

**Lorsque nous discutons de l'introduction de menus sans viande ni poisson avec un-e responsable de la restauration collective ou un-e élu-e en charge de ces questions, voici les réponses les plus courantes qui sont données – ainsi que les arguments et contre-arguments de ces réponses.**

### Liste des questions traitées ici :

1. Pour certains enfants, la cantine est le seul lieu de prise d'un repas équilibré. Il est donc impératif que ce repas comporte des protéines animales. Il s'agit d'offrir à tous les enfants une alimentation de qualité.
2. Proposer un repas végétarien n'est pas en accord avec les besoins nutritionnels d'un enfant.
3. Ça coûte trop cher.
4. C'est compliqué : les cuisiniers n'ont pas l'habitude, ça demande une logistique particulière...
5. Les enfants n'aiment pas les légumineuses, qu'allons-nous leur donner ?!
6. Les parents ne sont pas prêts à accepter un tel changement. Si je mets en place des menus végétariens, ils vont protester.
7. L'instauration de repas végétariens dans les cantines représenterait un vrai danger pour la filière viande française et pour nos éleveurs locaux, déjà très en difficulté.
8. Je n'ai pas le droit d'instaurer des menus végétariens toutes les semaines, c'est interdit par la loi / Les textes officiels recommandent de servir de la viande aux enfants tous les jours.

### Réponses

- 1. « Pour certains enfants, la cantine est le seul lieu de prise d'un repas équilibré. Il est donc impératif que ce repas comporte des protéines animales ».**

Contrairement à certaines idées reçues, les populations les plus défavorisées consomment plus de viande que les classes les plus aisées, en particulier en ce qui concerne le bœuf et le porc (les classes les plus aisées consomment davantage de volaille). Le problème est la qualité : les produits consommés dans les milieux défavorisés sont souvent industriels et transformés, ce qui a des conséquences dramatiques sur la santé. Le vrai marqueur social en matière d'alimentation, ce sont en fait les légumes<sup>1</sup>. Réduire les quantités de viande et de poisson servies au profit de la qualité (plus de bio, plus de local et moins de transformé) est donc extrêmement pertinent en matière de santé et d'équité sociale.

De plus, de nombreux témoignages le confirment : lorsqu'une ville met en place des options végétariennes, la fréquentation de la cantine augmente. Sans entrer dans le débat de la laïcité, le repas végétarien est donc un excellent moyen d'aller vers plus de justice sociale. Et si l'on souhaite réellement approfondir cette question, il faut avant tout travailler sur les

---

<sup>1</sup> "Les différences sociales en matière d'alimentation", Centre d'Étude et de Prospective, ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, in *Analyse*, n° 64, octobre 2013, <https://bit.ly/2DZYaLr>

conditions tarifaires des cantines. Au collège par exemple, 55 % des chefs d'établissement déclarent « ne pas avoir mis en place de politique tarifaire pour les plus démunis<sup>2</sup> ».

## **2. « Proposer un repas végétarien n'est pas en accord avec les besoins nutritionnels d'un enfant, il pourrait être carencé ».**

Avant toute chose, que l'on soit bien clair : en France, nous ne souffrons pas de nos carences mais bien de nos excès : 37 % des adultes et 13 % des enfants présentent des problèmes de surpoids, sans compter l'obésité<sup>3</sup>. Ceci est dû à une alimentation trop riche en produits carnés, ultra transformés, trop gras, trop sucrés et trop salés – ainsi qu'au manque d'activité physique.

Un plat de pâtes duquel nous aurions retiré le steak haché serait effectivement faible sur le plan nutritionnel. En revanche, des menus constitués de céréales (blé, riz...), de légumineuses (lentilles, pois chiches, ...) et de légumes, par exemple, peuvent apporter tout ce qu'il faut aux enfants en matière de protéines (les enfants en consomment de toute façon beaucoup trop en France – le double des recommandations scientifiques), mais également de fer, de calcium, etc. L'important est que les enfants aient accès à une alimentation diversifiée.

## **3. Ça coûte trop cher.**

La viande et le poisson coûtent en général assez cher. Un menu végétarien, même si ce dernier est plus complet et diversifié qu'un plat avec viande ou poisson, permet généralement de réaliser des économies sur le prix du menu (comme à Lille, où la ville économise jusqu'à 30 centimes par repas<sup>4</sup>). Associer à une réduction du gaspillage par exemple, cela permet ainsi d'acheter des produits de meilleure qualité (bio et locaux). Attention en revanche : lors de la mise en place de menus végétariens, de nombreuses communes ont pu constater une augmentation de la fréquentation de leurs cantines : le coût total des repas peut alors revenir plus cher !

## **4. C'est compliqué : les cuisiniers n'ont pas l'habitude, ça demande une logistique particulière...**

C'est vrai qu'il n'est pas toujours évident de passer à de nouvelles formes de cuisiner, mais c'est faisable ! Pour cela, les cuisiniers ont besoin d'idées de recettes, et surtout de formations. Ça tombe bien, de nombreuses structures sont spécialisées sur le sujet, comme le collectif les Pieds dans le plat ou encore des cuisiniers indépendants, comme le très réputé Gilles Daveau. Il existe également des structures pour accompagner les

---

<sup>2</sup> Qualité de vie à l'école, Enquête sur la qualité et l'architecture scolaire, Cnesco, 2017. <https://bit.ly/2NW3npD>

<sup>3</sup> Etude INCA 3, ANSES 2017. <https://bit.ly/2td1Ksq>

<sup>4</sup> <https://bit.ly/2tYXGye>

gestionnaires des cantines dans leur démarche globale, comme l'Association Végétarienne de France<sup>5</sup> et le réseau national 1+bio<sup>6</sup>.

### **5. Les enfants n'aiment pas les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc.), qu'allons-nous leur donner ?!**

Il est faux de dire que les enfants n'aiment pas les légumineuses. Les enfants aiment « ce qui est bon » : un steak haché aussi dur qu'une semelle car réchauffé trois jours après sa première cuisson ne sera pas plus apprécié qu'un riz-lentilles sec et sans accompagnement ! Pour s'inspirer, il ne faut pas hésiter à aller consulter les menus des villes qui ont déjà mis en place des menus végétariens comme Lille, Grenoble ou encore Mouans-Sartoux, qui sert à ses élèves des lasagnes aux légumes, avec en dessert un gâteau au chocolat fait avec de la farine de pois chiche... un menu à la fois sain et savoureux, que les enfants adorent ! De plus, l'accompagnement pédagogique des élèves joue un rôle essentiel. La mise en place d'ateliers sur les légumes servis, les visites aux agriculteurs voisins ou encore l'inclusion des enfants dans l'élaboration des menus renversent le rapport que les enfants ont avec leur alimentation – et cela se voit en matière de réduction du gaspillage alimentaire.

### **6. Les parents ne sont pas prêts à accepter un tel changement. Si je mets en place des menus végétariens, ils vont protester.**

Cela peut effectivement arriver, mais cela paraît être relativement rare : aujourd'hui, 67 % de la population française est prête à réduire sa consommation de protéines animales au profit de plus de qualité<sup>7</sup>. Et lorsque les parents se plaignent, c'est le plus souvent parce que la qualité n'est pas au rendez-vous – pas parce que le menu ne contient pas de viande. Il faut y aller progressivement, avec des ateliers pédagogiques auprès des enfants (qui en discutent ensuite avec leurs parents) et des temps d'information aux parents, par exemple.

### **7. L'instauration de repas végétariens dans les cantines représenterait un vrai danger pour la filière viande française et pour nos éleveurs locaux, déjà très en difficulté.**

Impossible de savoir à quelle hauteur précisément (les chiffres vont du simple au double et personne n'a su trancher à ce jour<sup>8</sup>), mais les proportions de viande importée sont conséquentes. Aller vers du moins pour du mieux revient ainsi à limiter l'import de viande industrielle et à bas prix, pour au contraire renforcer les filières locales et de qualité. Les éleveurs français ont tout à y gagner, et les territoires aussi : c'est du gagnant-gagnant !

---

<sup>5</sup> Voir [www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr) ou en écrire directement à [cantinesveggies@vegetarisme.fr](mailto:cantinesveggies@vegetarisme.fr).

<sup>6</sup> [www.unplusbio.org](http://www.unplusbio.org).

<sup>7</sup> Sondage IFOP-WWF 2017. <https://bit.ly/2LkoRPA>

<sup>8</sup> D'après [les données Interbev](#) et FNSEA par exemple, 67% de la viande bovine serait importée en restauration collective (et non scolaire : il n'existe pas de chiffres spécifiques à la restauration scolaire).

**8. « Je n'ai pas le droit d'instaurer des menus végétariens toutes les semaines, c'est interdit par la loi » (ou « les textes officiels recommandent de servir de la viande aux enfants tous les jours »).**

C'est là un point de discussion essentiel, car la confusion qui règne sur le sujet est très grande, et ce même chez les professionnels les plus concernés par le sujet. Pour résumer, il existe deux textes majeurs en ce qui concerne la nutrition dans les cantines :

- a. Les recommandations du Groupement d'étude des marchés de la restauration collective et nutrition (GEM-RCN)<sup>9</sup>. Ce groupe de travail est piloté par le ministère de l'Economie. Il jouit ainsi de l'« aura officielle » du gouvernement. Des milliers de gestionnaires s'y réfèrent chaque jour pour élaborer les menus de leurs cantines. C'est grâce à ce texte qu'il existe aujourd'hui une limitation des produits trop gras, trop sucrés et trop salés servis aux enfants. Malheureusement, il « déconseille » d'introduire plus d'un repas végétarien par semaine.
- b. L'arrêté et le décret de 2011<sup>10</sup>. Ces textes sont ceux qui font réellement foi en matière d'obligation légale. Ils ont été construits à partir des recommandations du GEM-RCN. De façon très schématique, ces textes ont rendu obligatoires les fréquences des produits à donner aux enfants (des crudités au moins à dix repas sur vingt, trois produits laitiers par jour, etc.), mais pas les quantités (ou « grammages »). Telle qu'elle est rédigée, la loi permet d'introduire jusqu'à 12 repas sans viande ni poisson sur 20 (3 par semaine si elle est de 5 jours). La preuve qui rassure les responsables de l'alimentation des cantines sur ce point est le « questions-réponses » rédigé par le ministère de l'Agriculture<sup>11</sup>.

Quoi qu'il en soit, le 1<sup>er</sup> novembre 2018 a été promulguée la loi « pour l'équilibre des relations commerciales et une alimentation saine et durable » (loi « EGAlim »). Celle-ci impose à tous les gestionnaires de cantines, publiques et privées, de mettre en place un menu végétarien par semaine (composé de protéines animales comme l'œuf et le fromage, ou de protéines végétales). Ils ont jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre 2019 pour le faire<sup>12</sup>. Cette mesure est une expérimentation qui durera deux ans.

---

<sup>9</sup> [https://www.economie.gouv.fr/files/directions\\_services/daj/marches\\_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf)

<sup>10</sup> <https://bit.ly/2H70TRX>

<sup>11</sup> Voir la réponse n°50 du questionnaire : « ...huit repas sur 20 doivent comporter du poisson, de la viande ou des abats et pour bénéficier de la classification "poisson", "viande" ou "abats", ceux-ci doivent répondre à des caractéristiques de produits spécifiques. Concernant les autres repas, aucune disposition particulière quant à la nature du plat protidique n'est fixée. Une alternative végétarienne peut être proposée dans le cas de choix multiples ». <https://bit.ly/2MGgePc>

<sup>12</sup> Voir l'article L. 230-5-6 du texte de loi, disponible ici : <https://bit.ly/2P8a4EB>.