

Atelier - Freins et leviers à la Végétalisation des repas

Freins à la végétalisation des repas

1. Freins liés aux convives

- Représentations négatives des repas végétalisés (« repas sans viande = repas incomplet »).
- Crainte d'une perte de plaisir gustatif.
- Habitudes alimentaires fortement ancrées.
- Refus des changements de textures, saveurs ou couleurs.
- Inquiétudes sur la satiété.
- Besoins spécifiques de certains publics (personnes âgées, dénutries, patients à besoins nutritionnels particuliers).

2. Freins liés aux équipes de restauration

- Manque de compétences culinaires sur les protéines végétales.
- Méconnaissance des associations permettant un bon apport protéique.
- Crainte d'une augmentation de la charge de travail.
- Difficulté à renouveler les recettes.
- Résistance au changement des pratiques professionnelles.

3. Freins nutritionnels et sanitaires

- Crainte d'une insuffisance en protéines chez les personnes âgées ou fragiles.
- Difficulté à adapter certains plats végétalisés aux textures modifiées.
- Besoin d'une validation diététique rigoureuse.
- Risque perçu de dénutrition si la démarche est mal conduite.

4. Freins organisationnels

- Organisation historique des menus centrée sur la viande ou le poisson.
- Manque de temps pour retravailler les plans alimentaires.
- Difficultés de coordination entre restauration, diététique, achats et direction.
- Absence de gouvernance dédiée à l'alimentation durable.

5. Freins liés aux achats et aux approvisionnements

- Disponibilité variable de certaines filières végétales.
- Méconnaissance des fournisseurs adaptés.
- Contraintes des marchés publics existants.
- Difficultés logistiques pour certains produits ou préparations.

6. Freins économiques

- Perception d'un surcoût de la végétalisation.
- Investissements éventuels en formation ou adaptation des recettes.
- Contraintes budgétaires fortes dans les secteurs sanitaire et médico-social.

Leviers pour réussir la végétalisation

1. Leviers de gouvernance

- Engagement visible de la direction.
- Inscription de la démarche dans le projet d'établissement.
- Gouvernance associant restauration, diététique, achats, qualité et développement durable.
- Définition d'une feuille de route et d'indicateurs de suivi.

2. Leviers d'adhésion des convives

- Organisation de dégustations.
- Tests avant généralisation des recettes.
- Communication positive centrée sur le goût et la qualité.
- Mise en valeur des bénéfices santé et environnement.
- Association des représentants des usagers et des résidents.

3. Leviers de conduite du changement

- Sensibilisation progressive des équipes.
- Co-construction des menus.
- Valorisation des réussites.
- Implication des chefs et agents de restauration comme ambassadeurs.
- Partage d'expériences entre établissements.

4. Leviers culinaires

- Travail sur le goût, les textures, les couleurs et la présentation.
- Développement de recettes gourmandes et identifiables.
- Utilisation des légumineuses, céréales complètes, oléagineux et protéines végétales.
- Adaptation des recettes aux publics accueillis.

5. Leviers économiques

- Rééquilibrage du budget grâce à la réduction des produits les plus coûteux.
- Réduction du gaspillage alimentaire.
- Optimisation des achats et mutualisation entre établissements.
- Valorisation des légumineuses, souvent peu coûteuses.

6. Leviers réglementaires et stratégiques

- Appui sur les objectifs des lois EGalim, AGECE, Climat & Résilience et Loi d'urgence pour la production et la souveraineté agricoles.
- Utilisation de *ma cantine* comme outil de pilotage.
- Mobilisation des ressources ANAP et des retours d'expérience nationaux.
- Intégration dans les démarches de transition écologique et de responsabilité sociétale.

La végétalisation réussie ne repose pas uniquement sur la modification des recettes. Elle nécessite une approche globale combinant gouvernance forte, formation des équipes, accompagnement au changement, expertise nutritionnelle, compétences culinaires, adhésion des convives, pilotage des résultats et démonstration des bénéfices nutritionnels, environnementaux et économiques.