pour des produits respectueux de l’environnement.

La vaisselle lavable est à privilégier, pour remplacer la vaisselle jetable superflue, et les serviettes en papier peuvent être remplacées par des serviettes en tissu comme le lin ou le coton, pour réduire ses déchets.



© Annie Spratt sur Unsplash

RESTAURANT DURABLE: DES CLÉS POUR AGIR — Je transforme mon établissement

LE RESTAURANT : UN LIEU DE CONVIVIALITÉ ET DE PARTAGE

La Tablée des Chefs



© Corinne Jamet

LA TABLÉE DES CHEFS : ENTRE SOLIDARITÉ ET ÉDUCATION CULINAIRE

“ N’ayez pas peur de vous engager. ”

VINCENT BRASSART, Fondateur de la Tablée
des Chefs en France

Les restaurateurs ont un pouvoir de transmission qui peut être mis au service des autres. C’est ce que l’association La Tablée des Chefs met en pratique tous les jours, en menant des actions de sensibilisation des chefs au gaspillage alimentaire et au geste social avec la redistribution des surplus à des associations d’aide alimentaire. Elle agit également pour l’éducation

culinaire par le biais d’ateliers de cuisine. Les chefs engagés dans cette démarche associative sont de véritables porte-paroles de la restauration de demain, en représentant les valeurs d’une alimentation locale, solidaire et respectueuse de l’environnement.

LE RESTAURANT, UN LIEU DE CONVIVIALITÉ

Pour Danielle Crost, Chef au restaurant Les Castors Gourmands, le restaurant est un lieu de convivialité et de lien social. Le restaurateur fait partie d’un écosystème local, et joue le rôle de catalyseur social en permettant la connexion entre porteurs d’idées et apporteurs de solutions. Ainsi, l’engagement écologique, social ou éducatif d’un établissement, peut influencer durablement et positivement sur un périmètre au-delà de la salle de restaurant.

LA RICHESSE HUMAINE AU CŒUR DES MÉTHODES DE MANAGEMENT

L’importance du management ne doit pas être sous-estimée : il joue un rôle essentiel pour la restauration durable et inclusive. Le défi est d’attirer les jeunes talents. Cela passe par une prise en compte des critères de « bien-être » au travail que revendiquent les jeunes générations : un équilibre entre vie privée

et vie professionnelle ; l’équité salariale ; une meilleure répartition du temps de travail. Beaucoup de restaurateurs déplorent une difficulté à recruter du personnel formé et motivé.

“ Les jeunes ne sont pas contre les heures mais ils ont besoin de reconnaissance. ”

GÉRARD CAGNA, Chef, Reporter et Écrivain

Le management horizontal et positif, un outil pour favoriser le bien-être au travail :

- › Le rapport chef/commis : certains chefs choisissent de ne plus imposer les codes de langage traditionnels dans la cuisine. Cette rigueur de la hiérarchie pèse ainsi beaucoup moins sur les équipes et laisse la créativité et le talent s’exprimer.
- › Une carte co-construite entre le chef et l’ensemble de son équipe : cette approche collaborative inclut davantage le personnel et valorise sa place au sein du restaurant
- › Lien entre le personnel de cuisine et de salle : certains restaurateurs tiennent à ce que les cuisiniers passent en salle pendant le service, pour créer du lien avec le client.

» Donner tout simplement envie aux cuisiniers en leur fournissant des produits sains et de qualité.

“ Il faut absolument qu’on accroche les jeunes rapidement et qu’on leur donne l’envie de poursuivre leur rêve ! Le développement durable est un facteur d’épanouissement personnel et d’éveil des consciences dans le milieu de la restauration. ”

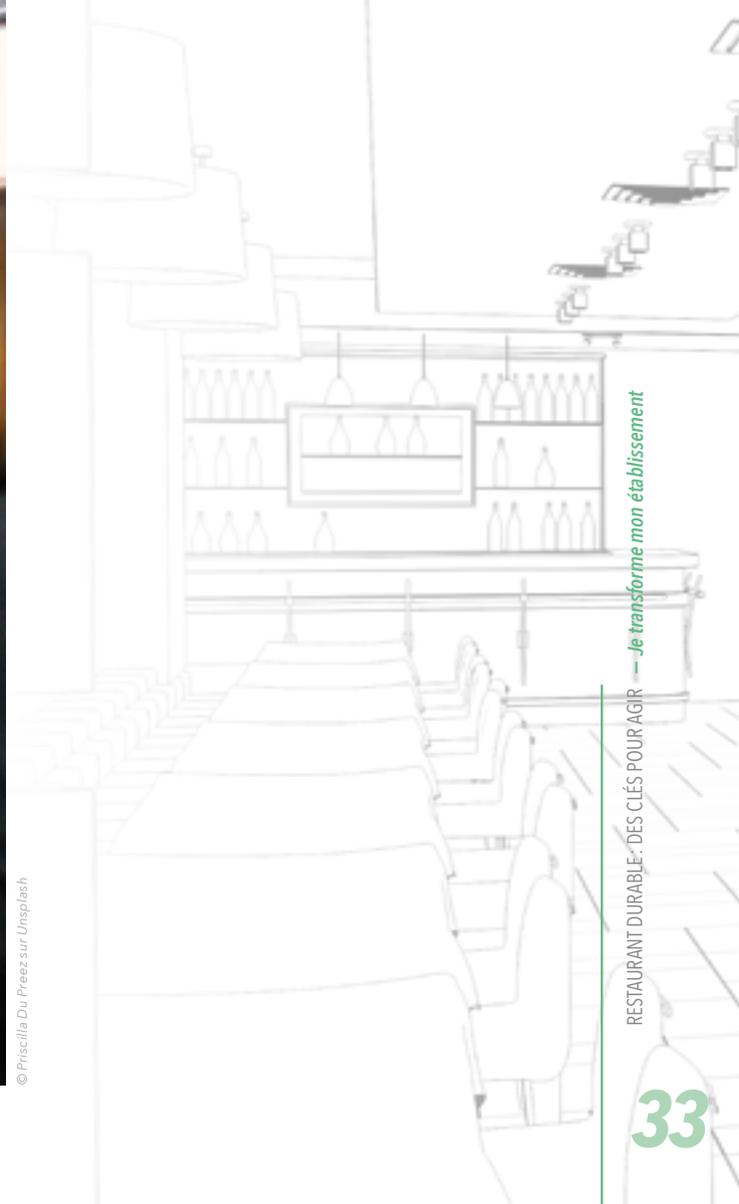
RÉGIS MARCON, Chef du restaurant 3 étoiles Régis & Jacques Marcon à Saint-Bonnet-le-Froid (43)

“ Il est possible de travailler en réseau pour améliorer ses pratiques et valoriser son engagement. Les consommateurs apprécient cette façon de faire. ”

CAMILLE DELAMARE, Co-fondatrice d’Écotable



© Priscilla Du Preez sur Unsplash



RESTAURANT DURABLE: DES CLÉS POUR AGIR — Je transforme mon établissement



© Stijn te Strake sur Unsplash

LE RÔLE TERRITORIAL DU RESTAURANT

L'origine des produits est de plus en plus demandée par les clients. Le circuit court est un mode de distribution des produits alimentaires qui compte, au maximum, un intermédiaire entre le producteur et le consommateur. On dénombre trois types d'approvisionnement :

- › **Le circuit court**, voire la vente directe,
- › **Le circuit transparent**, comme le commerce équitable, qui repose sur la transparence des coûts et bénéfices entre producteurs, intermédiaires et consommateurs,
- › **Le circuit qualitatif**, qui se base sur des labels garantissant une certaine qualité de produit.

Privilégier les circuits courts permet d'instaurer un meilleur rapport entre le restaurateur et le producteur, une connaissance de l'autre, un vrai partage. Victor Brun, Chef du restaurant-épicerie Chez Victor à Paris, a basé le concept de son restaurant sur l'étroit rapport qu'il entretient avec chacun de ses fournisseurs.

Les circuits courts attirent et fidélisent le client puisqu'ils présentent le produit brut de départ et la valeur ajoutée par le restaurateur. De plus, produits du terroir, locaux et de saison sont généralement mis à l'honneur, et l'emploi local est favorisé.

Il n'est pas toujours évident pour l'ensemble des acteurs du circuit alimentaire de trouver le temps ou les moyens de réaliser un *sourcing* minutieux et responsable. METRO France est le partenaire d'une chaîne logistique performante, de proximité, et transparente qui propose chaque jour les produits de plus de 1300 producteurs. Ces derniers confient à METRO France le soin de distribuer leurs produits et gardent ainsi le temps qui leur est nécessaire pour cultiver leurs fruits et légumes, prendre soin de leurs animaux, chérir leurs terres.



© Rufus O'Dea sur Unsplash

Je soutiens mon économie locale en privilégiant les producteurs et éleveurs présents sur mon territoire.

Cet engagement est porté par la Charte Origine France, signée en février 2020 par METRO et les principales fédérations et organisations professionnelles de la restauration et du monde agricole.

Le restaurateur peut ainsi valoriser sa démarche avec le logo :



MON RESTAURANT
PASSE AU DURABLE

- ✓ Communiquer de manière transparente et positive sur les filières,
- ✓ Valoriser l'origine locale de mes ingrédients.

Les indications de l'ADEME :

Les circuits courts répondent majoritairement à deux critères :

- Une vente directe ou avec un seul intermédiaire entre le producteur et le consommateur (« circuits courts ») ;
- Distance raisonnable entre le lieu de production et celui de consommation (« circuits de proximité »), variable selon le lieu et les produits, d'une trentaine à une centaine de kilomètres.

De nombreux types de circuits courts existent, ce qui rend difficile la généralisation de leurs avantages. Cependant, la transparence sur la répartition des coûts et bénéfices entre le producteur, l'intermédiaire et le consommateur, mais aussi sur l'ensemble du cycle de vie du produit (production, transformation, conditionnement, transport) est à souligner. Ces informations doivent être affichées, pour permettre au consommateur de faire des choix responsables.

Pour en savoir + : www.ademe.fr/avis-lademe-alimentation-circuits-courts-proximite



RESTAURANT DURABLE : DES CLÉS POUR AGIR — Je transforme mon établissement



HIVER

DÉCEMBRE, ON CUISINE :

Ces fruits : citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme.

Ces légumes : ail, betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour.

JANVIER, ON CUISINE :

Ces fruits : citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme.

Ces légumes : betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour.

FÉVRIER, ON CUISINE :

Ces fruits : citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme.

Ces légumes : betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour.



PRINTEMPS

MARS, ON CUISINE :

Ces fruits : kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme.

Ces légumes : betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis.

AVRIL, ON CUISINE :

Ces fruits : pamplemousse, pomme, rhubarbe.

Ces légumes : asperge, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis.

MAI, ON CUISINE :

Ces fruits : fraise, pamplemousse, rhubarbe.

Ces légumes : artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, laitue, navet, petit pois, radis.



ÉTÉ



JUIN, ON CUISINE:

Ces fruits: abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, rhubarbe.

Ces légumes: artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, petit pois, poivron, radis, tomate.

JUILLET, ON CUISINE:

Ces fruits: abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, prune.

Ces légumes: ail, artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, maïs, petit pois, poivron, tomate.

AOÛT, ON CUISINE:

Ces fruits: abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, poire, pomme, prune, quetsche.

Ces légumes: ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, maïs, poivron, tomate.



AUTOMNE



SEPTEMBRE, ON CUISINE:

Ces fruits: figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, reine-claude.

Ces légumes: ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, champignon de Paris, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate.

OCTOBRE, ON CUISINE:

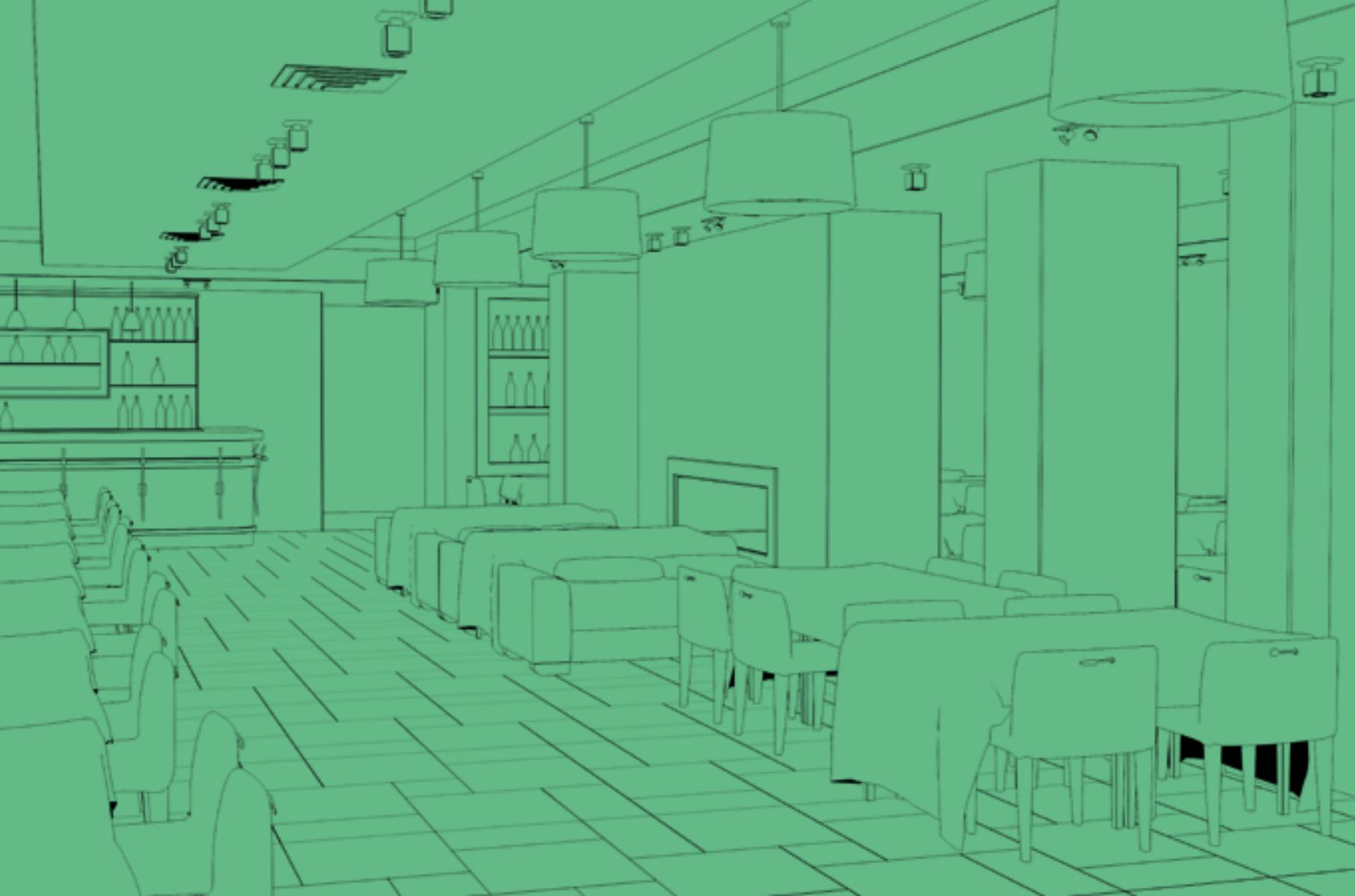
Ces fruits: châtaigne, coing, figue, noisette, noix, poire, pomme, quetsche, raisin.

Ces légumes: ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron.

NOVEMBRE, ON CUISINE:

Ces fruits: châtaigne, citron, clémentine, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme.

Ces légumes: ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour.





MON RESTAURANT
PASSE AU DURABLE

METRO



9782957129607