

# Des champs à l'assiette, les défis à relever pour mieux manger

**Comment permettre au plus grand nombre d'accéder à une alimentation saine, locale et de qualité ? Réunis lors de la première édition du Festival du bien manger, organisée à Lyon par la Région Auvergne-Rhône-Alpes les 19 et 20 juin derniers, chercheurs, professionnels de santé, élus et représentants des filières agricoles ont confronté leurs points de vue. Éducation alimentaire, restauration collective, valorisation des productions régionales et information du consommateur : tour d'horizon des principaux leviers identifiés pour rapprocher agriculture et alimentation.**



**DÉBAT /** Éducation, retour à la cuisine maison, lutte contre la précarité ou encore rapprochement entre producteurs et consommateurs : les intervenants de 2 tables rondes organisées lors du Festival du bien manger ont esquissé plusieurs pistes pour rendre l'alimentation saine et locale plus accessible. Un constat s'impose : aucun levier ne suffira à lui seul.

## Santé, éducation, prix : des pistes pour une alimentation de qualité

Multitude d'informations, inflation alimentaire, manque de temps consacré à la cuisine... Pour de nombreux consommateurs, adopter une alimentation saine et locale semble compliqué. Un ressenti partagé par Emmanuelle Jary, critique gastronomique et marraine de la première édition du Festival du bien manger. Réunis à l'occasion de cet événement, chercheurs, restaurateurs, entrepreneurs et professionnels de l'alimentation ont confronté leurs analyses pour identifier les freins et les solutions à une bonne alimentation.

### Éduquer au goût et à la cuisine dès l'enfance

Selon Jérémie Lafrance, chercheur en sciences cognitives spécialisé dans l'alimentation, l'éducation doit davantage se concentrer sur la découverte de nouveaux goûts et produits dès le plus jeune âge. Christian Tétédoie, chef étoilé lyonnais et Meilleur ouvrier de France, a ainsi appelé à renouer avec la cuisine du quotidien.

Selon lui, cette habitude permet de mieux maîtriser son alimentation, puisque la majorité des produits utilisés sont bruts. De leur côté, Philippe Muscat, gérant du restaurant inter-administratif d'État de Lyon et Arthur Azzopardi, fondateur de la chaîne de sandwicherie Faiparla, ont mis l'accent sur la responsabilité du consommateur. Un avis qui rejoint en partie le rôle donné à l'éducation dans la quête d'une alimentation plus saine. Responsable de la laiterie Laqueuille, située dans le Puy-de-Dôme, Rachel Da Silva a également souhaité rappeler l'importance du lien entre les producteurs et les consommateurs. La professionnelle a ainsi mis en place des rencontres entre les éleveurs et les élèves. Une pratique qu'elle souhaiterait généraliser.

### Le pouvoir d'achat, un frein à ne pas négliger

La restauration collective a aussi un rôle à jouer. Isabelle Desclozeaux, représentante de Sodexo, a expliqué qu'il était primordial de rechercher et

Médecin spécialisé en métabolisme et nutrition, Dominic Cellier était l'un des intervenants de la première édition du Festival du bien manger, organisée par la Région Auvergne-Rhône-Alpes à Lyon le 19 juin dernier. Lors de sa conférence consacrée aux idées reçues sur l'alimentation, il a rappelé que les besoins nutritionnels varient d'un individu à l'autre et plaident pour une approche plus personnalisée de l'alimentation. Entre réhabilitation des légumineuses et nécessité de mieux informer les consommateurs, il livre son analyse des grands enjeux alimentaires actuels.

Lors de votre conférence, vous avez expliqué que la nutrition est encore victime de nombreuses fausses croyances. Lesquelles ?  
**Dominic Cellier :** « Tous les individus n'ont pas la même chronobiologie, ni les mêmes besoins alimentaires. Certains ont naturellement une appétence pour le sucré, d'autres pour le salé, ou disposent d'un métabolisme qui leur permet d'assimiler ces 2 catégories. Mais au-delà de la génétique, il faut également prendre en compte l'épigénétique. L'âge, le sexe, l'activité physique, la pollution, le stress ou encore le sommeil influencent la manière dont s'expriment et répondent nos gènes. C'est précisément pour cette raison qu'il est impossible d'établir des dogmes en matière de nutrition. L'idée selon laquelle il faudrait manger beaucoup le matin, moins le midi et peu le soir en est un exemple. Cette habitude correspondait à une société rurale où les

jours étaient rythmés par un travail physique important, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui pour une grande partie de la population. J'entends aussi souvent dire qu'un citron pressé consommé au réveil permettrait de "purger" l'estomac. C'est faux : le citron apporte simplement de l'acidité. La nutrition ne doit pas être standardisée ; elle doit être personnalisée en fonction des besoins et du mode de vie de chacun. »

### Notre consommation de légumineuses doit-elle évoluer ?

**D. C. :** « Il y a une centaine d'années, les légumineuses occupaient une place importante dans l'alimentation. Avec la standardisation des régimes alimentaires, nous nous sommes progressivement détournés de ces productions locales au profit d'une consommation accrue de pâtes, de riz, de pommes de terre et, plus récemment, de patates douces. Aujourd'hui, les légumineuses souffrent parfois d'une image peu valorisante, notamment parce qu'elles sont souvent associées aux repas servis en restauration collective, où elles ne sont pas toujours suffisamment mises en valeur faute de temps ou de moyens. Elles présentent pourtant de réels atouts nutritionnels, à condition d'être associées à des féculents afin d'apporter un profil protéique complet. Elles offrent également une grande diversité d'usages, aussi bien dans les plats chauds que dans les préparations froides, ce qui peut convenir aussi bien à une consommation hivernale et estivale. »



▲ Dominic Cellier.

### Comment mieux informer la population sur la qualité des aliments qu'elle achète ?

**D. C. :** « Il est essentiel d'apprendre aux consommateurs à ne pas se laisser influencer uniquement par le marketing. Trop souvent, l'achat porte davantage sur une marque ou un emballage que sur le produit lui-même. Il faut également mettre en place un fléchage plus clair pour aider les consommateurs à privilégier les aliments réellement utiles à leur alimentation et à leur santé. Cela implique aussi de réapprendre la saisonnalité des produits : consommer des fraises ou des tomates qualitatives lorsqu'elles sont de saison, et non tout au long de l'année. Lorsque j'ai travaillé sur le panier moyen des Français, j'ai constaté que certains achetaient des chips goût bacon, tandis qu'ils délaissaient l'achat de viande. Il existe un véritable enjeu d'éducation alimentaire, sans pour autant culpabiliser les consommateurs lorsqu'ils choisissent des aliments plaisir. Le second enjeu consiste à simplifier l'information mentionnée sur le produit en rayon. Pour une pomme, par exemple, le consommateur devrait pouvoir identifier facilement son nom, sa variété, son origine et sa saison de production. » ■

Propos recueillis par Léa Rochon

**« Nous nous sommes progressivement détournés des légumineuses locales au profit d'une alimentation davantage standardisée »**



▲ L'éducation alimentaire dès l'enfance, notamment par la découverte du goût et de nouveaux aliments, a été présentée comme un levier central pour mieux manger.

démontré qu'aucune solution unique ne permettrait, à elle seule, de démocratiser une alimentation saine et locale. Éducation, restauration collective, engagement des consommateurs et soutien

des Pouvoirs publics apparaissent comme des leviers complémentaires pour répondre à cet enjeu. ■  
 Adrien Lièvre mont



▲ Le Festival du bien manger s'est ouvert le vendredi 19 juin avec les « Assises de l'alimentation » et a continué le samedi 20 juin. Cette seconde journée a accueilli un marché de producteurs locaux, ainsi que des démonstrations de chefs et de lycées hôteliers sur l'esplanade de la Région, à Lyon.

**RESTAURATION COLLECTIVE /** Vingt-six millions de repas sont servis chaque année dans les lycées de la région Auvergne-Rhône-Alpes. De quoi faire de la restauration collective un puissant outil de valorisation des productions animales locales. Réunis lors d'une conférence coorganisée par Interbev Auvergne-Rhône-Alpes et Cantines Responsables, élus, acheteurs publics et représentants de la filière ont partagé leurs retours d'expérience pour renforcer la place des viandes de proximité dans les assiettes.

## Viande locale en cantine : la région veut transformer l'essai

Avec 324 000 élèves servis chaque année, soit 47 millions d'euros d'achats alimentaires, les cantines lycéennes s'imposent comme un débouché stratégique pour les filières agricoles régionales. À travers son programme « Ma Région dans mon assiette », la Région Auvergne-Rhône-Alpes affiche une ambition forte : atteindre 80 % de produits issus du territoire dans les repas servis aux lycéens.

### Bœuf et veau : une origine régionale bien implantée

Aujourd'hui, 100 % des viandes servies dans les lycées sont d'origine française, dont 40 % proviennent du territoire aurhalpin. La dynamique est encore plus marquée sur les bovins : la part régionale atteint 80 % pour le veau et 97 % pour le bœuf. « Nous y arrivons parce que nous produisons et transformons localement, mais nous devons encore progresser sur la volaille », souligne Catherine Staron, vice-présidente de la Région déléguée aux lycées. Pour la filière viande, la restauration collective offre plusieurs débouchés. Les morceaux de

l'avant correspondent particulièrement bien aux modes de cuisson utilisés en restauration collective. La centrale d'achat Regal, créée en 2017 par la Région, permet aux établissements de s'approvisionner sur des marchés sécurisés. En 2025, les établissements adhérents ont acheté 300 t de viande, hors volailles, via la plateforme, avec une origine 100 % régionale. Au total, 45 % de l'offre commercialisée était issue de démarches de qualité, qu'il s'agisse de produits fermiers, labellisés haute valeur environnementale, agriculture biologique ou Label rouge. Si les volumes sont au rendez-vous, les collectivités doivent néanmoins faire face à une forte inflation. À Villeurbanne, les prix d'achat de viande bovine ont augmenté de 45 % entre 2019 et 2023, puis jusqu'à 60 % entre 2019 et 2025. « Le menu végétarien nous a permis de dégager des marges de manœuvre budgétaires pour absorber cette hausse », explique Ludovic Ligneau, directeur de la restauration municipale. La collectivité sert 9 000 enfants par jour et développe aussi une mission éducative. « Nous ne sommes plus uniquement un restaurant : nous devons accompagner les enfants dans leur futur rôle de consom-



▲ Ces échanges ont, notamment, souligné le rôle de la centrale d'achat régionale Regal dans le développement des approvisionnements locaux. En 2025, ses adhérents ont acheté 300 t de viande régionale, hors volailles.

mateurs », insiste-t-il. L'an prochain, 60 classes participeront à des ateliers culinaires avec le soutien de FranceAgriMer. Selon David Chaize, éleveur et président d'Interbev Auvergne-Rhône-Alpes, l'amélioration de la traçabilité constitue également une piste de progrès. « Nous travaillons sur la dématérialisation des données. Les évolutions techniques et technologiques vont apporter de nouvelles garanties », a-t-il indiqué. Pour renforcer encore la place des

viandes régionales dans la restauration collective, Interbev plaide pour l'intégration de critères de durabilité, de traçabilité et de responsabilité sociale dans les marchés publics. L'interprofession demande également un affichage systématique de l'origine des viandes en restauration hors domicile, y compris lorsqu'elles sont utilisées comme ingrédients dans des plats transformés. ■

Léa Rochon