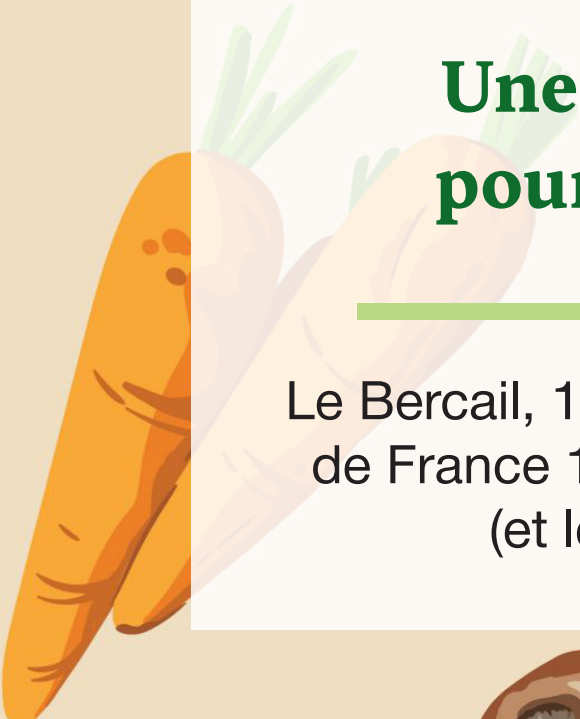




Une nouvelle recette pour mieux nourrir !

Le Bercail, 1^{er} établissement médico-social
de France 100 % bio, 100 % fait-maison
(et le plus local possible !)

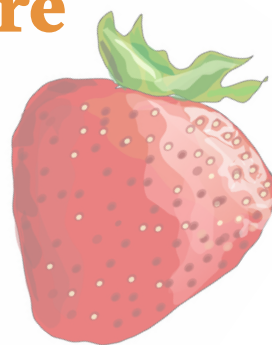


La restauration
collective
en transition

Juillet 2025

L'Apei Périgueux: nourrir les résidents et le territoire

Le constat est unanime : le temps du repas est souvent l'un des moments les plus attendus de la journée ! Pour des résidents dont certains passeront l'essentiel de leur vie dans un établissement spécialisé, mener une réflexion autour de la pause méridienne a donc paru crucial à l'Apei Périgueux.



Hervé Mazière

« *On cherche à donner aux résidents ce qu'il y a de mieux* », annonce Hervé Mazière, le président de l'Apei Périgueux. Aiguillée par la loi EGA-lim, mais aussi par l'évidence qu'être en bonne santé passe par le plaisir dans l'assiette et par la qualité des aliments, l'association a voulu réaliser une expérimentation grandeur nature à Sainte-Foy de Belvès. Plutôt que d'introduire peu à peu des aliments cultivés en agriculture biologique et remplacer en plusieurs années les surgelés, poudres et autres plats semi-industriels, la stratégie du Bercail a été toute autre : passer au 100% bio et 100% fait-maison en quelques mois. Une vraie gageure, rendue possible grâce à l'accompagnement du Collectif Les Pieds dans le Plat et de sa SCIC Nourrir l'Avenir. Pour le plus grand bonheur des mangeurs comme des cuisiniers !

« *Cela fait tellement plaisir d'entendre les cuisiniers dire qu'ils ont retrouvé le sens de leur métier !* », s'enthousiasme Jacqueline Taliano. La présidente déléguée de l'Apei Périgueux, qui milite pour faire évoluer le regard sur le handicap, se félicite de voir le secteur médico-social prendre sa part des évolutions actuelles. « *Faire le choix - car c'est un choix ! - d'une alimentation cultivée en agriculture biologique, issue du territoire, cela a des effets positifs sur la santé publique bien sûr, mais aussi sur l'activité économique et sur la préservation de l'environnement* », détaille-t-elle. La connexion avec les acteurs agricoles est également essentielle aux yeux des membres de l'association des parents de résidents. « *S'approvisionner en circuits courts, c'est aussi une démarche de solidarité globale* », détaille Hervé Mazière.



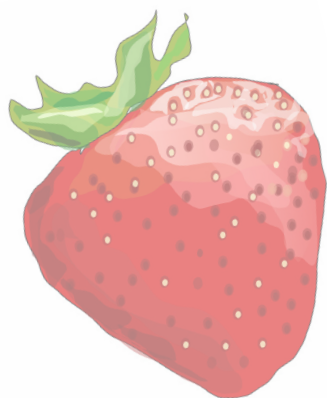
Jacqueline Taliano

Dans les prochains mois, le conseil d'administration va surveiller l'évolution économique de l'expérimentation, « *même si la question du coût ne doit pas être primordiale* », précise Jacqueline Taliano. De quoi alimenter la réflexion en cours pour 15 des 18 sites que gère l'Apei Périgueux, en concertation avec chaque partie, pour faire évoluer les repas aujourd'hui préparés majoritairement par une cuisine centrale, en liaison froide. « *Nous allons analyser le projet, poste par poste, pour nous guider vers des évolutions futures* », précise Hervé Mazière.

L'autre cheval de bataille de l'Apei Périgueux sera de convaincre ses homologues que la bio, le fait-maison et le local, dans le secteur médico-social, c'est possible ! En tant que membre de la conférence régionale de la santé et de l'autonomie, Jacqueline Taliano s'engage à porter la bonne parole auprès de toutes les parties prenantes. « *Les acteurs du handicap, et plus largement les établissements du médico-social, doivent sauter le pas !* », conclut-elle, pleine d'espoir.

L'alimentation dans le secteur du médico social, la grande oubliée ?

A la lumière des chiffres épars disponibles au niveau national, le secteur médico-social a une sacrée marge de progression ! La loi EGalim, qui prescrit depuis le 1er janvier 2022 à la restauration collective de proposer au minimum 50% de produits durables et de qualité, dont 20% issus de l'agriculture biologique, est très mal appliquée. Les chiffres de 2023, collectés via la plateforme gouvernementale « ma cantine », montrent qu'à l'instar du secteur médical, les taux globaux de « bio » restent encore bien en deçà du seuil des 20 % attendus, puisque le chiffre atteint péniblement les 5 % des approvisionnements...



Les établissements et services sociaux et médico-sociaux en quelques chiffres.

862 millions de repas servis chaque année

20 % de tous les repas servis en France en restauration collective

Ratio public-privé pour la gestion des repas: **40 % / 60 %**

Présence des produits bio dans les assiettes: **5 %**

Frédéric Gaudillat, l'alimentation en héritage

Après 16 années passées au service de l'Apei Périgueux, Frédéric Gaudillat partira en retraite l'an prochain. Pour sa dernière mission comme directeur du Bercaïl, il a voulu mener un projet qui lui tenait particulièrement à cœur : porter l'alimentation des 70 résidents du Bercaïl vers le 100 % bio, 100 % fait-maison, la plus locale possible et toujours de saison. Entretien avec un directeur qui espère inspirer le secteur médico-social.



Frédéric Gaudillat

Avant votre départ en retraite, vous avez eu à cœur de transformer le projet alimentaire du Bercaïl. Pourquoi ?

Offrir une meilleure alimentation aux résidents, c'est effectivement un projet qui me tient à cœur. Jusqu'à ce printemps, et même si on cuisinait sur place, on bricolait, avec un peu de bio par-ci, par là... on utilisait pas mal d'aliments semi-industriels, de piètre qualité. Les résidents se plaignaient ; ils ne voulaient plus, par exemple, d'omelettes précuites «fraîches sous vide» venues de Bretagne, ou de poêlées de légumes toutes prêtes.

Parce qu'on a des cuisiniers sur place, avec un équipement fonctionnel dans les locaux, et que la direction était mûre pour soutenir cette démarche dans le contexte d'EGAlim, les conditions m'ont paru réunies pour opérer le changement

vers le 100 % fait-maison, le 100 % bio, le local et la saisonnalité.

J'ai alors contacté Jean-Marc Mouillac, que je connais depuis longtemps : il était collégien quand j'étais surveillant au collège de Belvès (rires) ! Devenu cuisinier, il a co-fondé le Collectif Les Pieds dans le Plat (CPP), une association qui accompagne les cantines qui veulent évoluer vers la bio, le fait-maison, le local...

Son objectif, c'est tout simplement de refaire cuisiner les équipes et de faire manger des bons produits aux personnes en restauration collective ! Avec Séverine Quencez, cuisinière et diététicienne formatrice du CPP, ils sont venus plusieurs fois dans l'établissement.

Leurs missions ? Changer les habitudes de travail, se réapproprier le métier de cuisiner,

L'établissement Le Bercaïl



simplifier la tâche et réorienter tous les approvisionnements vers le local et le bio.

Quels ont été les enjeux opérationnels du projet ?

Le 1^{er} enjeu a été de mobiliser les acteurs principaux du projet - les cuisiniers bien sûr - mais aussi l'équipe d'encadrement, pour que tout le monde s'empare du projet. Eric, Wilfried et Jérôme, les 3 cuisiniers, ont bien joué le jeu, même si ça leur a chamboulé - en bien ! - leur quotidien ; on a aussi recruté un commis de cuisine pour les épauler. L'établissement a également acheté du vrai matériel de cuisine (un vario 2 bacs, une éplucheuse essoreuse), car l'objectif, désormais, c'est de cuisiner !

Dans une optique d'insertion par le travail, des résidents proches du milieu ordinaire vont donner des coups de main réguliers à l'équipe de cuisine,

pour assurer la mise en place, le service, le nettoyage ; un restaurant d'application devrait ouvrir, une fois tous les 2 mois, en direction des familles de résidents.

Le 2^{ème} enjeu est de mobiliser et stimuler la demande de l'agriculture locale et durable, car la majorité des produits viennent de Dordogne et sont bio ! Se fournir à 100 % en local (voir encadré sur les fournisseurs) ça ne me paraît pas extraordinaire ; ce qui me paraît fou en revanche, c'est de continuer à commander à une centrale d'achat des produits qui viennent de l'autre bout de la terre. Avant, on nous livrait des frites du Maroc et de la viande de Pologne !

Le 3^{ème} enjeu est sanitaire, car les résidents vivent ici 24h sur 24, 365 jours par an et mangent exclusivement au Bercaïl. Il est donc essentiel qu'ils aient de bonnes conditions de restau-

ration, tant pour leur santé que pour leur plaisir : c'est un véritable enjeu thérapeutique.

Les parents de l'Apei Périgueux, qui sont nos employeurs, veulent le meilleur pour leurs enfants : ils nous soutiennent complètement dans le projet et les premiers retours, via le Conseil de la Vie Sociale (CVS), sont très positifs.

Les menus, les goûts, les textures... à quelques exceptions près, tous les résidents apprécient (lire les témoignages).

Avec cette alimentation plus saine, plus durable, plus locale, quels messages envoyez-vous au secteur médico-social ?

L'enjeu de la mise en place de cette nouvelle alimentation bio est certes d'assurer une restauration saine et de qualité, mais surtout de démontrer que cela est possible dans les établissements ou services médico-sociaux pour personnes handicapées, malgré les différentes contraintes ou freins rencontrés. Passer en restauration bio est un réel choix politique.

Avec ce projet de 1^{er} établissement médico-social de France proposant une alimentation 100 % bio, 100 % fait-maison, la plus locale possible, toujours de saison et qui maîtrise les coûts, je souhaite laisser un lieu de vie exemplaire. Un établissement qui fasse des émules, avec un restaurant qui apporte du bien-être aux résidents.



Les 3 carottes qui rendent l'alimentation aimable !

La gastronomie a les étoiles... la restauration collective vise les carottes ! C'est le symbole que s'est donné le label « Ecocert En Cuisine », premier cahier des charges français dédié à la restauration collective durable, +bio +locale +saine.

Ce label prend en compte les enjeux sociétaux, environnementaux et de santé publique des restaurants collectifs, avec 3 niveaux de labellisation, qui permettent une démarche progressive. Avec 4 grandes lignes directrices :

1. Recours aux produits biologiques
2. Local et équitable
3. Qualité de la nutrition
4. Gestion environnementale du restaurant

Obtenir les 3 carottes, c'est cocher 30 critères définis strictement, à l'issue d'un contrôle par Ecocert sur site, un examen des factures des denrées et des produits d'entretien, un examen des menus, un audit des mesures pour diminuer le gaspillage alimentaire, un passage en revue de l'origine locale et, bien sûr, des certifications en agriculture biologique des produits.

Le Graal ? Le niveau « Excellence », que l'établissement Le Bercail est le premier à décrocher pour le secteur médico-social. Il récompense les restaurants déjà labellisés 3 carottes, qui atteignent entre 80 % à 100 % de leurs approvisionnements en bio. Au Bercail, c'est 100% de produits bio !

Pour en savoir plus : <https://labelbiocantine.com/>



Préparation de crèmes faites-maison pour le dessert.

3 niveaux de labellisation

	 Niveau 1	 Niveau 2	 Niveau 3	
+Bio	au moins 20% de bio par an	au moins 40% de bio par an	au moins 60% de bio par an	
+Local	au moins 4 composantes bio et locales par mois	au moins 8 composantes bio et locales par mois + 2 ingrédients bio équitables	au moins 12 composantes bio et locales par mois + 4 ingrédients bio équitables	
+Sain	Pas d'OGM Des menus clairs Protéines de qualité Des additifs et graisses hydrogénés interdits Fruits et légumes de saison	+ 50% de cuisine à partir de produits bruts ou peu transformés + Formation des cuisiniers	+ 80% de cuisine à partir de produits bruts ou peu transformés + De menus végétariens ou semi-alternatifs	
+Durable	Lutte anti-gaspillage Diagnostic des polluants Education à l'alimentation durable	+ Gestion écologique : déchets, eau, énergie + Limitation des plastiques et des détergents toxiques	+ Eco-détergents + Vers le zéro plastique + Optimisation des tournées de livraison	



Des textures différentes (morceaux, nourriture mixée,...) sont proposées selon les besoins des résidents, dans de la belle vaisselle.



Le Collectif Les Pieds dans le Plat est né dans le sillage du Grenelle de l'environnement, l'Etat rassemblant une poignée de cuisiniers et de diététiciennes « atypiques » et surtout avant-gardistes, qui mettaient déjà en pratique une restauration collective alternative à l'industrialisation en cours dans les cantines.

Plus végétale, à partir de produits bruts et bio, leur cuisine met les farines complètes et semi-complètes à l'honneur, privilégie les huiles 1^{ère} pression à froid, les légumineuses et les semences paysannes.

Ils conçoivent des formations où le goût et la qualité des aliments, ainsi que le savoir-faire de l'artisan-cuisinier, retrouvent leurs lettres de noblesse.

En 2014 naît l'association Collectif Les Pieds dans le Plat - dont le siège social est en Dordogne ! -, qui va former, le plus souvent à la demande de collectivités locales, plus de 10 000 agents dans les cantines du pays, de la crèche à l'Ehpad. En 2021 sera créée la SCIC Nourrir l'Avenir, bras opérationnel pour la formation, qui accompagne aujourd'hui le Bercail.



**La restauration
collective
en transition**

Dans les Ehpad aussi, il est temps de mener la révolution délicieuse !

Le Collectif Les Pieds dans le Plat organise les 17 et 18 octobre 2025 les 4^{èmes} Rencontres Nationales de la Restauration Collective faite-maison, locale et bio, autour de l'alimentation au grand âge ! Un événement qui se tiendra à Termes d'Armagnac (Gers), dans le 1^{er} Ehpad de France à nourrir ses résident-es en 100 % bio, 100 % fait-maison ! Ca bouge dans le secteur médico-social !

17 & 18 OCT.
2025
-
TERMES
D'ARMAGNAC
GERS

**RENCONTRES
NATIONALES DE LA
Restauration
collective
faite-maison
locale & bio**

*pour le
Grand âge*

Venez découvrir le
premier EHPAD 100% bio et
100% fait-maison de France

TABLES RONDES • FORMATIONS PROFESSIONNELLES • ATELIERS TOUT PUBLIC
ENTRÉE LIBRE • COLLECTIFLESPIEDSDANSLEPLAT.ORG

4^E ÉDITION

Organisé par

COLLECTIF
LES PIEDS DANS LE PLAT

En partenariat avec

NOURRIR
L'AVENIR

Profession: cuisiniers de la révolution délicieuse

De l'émotion, de la technique et beaucoup d'engagement... c'est la recette de Jean-Marc Mouillac et Séverine Quencez, le cuisinier et la diététicienne formateurs pour la SCIC Nourrir l'Avenir, qu'ils ont co-crée avec leurs camarades du Collectif Les Pieds dans le Plat. En deux mois, ils ont converti la cuisine du Bercaïl au 100 % fait-maison, mis les produits bios en majesté et rencontré des mangeurs qui les ont bouleversés. Récit.

Officiellement, ils sont formateurs ; mais, dans les faits, ce sont des magiciens que le Bercaïl a embauché pour transformer son offre alimentaire en 100 % bio, 100 % fait-maison.

Car il a fallu que Jean-Marc Mouillac et Séverine Quencez déploient pas mal de sortilèges et beaucoup d'engagement personnel pour emmener l'établissement vers le 100 % bio, 100 % fait-maison en si peu de temps.

Un nouveau matériel qui tarde à arriver. Des approvisionnements à retravailler dans leur intégralité. Un gros stock de surgelés et de produits conventionnels et semi-industriels à écluser. Une équipe en cuisine très volontaire, qui a dû faire évoluer ses habitudes. À cœur vaillant, rien d'impossible... et le défi d'offrir à un public vulnérable une alimentation de qualité était trop important pour ne pas s'y consacrer corps et âme.



Séverine Quencez

Le binôme, aux compétences complémentaires, a transmis à Jérôme, Wilfried et Eric des techniques simples, mais savoureuses, à décliner en de multiples recettes. À Séverine la mission de remettre les légumes (beaucoup de légumes !) au centre de l'assiette et d'expliquer le choix des céréales complètes et semi-complètes (qui favorisent le transit et diminuent le sucre) ou à Jean-Marc le soin de décliner le poulet dans son intégralité (bouillon, en morceaux, nuggets et pâté maison) ou d'expliquer la cuisson des viandes musculeuses (goûteuses et moins coûteuses).

Et tous ensemble, ils ont réfléchi la présentation, dans de la belle vaisselle, des plats mixés ou lis-sés.





Jean-Marc Mouillac

La question de la maîtrise du coût du repas a aussi été un sujet central de la transformation. Car manger mieux ne rime pas avec payer plus, à condition d'appliquer des méthodes et des recettes qui ont fait le succès de la formation déployée par le Collectif Les Pieds dans le Plat, que Jean-Marc Mouillac a co-fondé en 2014, aux côtés notamment de la diététicienne Aurélie Mansard.

Cuisiner les produits dans leur intégralité, de la fane aux sabots. Choisir les bas morceaux de viande et les cuisiner de façon adaptée. Conserver des protéines animales dans les menus tout en réduisant le grammage. Déterminer les menus en fonction de ce qui est disponible dans les champs (et pas d'un menu prévu des mois à l'avance). Utiliser du lait entier plutôt qu'écramé pour se passer de crème fraîche. Les leviers sont légion et impliquent une transmission.

«*L'idéal serait de revenir une semaine en immersion pour pérenniser le projet*», diagnostique la cheville ouvrière du passage au 100 % bio et 100 % fait-maison des 35 collèges du département de la Dordogne.

Jean-Marc, qui s'est donné pour mission, à travers la cuisine, de «*défendre la santé, la bio et le Vivant*», a ressenti au Bercaill une émotion inédite. «*Cette transformation, c'est le summum de ma carrière*», avoue t-il. «*Ce sont des personnes qui mangent toute leur vie ici, qu'il faut protéger, y compris avec l'alimentation*», revendique t-il, bouleversé des interactions à l'heure du repas. «*Les personnes sont très tactiles... certaines te parlent avec les yeux. Travailler au Bercaill, c'est un petit voyage...*», confie t-il, ému. «*Mon espoir, c'est que le secteur du médico-social se saisisse de ce qu'on vient d'accomplir au Bercaill et se dise 'nous aussi, on peut le faire chez nous !'*»



Formation mutualisée de cuisiniers d'horizons différents, par la SCIC Nourrir l'Avenir.

Jérôme, Eric, Wilfried :

Le retour aux sources de la cuisine



En apparence, leurs journées n'ont pas changé. Jérôme, Eric et Wilfried, les 3 chefs qui se relaient du lundi au dimanche au Bercail, embauchent toujours à 7 heures du matin. Leurs missions : concevoir les menus, passer les commandes et préparer les 70 petits-déjeuners, 90 repas le midi et 80 diners servis aux 70 résidents et aux 60 salariés du Bercail. Pourtant, depuis le 1^{er} avril, rien n'est plus pareil en cuisine !

« *Un changement radical* », confirme Wilfried dans un sourire. Un coup d'œil aux congélateurs (« *ils sont vides !* ») et à la pièce où est rangée l'épicerie suffit à en prendre la mesure : tous les produits industriels qui s'y trouvaient ont disparu !

Finies les poudres pour reconstituer des bouillons trop salés et pleins d'additifs ; adieu les boîtes de conserve ; terminés les haricots verts surgelés. Place aux légumes cultivés en agriculture biologique, fraîchement cueillis dans le département et livrés 2 fois par semaine. Les légumes secs sont à l'honneur, aux côtés des huiles 1^{ères} pression à froid pour des assaisonnements savoureux, sans oublier les viandes 100 % « sud-ouest ». « *La qualité de la viande a complètement changé, les morceaux*



Avec passion et attention, Éric donne vie à un plat mijoté fait maison.

sont moins nerveux, plus faciles à la découpe... et le goût est bien meilleur », constate Wilfried.

« Les produits ne sont plus du tout les mêmes », confirme avec satisfaction Eric, 58 ans, dont une bonne partie au service de l'armée comme cuisinier à Bordeaux. Natif de Belvès, il est revenu dans son berceau périgourdin il y a 11 ans. « On passait environ une tonne de surgelés par semaine ; les viandes nous arrivaient déjà piécées, il y avait juste besoin de les plaquer ; on ouvrait beaucoup de boîtes », se remémore Wilfried. Ce natif de Bretagne a fait ses armes dans les restaurants de la côte atlantique mais c'est bien à la Dordogne qu'il est revenu, après un premier passage de 2 ans au Bercaill. « Le contact humain ici m'avait touché et ça me manquait », explique le jeune homme de 31 ans.

« C'est pour l'amour des résidents qu'on travaille ; ils arrivent à nous transmettre leur reconnaissance même si leur handicap ne leur permet pas forcément de l'exprimer verbalement », assure Eric, qui énumère les changements de pratiques qu'il a dû apprendre, tout comme son collègue Jérôme, ancien chef dans son propre restaurant.

Cuissons de nuit à basse température pour valoriser tous les morceaux de viande. Légumes et fruits frais à éplucher chaque jour. Equilibre alimentaire revisité pour assurer un bon apport en protéines tout en modulant la place de l'animal dans les menus. *« C'est un changement à 180 degrés, qui nous oblige à remettre en question notre pratique du métier », commente Wilfried, qui apprécie beaucoup de retravailler les produits frais, de qualité, cultivés dans la région. Prendre le temps de réfléchir au contenu de l'assiette des résidents a percuté leurs propres habitudes de consommation: « j'étais très viandard à la maison, admet le jeune homme. Maintenant, je prépare beaucoup plus de salades ! » « Ils sont d'autant plus admirables qu'on leur a mis la pression parce qu'on voulait que ce projet aboutisse, applaudit Frédéric Gaudillat, le directeur du Bercaill. Ce sont des changements radicaux de pratiques, et je les remercie d'avoir travaillé dans un esprit clair et engagé ». Et qui sait, se prend à rêver Wilfried: « si notre établissement arrive à le faire, pourquoi ça ne se passerait pas aussi dans d'autres structures ? »*

Jérôme et Wilfried sélectionnent avec soin les ingrédients nécessaires à la préparation de leur plat.



Paroles de mangeurs

Pour mesurer les effets concrets du changement de la restauration collective du Bercaïl vers une cuisine 100 % bio, faite maison et élaborée à partir de produits locaux, la parole a été donnée à celles et ceux qui en font l'expérience chaque jour : résidents, professionnels et parents livrent ici leurs impressions, leurs ressentis et leurs attentes.



Sandra Tacnet
Résidente

Les repas me plaisent beaucoup plus qu'avant. La nourriture est meilleure. Par exemple, avant, je n'aimais pas les sachets de soupe, mais maintenant qu'elle est faite maison, c'est bon. Je suis aussi contente qu'il n'y ait plus de raviolis en boîte, je ne les aimais pas du tout. J'adore le taboulé, il est très bon. Même le pain est meilleur. Avant, il était dur, mais plus maintenant.

Je ne vois pas toujours une grosse différence de goût, mais je remarque que les plats sont plus variés. J'aime beaucoup les pâtes avec de la sauce, ce ne sont pas les mêmes qu'avant, et c'est mieux assaisonné. Ça change tout !

Je ne suis pas trop fan des plats végétariens, car j'aime surtout la viande. Et là aussi, j'ai vu une vraie différence : la viande a meilleur goût, c'est très bien. Grâce aux nouvelles recettes, je mange quand même plus de légumes qu'avant et je les apprécie davantage. C'est mieux pour la santé, et en plus, depuis que je mange comme ça, je ne perds plus de poids.

La nourriture a beaucoup changé, et c'est une très bonne chose. C'est plus varié et plus savoureux. Il y a plein de nouveautés : j'ai découvert la frittata que je ne connaissais pas, les lasagnes végétariennes aussi. Maintenant, il y a plus de plats végétariens, mais ça me plaît.

Avant, les repas ne changeaient pas beaucoup et les aliments étaient souvent surgelés. Aujourd'hui, c'est du frais, du bio, avec plus de goût.

Il y a des épices, parfois des mélanges sucrés-salés - j'adore ça. On sent vraiment la différence, même pour la viande : tous les morceaux sont cuisinés, avec un bien meilleur goût.

C'est une vraie découverte, une nouvelle expérience chaque jour. La qualité est meilleure, les repas ont plus de saveur, parfois même des goûts venus d'ailleurs.

Depuis ce changement, je me sens plus en forme. Les légumes, ça aide à retrouver de l'énergie. C'est important d'être en bonne santé.



Benjamin Vantighem
Résident

La mise en œuvre de la loi EGAlim, avec son objectif de 20 % de produits bio, a poussé le Bercaïl à transformer sa restauration collective. Aujourd'hui, l'établissement a dépassé cet objectif puisqu'il atteint les 100 % de produits bio. Cette évolution vers une alimentation plus naturelle, avec moins de pesticides, d'engrais chimiques, d'additifs et de sucres ajoutés, nous éloigne des standards de l'industrie alimentaire.

En misant sur des aliments bios et locaux, la saisonnalité a retrouvé son sens : finies les tomates en hiver, place aux légumes de saison ! Les bénéfices sur la santé sont concrets : certains résidents ont stabilisé leur poids sans régime, simplement grâce à une alimentation plus saine. Nous observons aussi une réduction des intolérances, notamment au gluten, et un meilleur bien-être global.

Au-delà de l'assiette, c'est toute une démarche de développement durable qui s'est engagée : mise en place d'activités avec notre partenaire «Happycultors», gestion du compost, produits ménagers Ecocert, et lutte contre le gaspillage avec des plats «anti-gaspi» le soir. Cette approche permet aussi de mieux maîtriser le budget alimentaire grâce aux plats faits maison, aux promotions locales et aux liens directs avec les producteurs.

Enfin, c'est une vraie valorisation du métier de cuisinier : aujourd'hui, ils cuisinent vraiment. Ce n'est plus seulement réchauffer, mais imaginer, adapter, créer. C'est une cuisine qui a du sens.



Ingrid Bogaert
Cheffe de service



Sonia Roquejoffre
Comptable

Je mange ici tous les jours, du lundi au vendredi, et je remarque vraiment une différence depuis le changement de restauration. Les menus ont évolué : les plats sont préparés différemment, avec des aliments nouveaux ou présentés autrement. Par exemple, avant, on avait souvent des filets de poulet toujours identiques. Aujourd'hui, c'est du poulet entier, cuisiné et découpé comme on pourrait le faire à la maison. C'est plus varié et plus savoureux.

Un autre changement, ce sont les pâtes : maintenant, elles sont servies complètes, ce qui est bien meilleur pour la digestion.

Ce que j'apprécie particulièrement, c'est que ce ne sont pas juste les produits qui changent, c'est aussi la façon de cuisiner. Il y a plus d'aromates, de nouvelles associations de saveurs... Les cuisiniers travaillent avec le Collectif Les Pieds dans le Plat pour proposer de nouvelles idées, et ça se sent dans l'assiette.

Je pense que je verrai encore plus de différence cet été, avec l'arrivée des légumes de saison : il y aura plus de choix et sûrement des recettes encore plus variées. Côté desserts, on est passé des pots industriels à d'autres types de produits plus naturels, ce qui permet de redécouvrir certains goûts. Même les fruits bio, bien que souvent plus petits, sont vraiment bons - on sent la différence en bouche. Grâce à cette nouvelle démarche, on découvre de nouvelles recettes, de nouveaux goûts, tout en valorisant les produits locaux. C'est une belle manière de manger autrement, en profitant de ce que la région peut offrir.



Malika GAILHAC
Administratrice déléguée

Étant moi-même engagée depuis plus de 30 ans dans une démarche similaire, je me réjouis de la décision du Bercail d'opter pour une restauration biologique et faite maison. C'est une avancée essentielle pour les résidents qui vivent à l'année en établissement : ils méritent un accès à une alimentation saine et de qualité.

Ce sujet me touche particulièrement, ayant moi-même été confrontée à cette question pour ma fille, accueillie depuis plusieurs années en structure médico-sociale. J'aimerais vivement que cette initiative puisse être étendue à l'ensemble des établissements du secteur.

Comme pour toute évolution, il est naturel que des inquiétudes émergent. Changer ses habitudes demande du temps et de l'adaptation. Il faut accompagner les résidents en douceur, leur laisser le temps de découvrir et d'apprécier de nouvelles saveurs, sans se décourager. Je suis convaincue que le nouvel espace de restauration contribuera à instaurer progressivement ces nouvelles habitudes.

Si je devais donner un conseil aux établissements qui souhaitent à leur tour franchir le pas, ce serait de ne pas avancer seuls : se faire accompagner par des professionnels est une aide précieuse. Il ne faut pas hésiter non plus à entrer en contact avec d'autres structures ayant déjà engagé cette transition, pour bénéficier de leurs retours d'expérience et de leurs conseils. Il est aussi important de garder en tête qu'une mise en œuvre progressive est tout à fait possible, et même souhaitable dans certains cas.

Une chose est sûre : cette démarche apportera des bénéfices à tous les niveaux - pour la santé, pour le bien-être des résidents, et même pour le budget à long terme.



Natacha Thibaud
Résidente

La nourriture est bien meilleure qu'avant, surtout les légumes et la viande. Le chou-fleur, par exemple, est un régal. On a aussi plus de choix, notamment pour la viande : j'ai découvert la joue de bœuf, que je ne connaissais pas, et c'est très bon.

J'ai particulièrement aimé les lasagnes aux lentilles, c'était nouveau pour moi, et très réussi. Le taboulé était aussi très bon, tout comme les nouveaux yaourts et les crèmes : on sent que ce ne sont plus les mêmes produits. Les desserts sont vraiment géniaux.

Même pour le goûter, il y a moins de yaourts mais plus de fruits et de diversité. C'est une belle évolution.

Ce que j'ai beaucoup apprécié, c'est que l'intervenante est venue expliquer les plats et demander notre avis. C'est bien d'avoir un retour, de pouvoir dire ce qu'on pense. Et les cuisiniers font vraiment du bon travail. Il y a tout de même des choses à améliorer : par exemple, l'omelette revient souvent et je n'aime pas ça. Quand on

n'aime pas un plat, c'est un peu compliqué s'il revient régulièrement. Et parfois, je trouve qu'il n'y a pas assez en quantité.

Mais dans l'ensemble, je suis très contente du changement. Quand je suis arrivée ici, ce n'était pas comme ça du tout. Il y a eu beaucoup d'améliorations. J'aime la nourriture maintenant. Je suis contente qu'une cafétéria ait ouvert dans les locaux : le lieu est agréable et cela nous permet d'être plus autonomes.



Cristina Planchais
Aide Médico-Psychologique

Lorsque je suis arrivée au Bercaïl il y a 5 ans, les repas étaient surtout industriels, déjà préparés ou cuisinés avec des aliments en boîte. Désormais, nous sommes passés à une cuisine bio et locale, et la différence est flagrante. Les produits sont de qualité. Par exemple, la viande n'a plus rien à voir avec celle proposée antérieurement. Les cuisiniers ont reçu des formations et ont effectué un grand travail, notamment sur l'assaisonnement et les sauces.

Il reste malgré tout des points à améliorer, notamment pour les repas du soir. Les plats proposés sont souvent des préparations à base d'oeuf - comme des tartes - sous forme de grandes plaques. C'est un peu redondant. Je ne sais pas si c'est une question d'organisation ou de temps, mais c'est là qu'il y a encore du chemin à faire.

Il faut aussi accompagner les résidents dans cette transition, car certains n'ont pas l'habitude de manger certains plats. Il y a un travail d'éducation au goût à mener, petit à petit.

Cela dit, c'est une année pilote, pour les cuisiniers, donc il faut leur laisser le temps de s'adapter. Des réunions hebdomadaires sont organisées avec eux, et on a déjà vu des améliorations. En tant que membre du Conseil de la Vie Sociale, je peux témoigner que les questions liées aux repas revenaient souvent avant le changement de cuisine. Aujourd'hui, les résidents semblent satisfaits, et ils sentent qu'ils sont entendus. Ils ont pu exprimer ce qu'ils ne voulaient plus, et il y a eu de vrais changements.

La cafétéria représente aussi une belle évolution : les cuisiniers sont maintenant en contact direct avec les résidents, ils peuvent échanger avec eux et recueillir leurs retours.



Service du déjeuner par une professionnelle sur le Foyer d'Accueil Médicalisé.



Du local, du local et encore du local (et que du bio) !

Dans ce pays de Cocagne, le tissu agricole de Dordogne est en mesure d'assurer les besoins alimentaires principaux de ses mangeurs. Y compris en agriculture biologique. A l'instar de l'offre 100 % bio, 100 % fait-maison proposée dans les collèges du département, le Bercail se fournit essentiellement auprès de paysans locaux, dont les productions sont mutualisées et livrées en circuit court...

Tour d'horizon.

La viande - veaux de lait et veaux rosés, gros bovins, agneaux, porcs... c'est la coopérative Le Pré Vert, basée à Coulounieix-Chamiers, et ses 250 éleveurs répartis en Nouvelle-Aquitaine, qui fournit le Bercail.

Avec un cahier des charges engagé : du 100 % bio sur toutes les activités de la ferme, des élevages de taille raisonnable, une autonomie minimale pour alimenter les bêtes et des apports extérieurs de céréales en ultra-local, avec une traçabilité qui garantit l'absence d'OGM dans les mangeoires et les auges.

« *La situation est précaire pour les éleveurs bio et nous faire travailler c'est pérenniser la filière bio sur le département* », se félicite Corinne Delubriat, la commerciale du Pré Vert, pour la vente aux collectivités.



<https://www.leprevert-bio.fr>



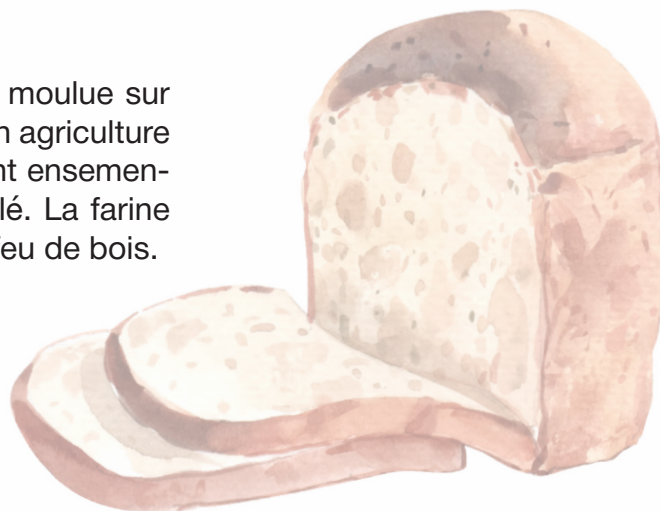
Epicerie, fruits et légumes, beurre, oeufs, laitages - MangerBioPerigord, c'est le lien direct, en circuit court, entre les producteurs en agriculture biologique de Dordogne et les mangeurs ! Des tarifs décidés par les producteurs, un interlocuteur unique pour les commandes et les livraisons, et la fraîcheur garantie dans les assiettes! La coopérative, basée à Notre-Dame-de-Sanilhac, permet à la trentaine de producteurs de bénéficier de contrats d'achats à prix rémunérateurs afin d'anticiper les mises en culture.

<https://www.mangerbioperigord.fr/>

Le pain - Molières

Le Pain d'Antan, c'est retour vers le futur ! La farine, moulue sur place, provient des 25 hectares de la ferme conduite en agriculture biologique par Yves, Marithé et leur fils. Les terres sont ensemencées avec des variétés anciennes d'épeautre et de blé. La farine fermente avec du levain naturel. La cuisson se fait au feu de bois.

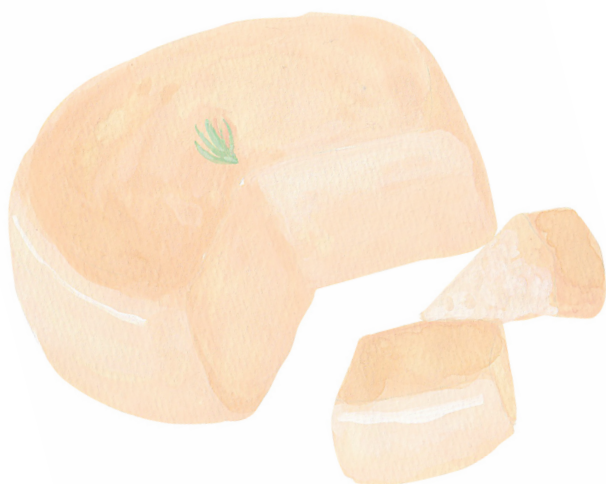
<https://www.chez-nos-producteurs.fr/producers/le-pain-dantan-paysan-bouanger/>



Quelques repères sur l'alimentation 100 % fait-maison, 100 % bio, la plus locale possible et toujours de saison..

Le 100 % fait-maison sur place, à partir d'aliments bruts et non raffinés, car cuisiner au plus près des mangeurs garantit la fraîcheur et les saveurs des plats et permet une maîtrise totale des coûts (carcasses entières, emballages réduits, gaspillage alimentaire très faible avec l'utilisation des productions non-servies de la veille, etc.).

En outre, après des décennies de dépossession de leur métier, à coups de poudres aux compositions douteuses, de surgelés prêts à l'emploi, de boîtes de conserve sans goût - en bref, de cuisine d'assemblage ! -, la valorisation du métier de cuisinier de restauration collective redevient un enjeu. L'expertise de diététiciennes aguerries à traquer les produits nocifs de l'agro-alimentaire (mauvaises graisses, sucre, additifs, etc.) constitue également un axe déterminant de l'accompagnement vers la transformation qu'apporte la SCIC Nourrir l'Avenir et permet d'améliorer très nettement l'équilibre et la valeur nutritionnelle de l'offre alimentaire en fibres, minéraux, vitamines, antioxydants...



Le 100 % bio, car la littérature scientifique regorge d'études pointant la responsabilité des pesticides, dont beaucoup sont des perturbateurs endocriniens, dans l'augmentation substantielle de maladies comme les cancers, le diabète ou l'obésité.

Le cadmium, issu des engrais phosphatés et suspecté de favoriser notamment l'explosion des cancers du pancréas, est deux fois moins présent dans les aliments issus de l'agriculture biologique.

Le local et le circuit court : manger doit être pensé comme un acte politique et s'approvisionner auprès des producteurs qui cultivent à proximité des cuisines est déterminant, au vu du nombre de repas quotidiens qui sortent des cuisines collectives, afin de flécher la dépense vers des fermes rémunératrices pour les paysans et respectueuses des écosystèmes.



Le respect de la saisonnalité : tomates de décembre farineuses et sans goût, cultivées sous serres chauffées, fraises en février aussi dures qu'acides, transportées à grands renforts de pétrole, etc. À quoi rime de financer des agricultures lointaines souvent moins-disantes socialement, abreuvées aux hydrocarbures, génératrices d'emballages inutiles, et ce dans le contexte de la crise climatique en cours ?

Corollaire du consommer local, la saison réinscrit les mangeurs dans le temps, diminue drastiquement les transports et, évidemment, permet d'offrir des aliments frais, mûrs, savoureux et gorgés de vitamines et de minéraux.



Des résidents du Bercail, savourent leur repas.

Contacts



1 avenue Hélène Boucher
24750 BOULAZAC-ISLE-MANOIRE
05.53.08.20.87 / siege@apei-perigueux.fr

www.apei-perigueux.fr



7 impasse de la Truffe
24430 COURSAC
contact@collectiflespiedsdansleplat.org

www.collectiflespiedsdansleplat.org



12 cours Fénelon
24000 PÉRIGUEUX
contact@nourriravenir.fr

www.scicnourriravenir.com