

GUIDE DE L'ALIMENTATION AU SLOWUP VALAIS

PRENDRE LE TEMPS DE MANGER, DÉCOUVRIR UNE ASSIETTE COLORÉE, SE RÉGALER



TABLE DES MATIÈRES

DD et slowUp Valais	3
Fondation pour le développement durable des régions de montagne (FDDM)	4
slowUp Suisse et slowUp Valais.....	6
Alimentation : critères.....	10
Alimentation : exigences et contrôles	17
Calendrier 2018	20

DD ET SLOWUP VALAIS

DÉFINITION DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

« Le développement durable implique que les êtres humains vivant actuellement puissent répondre à leurs besoins, sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs... ».

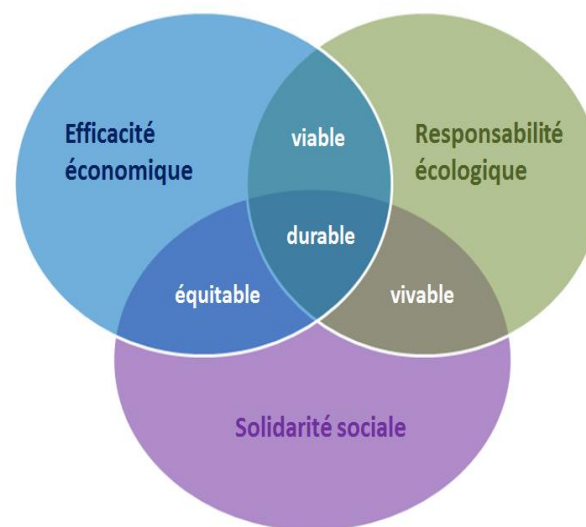
C'est la définition adoptée par la Commission des Nations Unies pour l'environnement et le développement en 1987, « Commission Brundtland ».

Prendre en compte simultanément les besoins vitaux de tous les individus, les exigences d'équité et les charges limites que l'environnement peut supporter représente un défi complexe.

Les différents aspects de ce défi sont illustrés par le modèle tridimensionnel du développement durable qui précise trois objectifs : l'efficacité économique, la solidarité sociale et la responsabilité écologique.

Il s'agit de chercher l'équilibre entre ces trois dimensions, parfois conflictuelles, et d'intégrer cet objectif dans tous les domaines politiques, à l'échelle globale et à l'échelle locale.

Le développement durable ne se décrète pas, il se construit avec l'ensemble des acteurs. Autrement dit, il passe par la responsabilisation de chacun et donc par l'action, tant au niveau politique que citoyen.



Modèle tridimensionnel du développement durable

FONDATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DURABLE DES RÉGIONS DE MONTAGNE (FDDM)

PRÉSENTATION

La Fondation pour le développement durable des régions de montagne (FDDM) est la structure créée en 1999 par l'Etat du Valais et la Municipalité de Sion pour promouvoir le développement durable en Valais et dans les régions de montagne.

Au travers de ses différents axes de travail, la FDDM accompagne notamment les services de l'Etat, les communes et les entreprises souhaitant réaliser des projets concrets en matière de développement durable.

La FDDM œuvre aussi à la mise en place d'événements, tels que le slowUp Valais. Dans ce cadre, la FDDM organise et accompagne également la mise sur pied de colloques, séminaires et autres journées de sensibilisation sur les thématiques du développement durable.

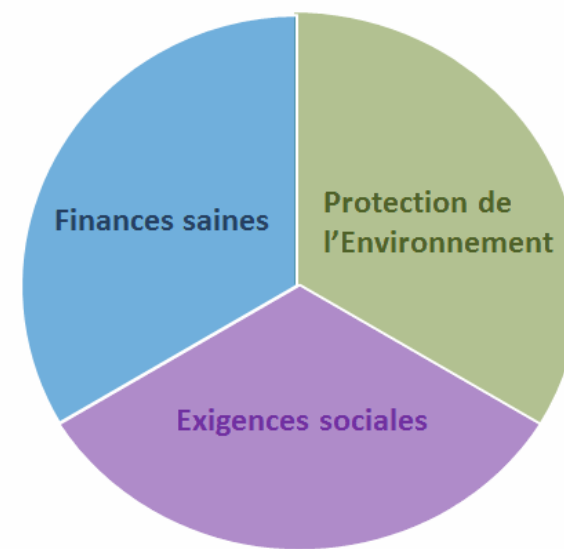
Parallèlement, la FDDM effectue des interventions en milieu scolaire et accompagne enseignants et étudiants dans la réalisation de mesures concrètes, par exemple dans le cadre de projets d'établissements.

Enfin, la FDDM mène des actions au niveau international, tant pour des projets de coopération transfrontalière que technique, ceci en étroite collaboration avec la Direction du Développement et de la Coopération (DDC).

QU'EST-CE QU'UNE MANIFESTATION « DURABLE » ?

Une manifestation durable minimise l'empreinte environnementale et respecte les exigences sociales. Elle se préoccupe également de l'équilibre financier, permettant ainsi de promouvoir le développement économique de la région. Une manifestation organisée et gérée durablement repose sur trois piliers : environnement, société et économie.

Il s'agit de satisfaire les besoins de la génération actuelle sans compromettre ceux de la génération suivante. Une manifestation durable considère les différents acteurs de la planification à la mise en œuvre, sans oublier ses éditions futures.



Une manifestation durable repose sur 3 piliers

Les événements durables :

- permettent d'optimiser les ressources financières et contribuent à des finances saines de la manifestation,
- profitent au développement socio-économique de la région,
- sont des manifestations pionnières, sous les feux de la rampe,
- laissent de beaux souvenirs avec une impression positive,
- ont une plus grande chance d'être pérennisés,
- augmentent le taux de satisfaction des organisateurs, des participants et du public,
- minimisent les impacts sur l'environnement et la nature,
- sensibilisent la population à des actions concrètes en matière de développement durable,
- profitent du soutien des communes et du canton ainsi que de sponsors privés ayant des exigences particulières à ce sujet, ce qui est un moyen efficace de démontrer par un bon exemple un comportement responsable proactif.

SLOWUP SUISSE ET SLOWUP VALAIS

DESCRIPTION DU slowUp SUISSE

Le slowUp est une manifestation de mobilité douce, qui fait la part belle aux vélos, trottinettes, rollers et autres moyens de locomotion sans impact négatif pour l'environnement.

Le premier slowUp de Suisse a eu lieu en 2000 autour du lac de Morat dans le cadre du projet "Human Powered Mobility" (Mobilité à Force Humaine) d'Expo.02. Cette idée est devenue en quelques éditions un événement national, l'un des plus grands sur le plan de la participation active.

Chaque année, plus de 400'000 personnes participent à l'un des 21 slowUp.

Le slowUp a lieu toutes les années, dans 20 villes de Suisse et ce depuis 14 ans. En 2013, l'Alsace a rejoint le groupe de slowUp et devient ainsi le premier slowUp hors de la Suisse.

Ses 3 crédos sont : la mobilité douce, la promotion de la région dans laquelle il se déroule ainsi que la promotion de la santé.

L'ESPRIT DU slowUp VALAIS

La 1^{ère} édition du slowUp Valais a eu lieu en 2007. La FDDM, initiatrice du projet pour le Valais, a dès le départ constitué un comité d'action, qui prend les décisions stratégiques et soutient la mise en œuvre de la manifestation.



Président : Gérald Pfefferlé
Directeur de l'entreprise Pfefferlé SA



Prévention routière : Christian Nanchen
Juriste, chef du Service cantonal de la jeunesse,
membre du comité du TCS Valais



Cheffe de projet : Marianne Bruchez
Cheffe de projet à la Fondation pour le
développement durable des régions de montagne
(FDDM)



Responsable financier : Julien Monod
Directeur, responsable révision chez Nofival



Coordinatrice FDDM : Marianne Maret
Présidente de la FDDM, Députée au Grand
Conseil



**Assistante FDDM du comité slowUp Valais :
Geneviève Pralong**
Chargée de projet à la FDDM



Aires d'animation : Cédric Balet
Technicien ICT



Coordination Parcours : Nicolas Melly
Directeur d'entreprise

Le slowUp Valais veut contribuer activement et concrètement au renforcement des actions favorisant le bien-être de chacun. Bouger et manger avec plaisir, échanger dans un cadre de vie harmonieux sont les facteurs qu'il veut renforcer par son action. C'est dans ce sens qu'une charte a été rédigée puis validée.

Respecter les principes du développement durable pour rechercher un équilibre entre...

- La solidarité sociale,
- L'efficacité économique,
- La responsabilité écologique.

Respecter ces principes, c'est par exemple promouvoir une manifestation gratuite, en collaboration avec des sociétés locales, rendre la manifestation accessible au plus grand nombre, tout en faisant attention à l'impact de l'événement sur l'environnement (produits locaux, tri, recyclage,...).

Bouger vers soi-même et les autres pour...

- Se sentir en forme et en bonne santé,
- Se détendre,
- Libérer son trop-plein d'énergie,
- Fortifier son corps.

Pratiquer quotidiennement une activité physique modérée améliore notre qualité de vie autant dans la prévention de certaines maladies que dans notre capacité à nous mouvoir chaque jour et à se sentir bien avec soi-même.

Manger pour...

- Avoir de l'énergie,
- Se sentir à l'aise avec son corps,
- Mieux dormir,
- Concilier plaisir et santé.

Manger équilibré, c'est aussi prendre le temps de manger, mettre des mots sur ce que l'on mange, le faire dans une ambiance détendue tout en étant conscient du plaisir que cet acte procure.

ALIMENTATION DE QUALITÉ

Dans l'optique de favoriser une alimentation saine sur chaque aire d'animation, le comité du slowUp Valais s'engage à :

- Privilégier les **fournisseurs régionaux** d'alimentation et de boissons.
- Proposer des **produits biologiques et de saison**, des produits cultivés en pleine terre ou issus de l'élevage en plein air.
- Privilégier les produits issus du **commerce équitable** pour les produits non-régionaux (par ex. café et chocolat).
- Proposer des **menus végétariens**.

Le fait de diversifier et d'équilibrer l'offre alimentaire sur l'ensemble des aires a pour objectif de satisfaire le plus grand nombre de participants, dans une société où les intolérants au gluten et au lactose, ou encore les végétariens sont de plus en plus nombreux.

ALIMENTATION : CRITÈRES

DESCRIPTION DES CRITÈRES

Un des buts de notre démarche est d'encourager les restaurateurs, les traiteurs et les responsables des aires à prendre conscience de la nourriture proposée aux participantes et participants, de sa provenance, de son goût et de la façon dont nos choix alimentaires affectent globalement notre environnement.

Nous avons toutes et tous un droit fondamental au plaisir d'une nourriture de qualité et, par conséquent, le devoir de promouvoir certains produits qui rendent ce plaisir possible.

Le slowUp Valais appelle au développement de l'éducation au goût, car seuls les consommateurs informés et conscients de l'impact de leurs choix sur les logiques de production alimentaire peuvent devenir des consomm'acteurs, des coproducteurs d'un nouveau modèle agricole, moins intensif et plus respectueux du vivant, produisant des aliments de qualité.

Les critères que le comité du slowUp Valais souhaite mettre en place découlent de ces constats. Il s'agit :

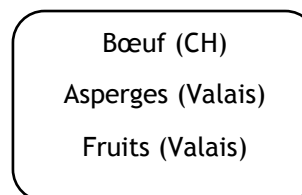
- D'informer de façon claire le public sur le contenu de son assiette ⇨ information de la **provenance**.
- De proposer aux consommateurs les meilleurs produits, en favorisant le **local** et la production de **saison**, idéalement **biologique**.
- De surprendre les participants du slowUp Valais grâce à la **diversité** des plats proposés.
- De se montrer sensible aux **différentes sensibilités et régimes alimentaires** des gens en leur donnant la possibilité de choisir (végétarien, sans lactose, sans gluten, etc.).

PROVENANCE

Il est important d'informer le consommateur de ce qui se trouve dans son assiette pour le sensibiliser à la qualité de l'alimentation qui lui est distribuée, en indiquant la provenance des produits.

Idéalement, affichez clairement sur votre stand d'où proviennent vos produits.

Exemple : Indiquez précisément l'origine de chaque produit.



LOCAL / DE SAISON

Un produit de saison et local a plusieurs avantages. En étant local, il assure aux consommateurs qu'il respecte les exigences suisses sur les questions environnementales, ce qui n'est pas nécessairement le cas avec les produits importés. De plus, en étant de saison, l'aliment n'a en principe pas besoin de la mise en place d'un cadre particulier pour grandir (serre chauffée, etc.). Finalement, la Suisse impose des règles strictes sur le plan social (salaires, protection sociale, etc.). Manger local, c'est soutenir nos producteurs et les encourager à produire durablement sur le plan social.

Parallèlement, les produits d'alimentation locaux sont un moyen efficace de promouvoir le développement économique de la région et diminuer les émissions de gaz à effet de serre produites lors du transport des marchandises.

Idéalement, prévoyez vos menus en fonction des légumes qui se cultivent à la fin du printemps-début de l'été, puisque c'est à cette saison qu'a lieu le slowUp Valais.

Exemples :

Légumes et fruits de saison		
	Légumes	Fruits
Tout au long de l'année	Carotte, chou blanc, betterave, poireau	Fruits secs, oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.)
Printemps	Asperge, épinards, côte de bette, salade pommée	Pomme, rhubarbe
Été	Brocoli, courgette, aubergine, radis, tomate, chou-fleur, haricot	Abricot, cerise, fruits rouges (fraise, framboise, etc.), pêche, prune
Automne	Radis, courge, endive, maïs	Poire, pomme, pruneau, raisin
Hiver	Endive, céleri, navet, chou de Bruxelles	Poire, pomme

DIVERSITÉ

La mixité culturelle, les restaurants exotiques qui se multiplient ou encore les émissions culinaires « à la mode », voilà quelques facteurs qui ont permis à tout un chacun d'élargir ses connaissances culinaires et de diversifier son alimentation. Nous vous encourageons donc à diversifier vos propositions de menus afin de couvrir l'ensemble des goûts et habitudes alimentaires des participants !

Idéalement, vos assiettes pourraient présenter : un apport de protéines (viandes, poissons, œufs), de féculents (riz, pâtes, pain ou pommes de terre) ainsi que des fibres et des vitamines (tous les légumes et fruits, fromage, légumineux).

Exemples : Proposez une « ratatouille au basilic et pommes de terre rôties au romarin » avec également un fruit pour le dessert et/ou une tranche de quiche accompagnée d'une petite salade de carotte et d'un fruit.

LES MULTIPLES SENSIBILITES ET PRATIQUES

Les habitudes et pratiques alimentaires sont multiples et variées au sein de la population, pour des raisons de santé ou simplement par choix. Nous pensons qu'il est important de promouvoir ces différentes sensibilités alimentaires et de laisser le choix aux participants de consommer les produits qu'ils apprécient, qu'ils peuvent manger ou qu'ils ont simplement envie de découvrir.

Idéalement, pensez aux végétariens et aux intolérants au gluten, pour les pratiques alimentaires les plus courantes, lorsque vous élaborez vos menus.

Exemples : Utilisez de la farine sans gluten (farine de châtaigne, de riz, de sarrasin, etc.) pour la réalisation de tartes salées et sucrées ou de pâtisseries, préparez des pâtes sans gluten accompagnées d'une sauce maison aux légumes. Pour les plats sans viande, utilisez des lentilles, du boulgour, du quinoa, avec lesquels vous pourrez réaliser des salades complètes et nourrissantes.

LE BIO

« Manger bio, c'est mieux pour la santé ». L'argument a longtemps été sujet à caution, mais aujourd'hui les experts tels que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) ou la Food and Agriculture Organization (FAO) sont formels : les produits issus de l'agriculture biologique renferment plus de vitamines et de minéraux que les produits issus de l'agriculture conventionnelle.

Idéalement, vos produits devraient être issus de l'agriculture biologique. Si vos produits sont labellisés, c'est un plus. Encore une fois, n'hésitez pas à l'indiquer, vos clients y seront sensibles.

Exemple : Le Bourgeon Bio, la marque protégée de la Fédération des entreprises agricoles biologiques suisse.

Vous trouverez sur le site du WWF une liste comparative de différents labels alimentaires :

www.wwf.ch/fr/agir/vivre_mieux/guide_en_ligne/labels_alimentaires

LE CHOIX DES HUILES

En Suisse, nous avons la chance de pouvoir disposer d'une incroyable diversité d'huiles ; avec pour chacune des caractéristiques bien spécifiques. Vous trouverez ci-dessous un petit échantillon d'huiles certifiées « de qualité » et facilement trouvables dans les commerces de la région :

- Huile de tournesol : idéale pour toutes les fritures (utilisez un minimum d'huile pour un maximum de goût !).
- Huile d'olive : idéale pour les vinaigrettes, les cuissons, les assaisonnements.
- Huile de colza : bourrée d'Oméga 3 et 6 et idéale pour les sauces et autres assaisonnements (utilisable également dans votre friteuse - mention « friture » doit figurer sur la bouteille).
- Huile de lin : également riche en Oméga 3 et 6, agrémentez vos sauces vierges.

Idéalement, variez le choix des huiles et privilégiez les huiles de bonne qualité et première pression à froid.

Exemples : Utilisez de l'huile de tournesol pour griller vos viandes et une huile d'olive pour vos légumes au grill ou vos vinaigrettes.

LE « FAIT MAISON »

Si vous avez le choix et du temps à disposition, privilégiez les préparations qui peuvent être réalisées de vos propres mains. Les consommateurs sont sensibles au fait que ce qu'ils mangent n'a pas été produit dans une usine, à grande échelle. C'est parfois simplement cette distinction, mise en évidence sur votre stand, qui va faire la différence au moment du choix du menu.

Idéalement, préparez vous-mêmes vos mélanges, marinades, frites et autres accompagnements (évitez les boîtes de conserve et les sachets de poudre pour les sauces). Plutôt que des produits en conserve, choisissez des aliments congelés, qui sont moins dénaturés.

Exemple : Pour votre sauce à salade, vous pouvez préparer à l'avance dans une bouteille de PET un simple mélange d'huile d'olive, de colza avec un peu de vinaigre de vin ou de framboise, sel et poivre. Une touche de séré maigre pour l'onctuosité et quelques herbes du jardin comme la ciboulette ou un brin de persil et le tour est joué !

COMMERCE ÉQUITABLE

Pour l'approvisionnement de produits non locaux, les labels tels que Knospe ou Max Havelaar garantissent le respect de standards environnementaux, sanitaires et sociaux et protègent les ressources naturelles ainsi que les intérêts des producteurs et des consommateurs.

Idéalement, pour tous les produits non locaux, choisissez des marques de labels comme : Claro, Fairtrade ou Max Havelaar. Sélectionnez des labels pour le café, le chocolat, les bananes et les autres fruits exotiques ainsi que pour le riz.

Exemples : Café en poudre Fairtrade, riz Max Havelaar, chocolat CLARO.

MENUS VÉGÉTARIENS

Au quotidien, être végétarien, ce n'est pas manger des pâtes ou du riz 6 jours par semaine. En effet, il existe un nombre considérable de plats sans viande ni poisson.

Il ne s'agit pas ici de faire l'apanage du végétarisme et d'éliminer radicalement tout plat à base de viande. Le comité encourage plutôt les restaurateurs à diversifier au maximum les menus de leur carte, afin de satisfaire tous les goûts et d'insérer davantage de fruits et légumes dans leurs compositions.

Ceci afin de varier les plaisirs tout en privilégiant des aliments sains et frais, nous vous proposons quelques idées :

- Remplacer la viande par d'autres sources de protéine : pois chiche, lentille, boulgour, etc.
- Varier les formes et la manière de consommer ces aliments : en salade, cuits, en pâtes, froids, chauds, etc.
- Mélanger le sucré et le salé (fruits, miel, confiture, dans des sautés de légumes, soupes, salades, etc.).
- Utiliser les graines sous diverses formes : sèches, en pâtes, germées, broyées, etc.
- Manger cru : le corps humain n'est pas habitué à manger cru en dehors des salades. Cependant la plupart des légumes se mangent crus.
- Découvrez ce qui pousse dans les champs : un nombre important d'herbes qui poussent dans nos champs, forêts, montagnes sont comestibles.

Idéalement, vous pourriez proposer au moins un menu végétarien sur votre liste de menus. Afin de vous aider dans ce processus de diversification de votre offre, vous trouverez ci-dessous quelques idées et exemples de recettes.

Taboulé (10 portions)

- 750 g de couscous : mettre dans un plat creux
- 1 l de bouillon de légumes : porter à ébullition, verser sur le couscous
- laisser gonfler pendant 10 minutes
- égrainer à la fourchette
- 8 tomates
- 1 concombre : laver, épépiner, couper en petits dés, ajouter au couscous



Tarte aux légumes

La pâte à gâteau se fait très facilement (farine, beurre, eau), à saler ou sucrer en fonction du type de tarte que vous voulez faire. Vous pouvez également ajouter des herbes lors de la préparation de la pâte pour lui donner un goût délicieux (thym, romarin pour les salées, ou menthe, verveine, pour les sucrées).

3 carottes, 2 tomates, 3 courgettes, 1 brocoli

Faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient encore un peu « croquants », les verser dans un saladier, y ajouter l'assaisonnement (sel, poivre, herbes, oignons, ail, etc.), un œuf et ¼ de litre de crème. Mélanger puis verser sur la pâte dans le moule à gâteau. Vous pouvez également ajouter des morceaux de féta ou de chèvre sur le dessus de la tarte.

En été, les tartes salées peuvent très bien se manger froides ou tièdes !

Pensez également aux **Cakes salés** à garnir avec des dés de tomates, courgettes, féta, olives, gruyère, etc.

Autres idées : Salade de lentilles et riz, de boulgour, de concombre et tomate, d'épinards et féta, sandwich crudité, etc.



ALIMENTATION : EXIGENCES ET CONTRÔLES

INFORMATIONS MESURABLES CONCERNANT CHAQUE CRITÈRE

Afin de respecter au mieux la charte du slowUp Valais et dans l'optique de favoriser une alimentation plus saine et diversifiée sur toutes les aires d'animation, nous avons décidé de favoriser deux critères de qualité exposés précédemment, dans l'objectif d'améliorer constamment l'offre de la restauration sur les aires d'animation.

- Nous nous attèlerons à vérifier que les exigences de **provenance** et d'approvisionnement en **produits locaux et de saison** ont été respectées et qu'un effort de progression est réalisé.

Grâce aux questionnaires que les responsables de la restauration ont remplis pour chaque aire en 2016, nous avons obtenu une très bonne image, une « photo », de l'offre sur l'ensemble de la manifestation. L'objectif est de reproduire ce schéma en 2018 pour se rendre compte des progrès effectués ou des améliorations encore possibles.

Nous comptons sur vous !

PROVENANCE

Objectifs à prendre en compte concernant la provenance des produits :

- 1) **Indiquez** les pays d'origine de vos produits sur les affiches de vos menus, autant pour la viande, le poisson, etc., que les fruits et les légumes.
- 2) **Privilégiez** des produits d'origine suisse, voire européenne.

Les exceptions : tous les fruits et légumes qui ne poussent pas sur nos sols, comme la banane, la mangue, l'avocat, les épices et spécialités typiques telles que le gingembre ou encore la citronnelle.

Exemples : Boeuf CH (d'origine suisse) et/ou EU, carottes EU (pour « Europe »)

LOCAL ET DE SAISON

Dans la composition de vos menus, utilisez des produits locaux et de saison. Cela vous permettra d'utiliser des produits frais, les boîtes de conserve et les mélanges en sachets tout prêts étant à éviter.

Objectifs à prendre en compte concernant les produits locaux et de saison :

- 1) **Choisissez** des producteurs valaisans avant tout.
- 2) Plus de **80%** de vos légumes doivent être **frais** et donc de **saison**
 - Pas de boîtes de conserve
 - Pas de mélange en sachets tout prêt

Pour les 20% restants, tâchez de choisir des légumes et des fruits entiers et préférez les produits congelés aux conserves.

Exemple : A la fin du mois de mai et début du mois de juin, les fruits et légumes de saison sont les suivants :

Légumes	Asperge (blanche/verte), batavia, bette à tondre, brocoli, chou-chinois, chou-fleur, chou-rave, concombre, courgette, côte de bette, épinards, fenouil, laitue, radis, rhubarbe, romanesco, salade
Annuels	Pomme de terre, poireau, céleri, chou (rouge/blanc), carotte, betterave rouge

Fruits	Fleur de sureau, cerise, fraise (des bois), framboise, groseille rouge,
Annuels	Pomme (plus ou moins)

« LES CONTRE-PARTIES »

Afin de valoriser le thème d'une alimentation de qualité pour la manifestation du slowUp Valais et les efforts réalisés par chaque aire, nous vous proposons une certaine **visibilité** via :

- La brochure générale du slowUp : une page dédiée à l'alimentation et à la valorisation des aires participant activement,
- Des informations publiées sur la page Facebook et Instagramm du slowUp Valais (avec des publications régulièrement mises à jour sur le mur FB : mise en valeur des stands-restaurateurs qui jouent le jeu),
- Le site internet du slowUp Valais,
- Un diaporama photos (sur le site) qui met en avant certains stands après la manifestation et qui se basera sur les images prises lors du contrôle du respect des exigences.

Par ces différents axes de communication, nous nous emploierons à mettre en avant « les bonnes pratiques » relevées sur les différentes aires d'animation et le processus d'amélioration mis en œuvre.

CALENDRIER 2018

Date	Tâche
Avril	Validation
Avril	Présentation de la brochure aux responsables des aires, aux cuisiniers, traiteurs, etc.
Avril	Signature de la convention
Mai	Questionnaire aux restaurateurs sur la nourriture aux stands
3 juin	Contrôle des exigences et photos
20 juin	Information sur le contrôle
30 juin	Suivi et clôture

CONTACTS

Fondation pour le développement durable des régions de montagne (FDDM)

Pré d'Amédée 17

1950 Sion

www.fddm.ch

Cheffe de Projet

Marianne Bruchez

Tél direct : 027 607 10 86

Tél mobile : 076 537 23 67

Email : marianne.bruchez@fddm.vs.ch

Coordinateur des aires

Cédric Balet

Tél mobile : 079 202 68 33

Email : cedric.balet@gmail.com

Stagiaire chargée de projet

Kim Aznar

Tél mobile : 079 233 82 77

Email : kim.aznar@fddm.vs.ch