

A quoi ressemble un repas durable ?

Exemple de menu :



Pourquoi ce repas est durable ?

- Il n'émet que **1219 gCO₂** par assiette, contre 2500 gCO₂ par assiette en moyenne en France.
- Il est adapté à la **production locale** (lentilles, légumes, etc...) et respecte la saisonnalité des produits.
- Il couvre les **besoins nutritionnels** des adultes bien portants de façon optimale, en association avec les autres repas de la journée.



Afin de limiter le gaspillage alimentaire et les restes non compostables, nous vous prions de bien vouloir **respecter l'horaire de repas** qui vous a été attribué et de nous **prévenir en avance** si vous ne consommerez pas un de vos repas prévus.

Pour plus de durabilité au quotidien...

- Privilégier les **produits d'origine régionale** ou française.
- **Respecter la saisonnalité** des fruits et des légumes, et ne pas acheter de produits hors saison.
- Consommer **moins de viande** au quotidien, favoriser les viandes blanches (volaille, veau, porc...)
- Acheter des **produits bruts**, si possible issus de l'agriculture biologique et éviter l'usage de produits industriels transformés.
- Eviter l'utilisation d'emballages plastiques très polluants. Prendre des **sacs et des emballages réutilisables**.



Le restaurant de la Bergerie de Villarceaux accueille les groupes sur réservation tout l'année, sauf exception.

Bergerie de Villarceaux • 95710 Chaussy • tél. 01 34 67 08 80
contact@bergerie-villarceaux.org
www.bergerie-villarceaux.org

Conception / réalisation : Centre d'Écodéveloppement de Villarceaux.
Photos © Ecosite de Villarceaux. Ne pas jeter sur la voie publique.



L'ALIMENTATION DURABLE

au restaurant
de la Bergerie de Villarceaux

Centre d'Écodéveloppement de Villarceaux Association Écosite de Villarceaux



BIENVENUE

au restaurant de la Bergerie de Villarceaux

Dans le cadre de la démarche de **transition écologique** du site de la Bergerie, nous souhaitons vous faire découvrir les démarches prises pour rendre l'alimentation **plus durable** au restaurant de la Bergerie, tenu par l'association Ecosite.

Qu'est que l'alimentation durable ?

L'alimentation durable est un mode d'alimentation qui **garantit la stabilité et la longévité des ressources alimentaires disponibles** en tenant compte des aspects sanitaire, nutritionnel, économique, social et environnemental. L'alimentation durable assure aux femmes et aux hommes d'aujourd'hui et de demain, une alimentation **saine** (équilibrée et bonne pour la santé), **respectueuse de l'environnement**, et s'appuie sur des **pratiques socio-économiques éthiques**.

Pourquoi devons - nous améliorer nos pratiques alimentaires ?

Nos pratiques alimentaires actuelles en France sont **démesurées** par rapport à nos besoins réels et aux ressources. Nous consommons trop et mal, et cela se répercute de façon **néfaste** sur notre **santé** (obésité, maladies cardiovasculaires, cancers...) et sur nos **écosystèmes** (déforestation, épuisement des ressources en eau, réchauffement climatique...).



Notre engagement

Le restaurant de la Bergerie œuvre pour vous proposer chaque jour des repas **bons pour la santé et pour la planète**.

Nos menus sont conçus avec des produits issus de **l'agriculture biologique** et nous travaillons en priorité avec les **producteurs de la Bergerie** (agneau, veau, bœuf, légumes, céréales, farines, légumineuses, pains) pour limiter l'impact carbone de vos repas.

Nous utilisons dans nos recettes des **produits de saison**, en donnant la priorité aux **produits bruts**, pour vous garantir une **assiette savoureuse et équilibrée**.

Nous prêtons également une attention toute particulière au gaspillage alimentaire, et **compostons tous les déchets organiques** du restaurant.

Pour minimiser notre impact environnemental tout en ayant une alimentation saine, tous **les dîners servis au restaurant sont végétariens**.

10 millions

de tonnes de produits alimentaires sont **gaspillés** chaque année en France.

Jusqu'à 1/3

des émissions mondiales de **gaz à effet de serre** proviennent de la chaîne alimentaire.

Un régime riche en viande rejette

3 fois plus

de gaz à effet de serre qu'un régime à dominante végétale.

20 %

des **décès dans le monde** sont en lien avec une alimentation inadéquate.

