

LES INTERVIEWS

Swiss Food Academy

La vidéo de l'interview

<https://www.youtube.com/watch?v=6M9hBnvZ4YA>

Tania Lehmann, coordinatrice et diététicienne pour Fourchette verte Genève.



SFA : Bonjour Tania, c'est quoi le concept Fourchette verte ?

TL : Fourchette verte est un label santé décerné aux établissements qui servent des repas équilibrés, surtout à midi (restaurants scolaires, restaurants d'entreprises, self-service, cafés-restaurants), mais aussi à tous les repas de la journée pour certains, y compris les collations (crèches, EVE, institutions, foyers, EMS)

SFA : Peux-tu nous parler de tes activités quotidiennes pour Fourchette verte ?

TL : Je m'occupe de la gestion du label et de l'association Fourchette verte au niveau administratif et opérationnel.

Je travaille avec une petite équipe très efficace. Nous sommes moins de deux postes répartis entre 3 personnes, tous diététicien.ne.s. Nous accueillons également des stagiaires.

Ensemble nous nous occupons du suivi des établissements labellisés, de la formation du personnel, de propositions d'amélioration des menus et de recettes.

En tant que diététicien.ne.s, nous apportons notre expertise nutritionnelle.

Nous gérons la communication via les réseaux sociaux, les relations avec les médias, les manifestations et les supports de communication.

Nous organisons des actions de promotion de la santé.

La recherche de fonds et de soutiens financiers fait partie de mes activités.

En tant que coordinatrice je représente Fourchette verte Genève au niveau de la Fédération Fourchette verte suisse et à la Direction Générale de la Santé, dans le cadre d'un contrat de prestations avec l'Etat de Genève.

Fourchette verte collabore avec les différents partenaires comme les communes genevoises, dont la Ville de Genève avec le Service de l'Agenda 21 et le Service des écoles et institutions pour l'enfance, le GIAP (Groupement Intercommunal pour l'Animation Parascolaire), la Semaine du Goût et l'Association Genevoise pour la Promotion du Goût (AGPG), Colis du Cœur et espace-terroir.



SFA : D'où vient le nom de la fédération ?

TL : A Genève nous sommes une association. La Fédération suisse regroupe 18 cantons.

Le nom de Fourchette verte vient d'un programme de santé publique danois qui a inspiré Anni Stroumza, la directrice de la santé publique en 1993. Au départ ce nom nous desservait car il y avait confusion avec un label végétarien, alors qu'il s'agissait d'augmenter les légumes et les fruits et de diminuer les portions de viande. Actuellement il nous sert, avec la vague verte et avec l'introduction de menus végétariens.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE SUISSE, C'EST QUOI ?

© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2011

Découvrez-en plus sur le site de la Société Suisse de Nutrition !

<https://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>

La pyramide alimentaire suisse présente en image une alimentation équilibrée. Les aliments des étages inférieurs sont nécessaires en plus grande quantité, alors que ceux des étages supérieurs suffisent en moindre quantité. Une alimentation saine ne nécessite aucun interdit. Elle résulte simplement de la combinaison des aliments dans une juste proportion.

Une alimentation alliant plaisir et équilibre est une composante d'un mode de vie sain.

Elle fournit à l'organisme l'énergie et les substances nutritives et protectrices indispensables, influence le bien-être physique et mental et aide à prévenir les maladies. Des repas équilibrés et savoureux offrent aussi un temps de plaisir, de repos, de contacts et d'échanges sociaux.



SFA : Quelle est la valeur ajoutée de Fourchette verte dont tu aimerais nous parler ?

TL : C'est un label qui évolue en fonction des connaissances scientifiques et sociétales.

Le label est un moyen d'accompagner le monde de la restauration collective et privée vers une alimentation équilibrée et durable. Nous apportons des connaissances théoriques et pratiques.

SFA : Pour toi qu'est-ce que l'alimentation durable ?

TL : C'est une alimentation qui a le moins possible d'empreinte écologique, qui privilégie le circuit court (local, saisonnalité, transport réduit), la diminution des emballages, et la réduction du gaspillage alimentaire.

A Fourchette verte, on aime bien la définition de René Longet, député suisse et expert reconnu en développement durable.

« L'alimentation durable est une alimentation viable sur le plan économique et social en préservant l'environnement, la santé et la diversité culturelle. » René Longet



SFA : Pourquoi as-tu choisi cette activité ?

TL : Elle correspond à mes valeurs. J'aime agir sur le terrain avec des mesures concrètes et structurelles, touchant le plus grand nombre de personnes. C'est une activité basée sur la transmission des connaissances actuelles en matière d'alimentation, de santé et d'environnement pour les appliquer dans la restauration.

SFA : Quelles sont pour toi les qualités d'un.e bon.ne diététicien.ne ?

TL : Les qualités sont l'expertise, le sens de l'organisation, les capacités relationnelles, l'ouverture, l'attitude réflexive, la motivation, la persévérance et l'adaptabilité. Ces qualités sont primordiales pour assumer mon rôle au sein de l'association.

SFA : Si un jeune venait te demander des conseils, que lui dirais-tu ?

TL : Nous avons 3 à 4 étudiants de la HEdS (Haute Ecole de Santé) filière nutrition et diététique en stage par année. Je suis praticienne formatrice et leur parle des qualités énumérées précédemment.

SFA : Quelles sont les perspectives de Fourchette verte compte-tenu de la situation ?

TL : Nous continuons notre chemin, sans nous laisser démoraliser par tous les empêchements actuels. Nous communiquons davantage sur les réseaux sociaux, nous ré-inventons la diffusion de nos messages, nous nous adaptons à la situation.

SFA : Est-ce que vous avez des projets particuliers ?

TL : Nos projets incluent le suivi des établissements labellisés en fonction des demandes, des modifications de critères, de la crise de la Covid-19, la recherche de nouveaux labellisés pour toucher un maximum de personnes et la diffusion du label Fourchette verte-Ama-Terra. Nous sommes particulièrement intéressés par un équilibre entre la réduction du gaspillage alimentaire et l'incitation à la consommation de légumes, particulièrement chez les enfants. Tous ces projets nous occupent pleinement. Néanmoins nous apprécions d'avoir de nouvelles collaborations, comme avec les Fondations Partage et Colis du Cœur ou avec la toute nouvelle association AGPG (Association Genevoise pour la Promotion du Goût).

Au vu de nos moyens financiers restreints, il n'est malheureusement pas possible de développer tous les projets qui nous inspirent.

SFA : Quel est votre challenge par rapport à la transition alimentaire, à l'alimentation durable ?

TL : Notre challenge est de faire évoluer les critères du label au niveau suisse vers davantage de durabilité. Genève est en avance sur pas mal de cantons. Nous voulons mettre en application les principes d'une alimentation durable pour la restauration collective sur le terrain. Pour nous, c'est un véritable engagement, pas seulement des mots.

SFA : Qu'est-ce qui vous différencie des autres initiatives pour une alimentation saine et équilibrée comme vous le soulignez dans votre communication ?

TL : Nous collaborons avec la majorité des projets de santé publique dans ce domaine comme Senso5, Collations Saines, le label GRTA (Genève Région Terre d'Avenir) pour la restauration collective, l'Antenne des Diététiciens Genevois - ADiGe, la HEdS (Haute Ecole de Santé) et récemment MA-Terre.

SFA : Quel est pour vous le plus important dans votre activité ?

TL : Le plus important dans notre activité est d'avoir un impact sur la santé des consommateurs et de la planète.

SFA : Pensez-vous que les réseaux sont importants pour vos activités au sein de l'association, de la fédération ?

TL : Bien sûr, la communication via les réseaux sociaux est indispensable.

SFA : Quels sont vos engagements pour une alimentation durable ?

TL : Nous nous engageons à transmettre les messages en proposant une application réaliste (les critères du label) pour la restauration collective.

Nous avons élaboré une liste de gestes éco-nutritionnels comme la limitation de la consommation de la viande et du poisson (26% de l'impact environnemental en Suisse), et des boissons autres que l'eau du robinet (18% de l'impact environnemental en Suisse).

SFA : Est-ce que tu as un plat préféré dont tu aimerais nous parler ?

TL : C'est difficile d'en choisir un car j'aime la nouveauté et la surprise et je mange de tout. Mon fils pâtisse depuis 4 ans et ce sont ses créations gastronomiques que je préfère. Il utilise beaucoup d'amandes, de noisettes et de fruits de saison en plus des ingrédients habituels des pâtisseries.

SFA : As-tu ou as-tu eu un mentor, une personne qui t'inspire ?

TL : Oui plusieurs : Olivier Clerc, Boris Cyrulnik, Matthieu Ricard et Arouna Lipschitz. C'est au niveau d'une vision existentielle et globale que ces personnes m'inspirent.

SFA : As-tu une passion en dehors de ton activité ici à l'association ?

TL : Oui beaucoup, je suis très enthousiaste. J'aime par exemple manger, randonner, nager, voyager, apprendre, communiquer, accompagner les personnes qui en ont besoin dans le cadre d'un suivi thérapeutique intégratif et éclectique.

SFA : Qu'attends-tu de cette interview ?

TL : Je souhaite mieux faire connaître les différents aspects des activités liées au label Fourchette verte, car il y a souvent une vision très réductrice de nos activités qui se limitent à la vérification des critères du label. Le label est seulement un prétexte pour proposer des repas équilibrés et améliorer les pratiques de la restauration et des consommateurs en matière d'alimentation, de santé et d'environnement.

On mange quoi pour rester en forme ?

On peut allier santé et gourmandise avec l'assiette Fourchette verte et les idées repas que vous trouverez sur www.fourchetteverte.ch

Avec Fourchette verte, vous avez la certitude de manger des mets appétissants et équilibrés. Le plat du jour labellisé Fourchette verte (adulte), c'est une assiette avec:

Un aliment « protecteur » riche en fibres et antioxydants.

A choix : légumes cuits et/ou crus, éventuellement fruits
Quantité : 1/2 assiette, 180 g

Un aliment riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon fournissant l'énergie nécessaire pour un effort intellectuel ou physique.

A choix : pommes de terre, céréales (riz, blé, maïs, millet, avoine, orge, etc.) et produits dérivés tels que pâtes, semoule, pain, etc. Les produits complets sont privilégiés.

Quantité : ~ 1/3 assiette, à discrétion selon appétit

Un aliment constructeur riche en protéines d'origine animale et/ou végétale.

A choix: viande, volaille, poisson, œuf, fromage, tofu, légumineuse, etc.

Quantité : ~ 1/6 assiette

100-120 g viande / volaille / poisson ou 2-3 œufs, ou 100 à 120g de tofu, ou 150 à 250g de légumineuses cuites, ou 30 à 60g de fromage à pâte dure, ou 60 à 120g de fromage à pâte molle, ou 150 à 200g de fromage frais à max. 6% de matières grasses.



Notre modèle de l'assiette se base sur les recommandations de la SSN (Société Suisse de Nutrition).

Fourchette verte, c'est aussi :

Des boissons sans alcool à un prix favorable

Choix d'au moins trois boissons sans alcool (jus de fruit, eau minérale, boisson lactée, etc.) à un prix inférieur, à quantité égale, à la boisson alcoolisée la moins chère.

Ces boissons peuvent être servies au verre.

Un environnement respecté

Mise à disposition d'un environnement sain assurant la protection contre l'exposition à la fumée du tabac, en respectant la législation concernant l'hygiène et en instaurant le tri des déchets.

Certains de ces critères (boissons sans alcool et hygiène) constituent d'ailleurs une obligation légale pour tous les restaurants. Le label atteste le respect de ces dispositions.

Les recommandations :

- Préférer les produits de saison et de proximité
- Préférer les farineux complets
- Utiliser des modes de préparation préservant les vitamines et les sels minéraux
- Saler avec modération
- Utiliser des matières grasses adaptées et de bonne qualité nutritionnelle
- Eviter les mets gras

Les restaurants concernés :

- Cafés-restaurants
- Self-services
- Restaurants de collectivité (entreprises, écoles post-obligatoires, universités, etc.)
- Où les trouver? <https://fourchetteverte.ch/#canton>



Confiné.e ?, en manque de créativité pour cuisiner pendant cette période particulièrement anxiogène ?

Fourchette verte vous propose une palette de recettes équilibrées et simples à réaliser, avec quelques astuces pour éviter le gaspillage alimentaire.

Consultez nos suggestions de recettes :

<https://fourchetteverte.ch/article/nos-suggestions-de-recettes/>

Fourchette verte - Rue Agasse, 45 – 1208 Genève

Tel : +41 22 329 11 78

ge@fourchetteverte.ch

<https://www.fourchetteverte.ch/>



<https://www.facebook.com/fourchettevertege>



<https://www.instagram.com/fourchetteverte.ge/?hl=fr>

Vous pouvez également contacter Tania en tant que diététicienne indépendante : www.tanialehmann.ch et en tant que thérapeute : www.coeuremergent.ch



Pour la sécurité de tous, nous avons mis en place des procédures sanitaires au sein de notre établissement.

Si vous aussi, vous voulez participer à la série d'interviews sur les acteurs locaux de l'alimentation durable, contactez Maria Retamales, fondatrice et directrice de l'Association Swiss Food Academy.

maria@swissfoodacademy.ch

076 675 09 77

ENSEMBLE,

Redonnons du sens à notre alimentation!

Swiss FOOD
Academy

Réalisation :

Concept capsules interview/vidéo : Swiss Food Academy www.swissfoodacademy.ch

Interview : Catherine Bollard, Journaliste et rédactrice indépendante www.H2H2W.com

Vidéo : Lorine Barro, Photographe et réalisatrice de vidéos indépendante



@low_moody lorine.barro@gmail.com

Pour aller plus loin :

<https://fourchetteverte.ch/>

<https://www.ge.ch/organisation/direction-generale-sante>

<https://www.colisducoeur.ch/>

<https://www.espace-terroir.ch/>

<https://www.giap.ch/>

<https://www.gout.ch/>

<https://www.sge-ssn.ch/fr/>

<https://blogs.letemps.ch/rene-longet/>

<https://www.partage.ch/>

<https://www.senso5.ch/>

<https://www.hesge.ch/heds/recherche-developpement/projets-recherche/termine/collations-saines-lecole>

<https://www.geneveterroir.ch/>

<https://www.geneve.ch/fr/maison-alimentation-territoire-terre>

<http://blog.olivierclerc.com/bloque/interview-sur-la-radio.html>

<https://www.franceinter.fr/personnes/boris-cyruInik>

<https://www.matthieuricard.org/>

<https://arouna.com/>

www.tanialehmann.ch

www.coeuremergent.ch