



GUIDE DES  
MENUS  
DURABLES



# Guide des menus durables

Une approche pas à pas  
vers la durabilité



**NOURISH**  
The future of food  
in health care.

Novembre 2019



Chapitre 3

# Les éléments durables dans les activités et l'équipement d'un service alimentaire

# 1

## Production et distribution

Lorsque l'occasion se présente de repenser de fond en comble le service alimentaire, il est impératif d'envisager les méthodes de travail les plus durables possible. Cela dit, les chances de pouvoir réformer complètement le type de système de production et de distribution sont rares, et les menus sont tributaires du système.

Sur le plan de la consommation alimentaire, le type de production et de distribution le plus durable (élimination du gaspillage, augmentation de la satisfaction, réduction des coûts) est le type « mixte » (liaison froide et liaison chaude), qui répond aux demandes immédiates, c'est-à-dire que les aliments sont disponibles pour que les usagers puissent les commander à leur table ou à leur chambre à l'heure qui leur convient<sup>14</sup>.

Pour l'hébergement en longue durée, lorsque les usagers ne sont plus capables de penser aux heures de repas, de lire, voire de ressentir la faim, il est plus durable d'envisager l'installation de cuisines de proximité à même les unités de soins. Grâce à ce service, les usagers peuvent sentir la nourriture durant la cuisson (stimule l'appétit), informer directement le cuisinier de leurs préférences (augmente la satisfaction) et manger ensemble dans la salle à manger un repas chaud fraîchement préparé (brise l'isolement, favorise la consommation). En revanche, les questions de sécurité (diètes, textures) peuvent être difficiles à gérer : les employés doivent être bien formés par un diététiste.

34

# 2

## Ressources humaines

### Structure des postes

Il faut examiner la structure des postes du service alimentaire en tenant compte du type d'activité privilégiée, puisque le nombre

<sup>14</sup> En règle générale, mieux vaut « cuire et servir » que « cuire et refroidir », car refroidir et réchauffer des aliments gaspille de l'énergie. La méthode « cuire et refroidir » peut toutefois permettre d'économiser de l'énergie pour les grandes quantités de nourriture (p. ex. pâtes ou sauce à spaghetti).

de cuisiniers et de préposés et leur horaire de semaine ou de fin de semaine auront un effet majeur sur l'efficacité du service et le choix d'aliments au menu. Voici quelques exemples d'éléments à considérer :

- Réorganiser les descriptions de tâches et les horaires pour le service à la carte.
- Aménager l'horaire des cuisiniers de façon à améliorer la flexibilité des heures de service des repas et la fraîcheur des aliments.
- Augmenter le nombre d'heures que consacrent les préposés pour portionner dans des contenants réutilisables les repas préparés à l'interne.

## Formation et qualification

L'adoption de nouvelles habitudes durables exige des changements dans la pratique, ce qui passe nécessairement par la formation des employés (personnel de cuisine, personnel qui assure le service et techniciens visitant les usagers). La satisfaction est essentielle, et elle est l'affaire de toutes les parties prenantes.

- Les interactions entre tous les acteurs doivent être efficaces afin que les usagers reçoivent exactement ce qu'ils souhaitent et la quantité qu'ils mangeront (satisfaction des usagers, aucun gaspillage).
- Les méthodes de travail doivent être revues pour trouver les sources de gaspillage (p. ex. utiliser moins de gants jetables).
- La formation sur l'alimentation durable doit viser à changer les habitudes, c'est-à-dire à favoriser non seulement un mode de vie sain, mais aussi une meilleure utilisation des ressources de la planète.

35



## Équipement et espaces d'entreposage durables

La quantité et le type d'équipements disponibles ont un effet majeur sur les options de menu. Avant de réparer ou d'améliorer

un appareil ou de s'en procurer un nouveau, il faudrait évaluer les aspects durables liés à son utilisation : augmentation de la satisfaction en fonction des commentaires reçus, analyse du gaspillage, accroissement de l'offre de produits durables, économies d'énergie et d'eau, fiabilité à long terme (durée de vie), méthodes de production efficaces (méthodes Lean), etc.

Voici quelques facteurs à considérer dans la gestion de l'équipement et des espaces d'entreposage du service alimentaire.

## Équipement durable

- Choisir les appareils qui utilisent la source d'énergie la plus durable. Les sources les plus durables sont l'hydroélectricité, l'électricité solaire et l'électricité éolienne. Cependant, dans les endroits où l'électricité provient d'une centrale au gaz naturel ou au charbon, mieux vaut recourir à des appareils fonctionnant au gaz naturel.
- Opter pour des appareils à faible consommation d'eau ou d'énergie (certifiés ENERGY STAR). Bien que ces produits soient plus chers que les autres à l'achat, l'investissement de départ sera facilement rentabilisé par les économies d'énergie réalisées.
- Privilégier les fours à convection-vapeur, qui réduisent souvent le temps de cuisson et, par conséquent, consomment moins d'énergie.
- S'il faut réfrigérer de grandes quantités de nourriture chaude, opter pour un appareil à refroidissement rapide.
- De concert avec le service des approvisionnements, établir une liste de critères pour l'achat durable de grands et petits appareils. Cette liste devrait être intégrée à la politique sur l'approvisionnement durable du service.
- Utiliser des contenants réutilisables (y compris les couvercles) pour les aliments devant être portionnés.
- Favoriser la consommation d'eau en fournissant des verres réutilisables à proximité des sources d'eau.
- Discuter des options de gestion des déchets avec les services concernés afin de vérifier l'existence d'une solution appropriée (recyclage, compost, etc.).

- Si l'utilisation de la vaisselle jetable est inévitable<sup>15</sup> :
  - Opter pour de la vaisselle compostable et biodégradable, et la jeter dans le bac à compost.
  - Se méfier de la doublure en cire des emballages de carton : communiquer avec l'entreprise de recyclage de votre région pour savoir si ces matières sont prises en charge.
  - Certaines entreprises de recyclage récupèrent l'aluminium, d'autres non.
  - La plupart des plastiques sont recyclables. Ils arborent un triangle à l'intérieur duquel se trouve un chiffre, qui indique le type de plastique. Les établissements doivent vérifier auprès de la municipalité si tel ou tel plastique est recyclable – certaines municipalités recyclent même le polystyrène (la « styromousse »).
  - En l'absence d'installations de compostage ou de recyclage, et si la vaisselle jetable est mise au rebut, opter pour la vaisselle en polystyrène : son impact environnemental est plus faible que celui de la vaisselle en carton ou en « plastique biodégradable », qui, dans les conditions anaérobies des sites d'enfouissement, ne peut se décomposer. Néanmoins, la vaisselle jetable est une « solution » à n'utiliser qu'en dernier recours!
- Se doter d'un lave-vaisselle et d'un lave-chaudron industriels si la quantité de vaisselle le justifie (économies d'eau et d'énergie).
- Assurer la fiabilité à long terme de l'équipement en fixant un calendrier d'entretien préventif annuel.
- Veiller à l'entretien quotidien de l'équipement (propreté, prise d'air dégagée, joints d'étanchéité en bon état) afin de prévenir le gaspillage d'énergie.

## Espaces d'entreposage durables

- Aménager les espaces pour l'utilisation de contenants pour vrac et de vaisselle réutilisable.

<sup>15</sup> Chaire internationale sur le cycle de vie. (2014). *Rapport technique : analyse du cycle de vie de tasses réutilisables et de gobelets à café à usage unique*. Montréal, Québec : Polytechnique Montréal-ESG-UQAM. Chaire internationale sur le cycle de vie. (2015). *Mémoire déposé dans le cadre de l'évaluation des enjeux et des impacts du bannissement des sacs d'emplettes à usage unique dans les commerces de détail sur le territoire de la Ville de Montréal*. Montréal, Québec : Polytechnique Montréal-ESG-UQAM.

- Privilégier l'entreposage frigorifique (réfrigérateur), qui demande moins d'énergie que le congélateur et permet d'ajouter au menu des aliments frais (plus durables).
- S'assurer que les chambres froides ne sont pas trop grandes et que leurs portes sont bien fermées.
- Veiller à ce que la capacité des congélateurs corresponde aux besoins réels : plus un congélateur est plein, plus il est efficace.
- Utiliser la méthode kanban et un système de codes à barres pour garder en stock seulement les produits requis et la réserve d'urgence.
- Assurer une prise d'inventaire pour automatiser le processus de commandes : celles-ci seront envoyées directement aux fournisseurs par voie électronique (pas de papier, pas de télécopie, pas de feuille perdue).

# 4

## Normes de production

### Services adaptés aux besoins de la clientèle

La production alimentaire devrait le plus possible être en adéquation avec la demande des usagers. Il faut opter pour une production en flux tiré plutôt qu'en flux poussé : les usagers choisissent un plat dans le menu et les cuisiniers le préparent. Voici des mesures qui vous aideront à y parvenir :

- Produire en réponse à un besoin réel : déterminer tout juste avant la production les quantités de nourriture requises.
- Contrôler quotidiennement les restes et les ventes et ajuster la production au besoin.
- Surveiller les stocks (cuisine ou unités de soins) pour éviter le gaspillage; réduire ou augmenter les quantités selon les besoins réels.
- Réapprovisionner les stocks en fonction des besoins.

## Méthodes de travail (préparation, cuisson, refroidissement, lavage)

Vous trouverez dans la section « Prévenir le gaspillage » des chapitres 4 à 11 (chapitres sur les aliments) plusieurs moyens de réduire le gaspillage alimentaire. La mise en place de ces moyens pourrait entraîner la révision des méthodes de travail des cuisiniers et préposés. Il est essentiel de conscientiser les employés à l'importance de réduire le gaspillage et de les former à cette fin.

Faites le tour du service (marche Gemba) pour vérifier les méthodes de travail, et déterminez ce qui pourrait permettre de cesser d'utiliser de l'énergie inutilement sans pour autant contrevenir aux règles sanitaires. Voici quelques possibilités d'amélioration :

- Employer des méthodes de cuisson qui préservent la valeur nutritionnelle des aliments (vapeur) et diminuent la consommation d'eau.
- Réviser les recettes de manière à réduire l'utilisation de casseroles, d'ustensiles et d'appareils devant être nettoyés.
- Éviter de cuire, de refroidir et de réchauffer de petites quantités de nourriture : le refroidissement n'apporte aucune valeur ajoutée (gaspillage d'énergie et mouvements superflus).
- Mettre des couvercles sur les casseroles et ne pas ouvrir les portes de four.
- Mieux organiser les mouvements dans les chambres froides afin que les portes soient ouvertes le moins souvent possible.
- Réduire l'utilisation de papier d'aluminium (opter pour les couvercles réutilisables, le papier d'aluminium recyclé ou la pellicule plastique).
- Mettre les aliments du comptoir à salades dans de petits contenants (moins de nourriture disponible à la fois, donc moins de gaspillage).
- Autant que possible, utiliser ou réutiliser l'eau de cuisson dans le processus de production.
- Laver les planchers avec l'eau recueillie des cuves servant au nettoyage et à la désinfection des instruments et de l'équipement.



- Instaurer le compostage et le recyclage des déchets et former le personnel sur le sujet.
- Utiliser des essuie-tout en papier recyclé et les composter.
- Autant que possible, laver l'équipement à l'aide d'un nettoyeur à vapeur. Les hautes températures et la pression du jet de vapeur permettent d'éliminer l'utilisation de savon, réduisent la consommation d'eau et augmentent la rapidité d'exécution.
- Utiliser des savons et des désinfectants biologiques et biodégradables.
- Installer des distributeurs de savon automatiques pour réduire la quantité utilisée.
- Récupérer l'eau de pluie pour arroser le potager.
- Conserver les grandes boîtes et grands contenants de plastique réutilisables et les donner au service des loisirs, aux bénévoles, aux usagers ou aux employés; trouver des partenaires qui sauront faire usage des contenants de tout genre.

## Nouvelles tendances

- S'informer auprès des fournisseurs des nouveaux produits ou des nouveaux formats d'emballage durable.
- S'abonner aux bulletins de fournisseurs d'équipement afin de découvrir de nouvelles méthodes de cuisson et les nouveaux appareils offerts sur le marché.
- Nouer des partenariats avec des organismes communautaires ou des fondations pouvant financer des initiatives contribuant au bien-être des usagers.
- Réserver un espace extérieur (toit, terrasse, lopin de terre) à la culture de fruits, de légumes et de fines herbes, et pourquoi pas un poulailler pour produire des œufs.
- Installer des ruches pour polliniser le jardin urbain; possibilité de récolter et de vendre son propre miel!

# Autres références pour toutes les sections

To learn more about healthy diet for sustainable food systems, see:

EAT-Lancet Commission. (2018). EAT-Lancet Commission brief for Food Service Professionals. Retrieved from [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT\\_brief\\_food-service-professionals.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT_brief_food-service-professionals.pdf)

Willett, W. Rockström, J. Loken, B. Springmann, M. Lang T. Vermeulen, S. *et al.* Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on sustainable food systems. *The Lancet Commissions*. 2019; 393: 447-492

Health Care Food Services Resource Guide—Going Green in the Kitchen with ENERGY STAR® in English and French

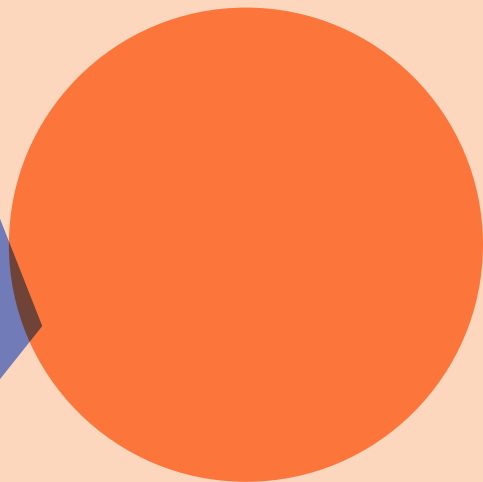
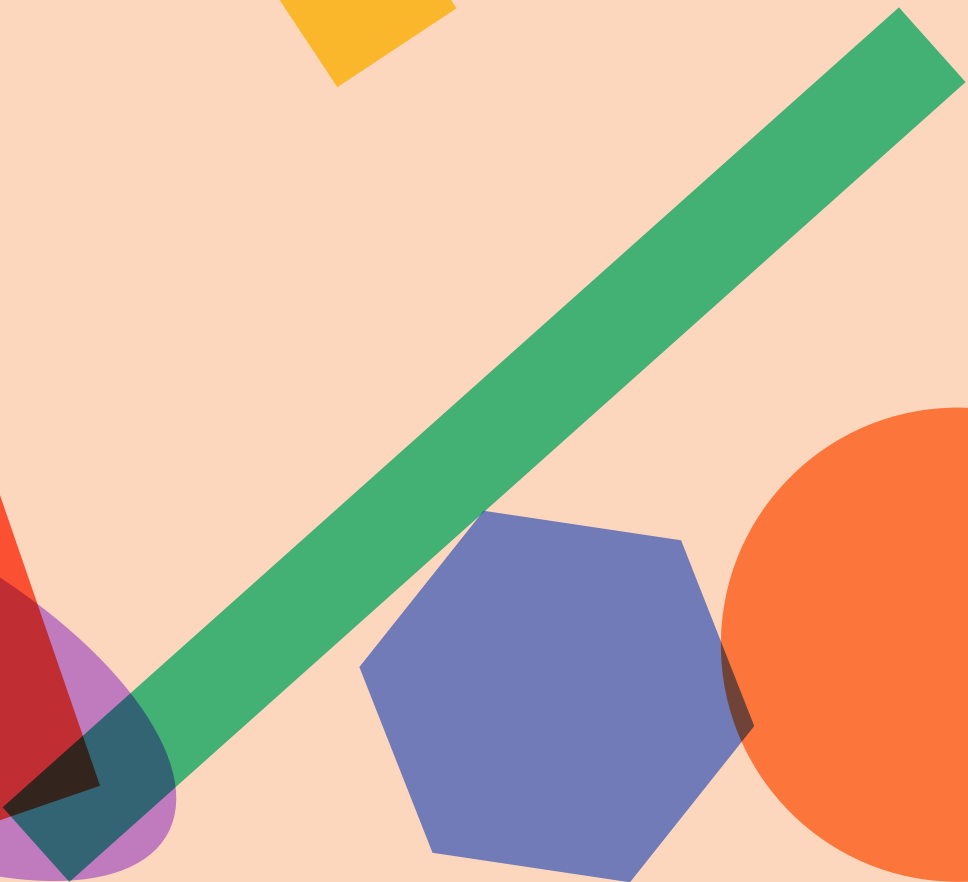
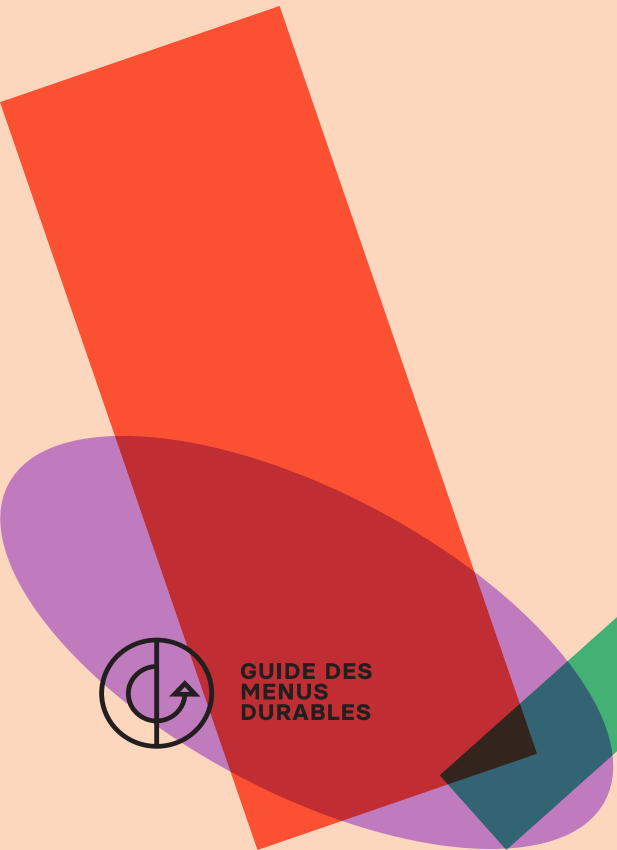
Taking a bite out of organic waste—case study: <http://greenhealthcare.ca/wp-content/uploads/2017/07/CCGHC-Organic-Waste-Case-Study-June17-2013-FINAL.pdf>

St Joseph's Group Purchasing Organisation makes local food an integral part of buying strategy: <http://greenhealthcare.ca/wp-content/uploads/2017/07/St-Josephs-GPO-Case-Study-2-LocalFood.pdf>

Conducting Food Origin Audits: <http://greenhealthcare.ca/food-origin-audits/>

K. Zeuli, A. Nijuis, R. Macfarlane and T. Risdale. The impact of climate change on the food system in Toronto. *Int. J. Environ. Res. Public Health* October 2018, 15(11), 2344

Elansari A., Bekhit A.ED.A. (2015) Processing, Storage and Quality of Cook-Chill or Cook-Freeze Foods. In: Siddiqui M., Rahman M. (eds) *Minimally Processed Foods*. Food Engineering Series. Springer, Cham



GUIDE DES  
MENUS  
DURABLES