

Mouans-Sartoux : mieux manger à la cantine et bouger plus, deux leviers de santé publique

Mouans-Sartoux est une commune de 10 000 habitants des Alpes maritimes. La mairie s'est engagée dans un combat écologiste et d'amélioration de la santé de ses administrés. Depuis 2012 les cantines scolaires de la ville servent des repas bio, dont la plupart des aliments sont produits localement.

Gilles Pérole

Adjoint au maire de Mouans-Sartoux,
président du réseau Un Plus Bio

Depuis le 1^{er} janvier 2012, les mille repas préparés et servis chaque jour dans les trois restaurants scolaires de la commune des Alpes-Maritimes sont 100 % bio. Ville active PNNS (voir ci-après) depuis 2005, Mouans-Sartoux multiplie les actions qui permettent à la population de prendre sa santé en main, avec la mise à disposition d'équipements sportifs variés et le développement de programmes qui invitent à une mobilité active. La Maison d'éducation à l'alimentation durable (MEAD), créée en 2016, confirme cette dynamique qui vise à promouvoir le bien-être collectif autant qu'au sein des foyers et à partager les connaissances en réseau.

Une alimentation bio, saine, équilibrée favorise-t-elle une meilleure santé? À cette question qui agite encore aujourd'hui la société scientifique et que les acteurs des différentes tables rondes des États généraux de l'alimentation ont largement abordée pour un débat public salubre, la ville de Mouans-Sartoux, située dans l'arrière-pays azuréen entre Cannes et Grasse, apporte son lot de réponses. Ici, une réflexion déjà ancienne sur le contenu des assiettes en restauration collective, qui consiste à associer un choix d'aliments sains aux neuf repères nutritionnels définis dans le Programme national nutrition santé (PNNS)¹, a abouti à une démarche originale

1. Mouans-Sartoux est ville active PNNS depuis 2005. Les neuf repères nutritionnels : trois des cinq portions de fruits et légumes proposées chaque jour, pain bio type 80 au repas et au goûter à 18 g de sel/kg, laitages nature bio, viandes ou poissons bruts, limitation des graisses, aucun plat industriel, limitation du sucre, fontaine à eau dans chaque restaurant, pas de sel en libre-service, activités physiques lors de la pause méridienne.

encore assez peu répandue en France. C'est un pas de plus vers une politique éducative globale où l'approche de la nutrition passe par un autre volet essentiel : l'activité physique.

Pour répondre à ses besoins en légumes, la municipalité a créé une régie agricole sur le domaine de Haute-Combe. C'est dans cette propriété agricole traditionnelle de 6 hectares, acquise par préemption, que deux agriculteurs embauchés par la mairie s'emploient à faire pousser les légumes qui alimentent directement les cuisines des trois groupes scolaires de la commune. En 2017, la régie a produit plus de 25 tonnes de légumes certifiés bio, soit 85 % des volumes consommés dans l'année.

Chaque semaine, un repas sans protéines animales

Dans chacune des cuisines équipées d'une légumerie (un espace dédié au stockage en vrac et à la préparation des produits bruts), tous les plats sont faits maison. Les agents, formés régulièrement à de nouvelles pratiques alimentaires, s'activent pour préparer des menus visés de près par une diététicienne : bio, équilibrés, de saison, valorisant les produits complets et, de plus en plus, les protéines végétales. Depuis l'an dernier, un repas est proposé chaque semaine à base de protéines végétales, une manière d'instaurer une culture alimentaire plus diversifiée et de contribuer à la lutte contre le réchauffement climatique.

Un projet éducatif global

La transition vers un modèle alimentaire intégré au territoire – le développement d'une agriculture relocalisée, la renaissance d'activités de transformation, d'échanges



économiques et sociaux sont les autres piliers du projet alimentaire – a connu plusieurs étapes. Dès 1999, alors que l'affaire de la vache folle jette le trouble sur la consommation de viande bovine en Europe, la ville décide de recourir à des lots de viande bio. Un premier pas vers une évolution des approvisionnements et la volonté de sortir d'un système alimentaire globalisé qui pose de plus en plus de problèmes sanitaires.

En 2006, la ville met en place le programme « Bien manger, bien bouger, c'est bon pour la santé » et révisé les menus de cantine pour intégrer notamment la saisonnalité : fini les tomates en hiver et les fraises au mois de mars ! Trois ans plus tard, elle signe son premier projet éducatif local, qui intègre la question alimentaire et place l'enfant au cœur de la politique publique.

La consommation de produits bio atteint 75 % dès 2011 et une vaste opération de réduction du gaspillage alimentaire est entreprise, qui, en quatre ans, fait chuter le volume de restes de repas de 80 %, à 32 grammes par assiette quand la moyenne nationale stagne environ à 150 g (source Ademe). Les convives se voient proposer la portion qui correspond à leur appétit, ils sont largement sensibilisés à la valeur du contenu de leur plateau-repas, dont ils trient eux-mêmes les restes avant de sortir du réfectoire.

Le temps de pause méridienne est déclaré « centre de loisirs », pour assurer un accompagnement éducatif du temps de repas, mais aussi pour proposer aux enfants des activités physiques, des ateliers nutrition, des ateliers cuisines avec les chefs des cantines scolaires, du jardinage pour découvrir les légumes qu'ils mangent chaque jour...

Détail remarquable : l'objectif de manger 100 % bio, atteint en janvier 2012, n'a pas entraîné de surcoûts, une performance qui interpelle de nombreuses collectivités françaises et européennes et que la ville de Mouans-Sartoux s'honore de recevoir en visite.

Mesurer les effets de la politique alimentaire durable chez les habitants

Si la souveraineté alimentaire et manger bio, local, sain et juste sont au cœur du projet local, la volonté d'en mesurer les effets sur l'évolution des pratiques des habitants est apparue assez rapidement. En 2013, la commune crée un Observatoire de la restauration durable associé à un comité de pilotage (la direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et des Forêts, les comités régional et départe-

mental d'éducation à la santé, l'école de commerce Skema Business School, le programme de recherche en droit alimentaire Lascaux, l'université Nice-Côte d'Azur, l'association Un Plus Bio). Le but de cet outil est de mesurer avec précision l'impact de la politique alimentaire publique sur les habitudes alimentaires des familles. À ce jour, deux enquêtes ont été menées auprès des parents, des enfants et du personnel municipal. La première, en 2013, fait apparaître que 66 % des personnes interrogées confient avoir fait évoluer leurs achats vers plus de bio et de local, en privilégiant la saisonnalité et la fraîcheur des productions. Dans la dernière enquête livrée à l'été 2016², ce taux grimpe à 85 % des parents interrogés. Les enfants déclarent apprécier de leur côté « la variété », « le bon goût des aliments », « les repas sains », le service en portions personnalisées et, donnée remarquable entre toutes, ils ne sont plus que 8 % à trouver qu'ils mangent « trop de légumes » alors qu'il y en a à tous les repas.

Essaimer les bonnes pratiques avec la MEAD

Mouans-Sartoux, dotée d'un Agenda 21 local France, adhère au Club des villes et territoires cyclables et est membre fondateur du Club des territoires Un Plus Bio (premier réseau national des cantines bio). Pour donner à l'ensemble de ses actions un cadre officiel visible et ouvert sur la société civile, elle a créé, en octobre 2016, la Maison de l'éducation à l'alimentation durable (MEAD), au sein du domaine agricole de Haute-Combe. Cinq piliers définissent ce projet alimentaire territorial (PAT) : produire et manger bio localement, favoriser les installations agricoles, sensibiliser les publics à l'alimentation durable, soutenir la recherche et la formation, enfin communiquer et diffuser les actions. Toute une série d'actions découle de ce nouveau contrat : la production agricole à destination des habitants, celle de la régie bien sûr mais également celle issue de toutes formes d'agriculture biologique et durable, qui valorise les pratiques culturelles agro-écologiques, la gestion optimisée de la ressource en eau des cultures, la fabrication de composts... La MEAD abrite une conserverie, plus précisément une cellule de surgélation, qui permet d'absorber les pics de production estivale de la régie. Elle héberge une cuisine pédagogique

2. <http://mead-mouans-sartoux.fr/wp-content/uploads/2018/01/Résultats-questionnaire-parents-2016-2.pdf>

avec la mise en place d'ateliers pour tous les publics (enfants, bénéficiaires de l'épicerie sociale et solidaire, familles, classes nature de l'agglomération, cuisiniers) qui bénéficient de cours, de stages et de formations dans une salle dédiée. La sensibilisation au lien entre équilibre alimentaire, activité physique et entretien d'une bonne santé est au cœur des engagements des intervenants.

Pour diffuser ce message vers l'extérieur, un travail de partenariat associe plusieurs acteurs institutionnels dans le cadre de programmes de recherche-action, dont la Skema Business School, l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) d'Avignon et le programme Lascaux. Depuis le printemps 2017, en collaboration avec l'université Nice-Côte d'Azur, un diplôme universitaire (DU) « Chef de projet en alimentation durable » a vu le jour, dont les sessions théoriques et pratiques ont périodiquement lieu au siège de la MEAD. Viennent se former à une nouvelle vision du développement des territoires en lien avec l'alimentation des gestionnaires, techniciens, étudiants et cuisiniers.

Le « Défi familles à alimentation positive »

Au quotidien, l'évolution des pratiques de la population passe par une invitation permanente au changement. Dans les écoles, des potagers pédagogiques permettent aux enfants de se rapprocher de la terre, tandis qu'à la lisière du périmètre communal, les jardins familiaux offrent à de nombreux foyers de quoi produire leurs propres légumes. Chaque semaine, le service éducation envoie par courriel aux parents des suggestions de menus du soir pour équilibrer l'offre alimentaire du midi. Des fiches produits et recettes sont systématiquement jointes, qui expliquent la valeur nutritionnelle et l'intérêt santé des fruits et légumes de saison.

Depuis septembre 2017, une vingtaine de familles ont également rejoint le premier « Défi familles à alimentation positive », créé par l'association Corabio et inspiré du « Défi familles à énergie positive ». À travers huit ateliers, les habitants sont invités à se pencher sur leur propre mode de consommation. Ils reçoivent des conseils en diététique et équilibre alimentaire, visitent des fermes et des points de vente locaux spécialisés en alimentation durable, apprennent à décrypter l'étiquetage des produits qu'ils achètent, prennent des cours de cuisine pour valoriser la place des protéines de bonne qualité, dont les légumineuses. Ils sont initiés aux pratiques du jardinage, du balcon au potager, ainsi qu'à

la réduction du gaspillage alimentaire et consolident ainsi une culture alimentaire, de qualité où les notions de santé trouvent naturellement une place de choix.

L'incitation à l'activité physique aussi !

Depuis le début, l'approche globale de la nutrition est associée à un travail de sensibilisation à la pratique quotidienne d'activités physiques. Depuis 2002 sont ainsi proposés aux enfants des pedibus et velobus pour se rendre à l'école de manière active. C'est bon pour la santé mais aussi pour les apprentissages : les élèves arrivent bien réveillés. Dans le prolongement de ces actions, le centre de loisirs a sensibilisé à la mobilité active en coconstruisant avec les enfants les meilleurs itinéraires vélo et piéton. L'installation d'un parking à vélos dans chacune des trois écoles a été un vrai déclencheur de ce mode de déplacement, les parents accompagnant eux-mêmes leur enfant en bicyclette. Les écoliers ont également contribué au choix et au chronométrage des panneaux minutés des itinéraires piéton à destination de la population.

Quand la volonté politique est au rendez-vous

Pourquoi la collectivité locale a-t-elle ainsi entrepris d'inscrire la santé au menu des assiettes et, plus largement, des habitudes de vie ? Rien n'obligeait le conseil municipal à s'engager dans l'administration d'une compétence tout à fait facultative. Pourtant, Mouans-Sartoux a toujours pris soin d'être au rendez-vous des grandes évolutions de société. Cela tient à un héritage légué par l'ancien maire emblématique André Aschieri, élu sans discontinuer de 1974 à 2015. Également député un temps, son travail parlementaire l'avait amené à créer l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail (Afsset). Localement, il traduisait ses engagements par la mise en cohérence des actions de la commune avec les enjeux de santé et d'environnement et envisageait tôt les conditions d'une transition écologique de son territoire, dont la politique alimentaire est devenue l'un des piliers. Mais pas seulement : tout habitant bénéficie de la proximité d'équipements

sportifs municipaux nombreux et accessibles à pied ou à vélo dans le cadre d'un plan local de déplacements actifs. La ville compte deux gymnases, un dojo, une salle de musculation, un stade de foot, des pistes forestières, une salle de danse, des terrains de proximité, un centre équestre... Chaque année depuis 2003, l'opération « Courir dans mon village » engage tous les enfants de l'école élémentaire dans les rues du village et le parc du château, chacun à son rythme et sans esprit de compétition.

Aujourd'hui, c'est l'adjoint au maire Gilles Pérole, en charge de l'éducation, qui transforme une bonne partie de l'ensemble de ces essais. Fondateur de la Maison d'éducation à l'alimentation durable, il est également à l'origine d'un projet pilote européen intitulé Bio-Canteens, qui consiste à démontrer auprès d'un réseau de collectivités de divers pays de l'Union européenne, réunies sous la bannière du programme Urbact, qu'une transition alimentaire réussie sur un territoire peut être reproduite ailleurs, lorsque la volonté politique est au rendez-vous. ➤