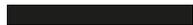


# Recommandations pour des collations durables



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Bureau de la durabilité  
Büro für Nachhaltigkeit

## Vous préparez un buffet ? Vous organisez un événement ?

**Ce petit guide vous assiste dans la planification d'une collation responsable et respectueuse de l'environnement.**

Lorsque l'on invite des ami·e·s à la maison, quel plaisir de pouvoir leur faire découvrir des spécialités régionales, de leur offrir des produits frais de saison, de leur faire déguster des mets authentiques et sains et de faire en sorte que toutes et tous, quelles que soient leurs habitudes alimentaires, puissent trouver nourriture et boissons à leur goût !

*Le développement durable a d'abord pour but de favoriser la qualité de vie de chacune et chacun d'entre nous.*

*Et cette qualité de vie ne s'exprime nulle part mieux qu'autour d'un buffet !*



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Bureau de la durabilité  
Büro für Nachhaltigkeit

Pourquoi en irait-il autrement dans les collations organisées par les services de la DIME, lorsqu'ils reçoivent des invité·e·s durant les manifestations qu'ils mettent sur pied ?

**La boîte à bons plans que nous vous proposons va dans ce sens et... respire le bon sens, en mettant au centre la satisfaction des invité·e·s, la responsabilité sociale et le respect de l'environnement.**

### A quels points importants penser ?

- Passer une commande pour environ 80% des personnes inscrites afin d'éviter une quantité trop importante de restes au terme de l'événement.
- L'offre doit être composée de produits régionaux de saison, issus de la production intégrée et, si possible, biologiques. Pour ce faire, solliciter les traiteurs de la région.
- Les produits importés doivent être issus du commerce équitable.
- La vaisselle doit être réutilisable. Les nappes et les serviettes doivent idéalement être lavables ou sinon moins recyclées et/ou en matières recyclables.
- Les emballages jetables doivent être minimisés.
- L'offre doit contenir des plats destinés aux personnes souffrant d'allergies alimentaires. Les aliments sans protéines de lait ou sans gluten doivent impérativement être servis de manière séparée, à bonne distance des autres mets. Leur compositions doit être indiquée.

- L'offre doit être saine, respectant en cela les principes de la pyramide alimentaire suisse.
- L'offre doit contenir au moins 2/3 de produits sans viande ou poisson.

### Inscription et confirmation de présence

Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, invitez toujours vos participant·e·s à confirmer leur présence à votre événement, en leur indiquant que leur confirmation a un grand impact pour éviter le gaspillage alimentaire.



# Quels aliments servir ? A quoi être attentif·ve ?

## Boissons

### Principe général

Proposer une offre variée de boissons permettant à chacun et chacune de trouver une consommation qui répond à ses besoins et envies, y compris aux personnes ne consommant pas d'alcool. Une offre suffisante et variée de boissons non alcoolisées permet de proposer un apéritif qui répond au principe de solidarité avec les personnes qui ont une vulnérabilité particulière face à l'alcool et également d'intégrer la préoccupation du retour sécurisé en soutenant par ce biais les convives qui doivent reprendre le volant après l'événement.

### Eau

Remplacer les bouteilles en plastique par des carafes d'eau du robinet avec fermail, et servir l'eau dans des verres, voire des gobelets réutilisables qu'il est aussi possible de louer.



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Bureau de la durabilité  
Büro für Nachhaltigkeit

### Vins

Privilégier les vins de la région, si possible biologiques, ainsi que les vins des vignobles de l'Etat qui sont soit certifiés Bio Suisse, soit en production intégrée.



### Cafés et thés

Privilégier les cafés et thés provenant du commerce équitable et d'une agriculture respectueuse de l'environnement, biologique, portant un label tel que Max Havelaar, le Bourgeon Bio, Rainforest Alliance.

### Jus de fruits

- Choisir des jus de fruits régionaux et de saison comme les jus de pomme, de poire, de carotte ou d'abricot.
- Privilégier dans la mesure du possible des jus de fruits biologiques.
- Limiter au maximum les jus de fruits exotiques et en choisir des biologiques issus du commerce équitable le cas échéant.

## Nourriture

### Principe général

Proposer une offre variée, convenant à tous les types de convives et de régimes alimentaires, laissant une bonne place aux protéines végétales (purées de légumineuses, tofu, seitan, oléagineux), et alterner divers types de protéines animales (issues des œufs, des produits laitiers, du poisson et de la viande).

### Légumes et fruits

- Choisir des fruits et légumes régionaux et de saison, issus de la production intégrée et dans la mesure du possible de l'agriculture biologique. La liste des légumes et fruits de saison figure notamment sur le site de la Société Suisse de Nutrition (légumes et fruits).
- Concernant les bananes, en choisir exclusivement des biologiques et issues du commerce équitable.

### Viande et produits laitiers

- Choisir exclusivement des produits régionaux et issus d'élevages respectueux des animaux et de l'environnement (=respect des normes suisses en matière de bien-être animal), issus de la production intégrée et dans la mesure du possible dans l'agriculture biologique comme le Bourgeon Bio Suisse.
- Si les circonstances s'y prêtent, penser à servir des mets à base de viande généralement moins utilisée en cuisine (abats).

### Poissons

- Choisir des espèces pêchées en Suisse.
- Choisir exclusivement des poissons et fruits de mer classés «à privilégier» ou «second choix» selon le guide des poissons du WWF, et cela notamment pour les poissons d'importation.



### Boulangerie et viennoiseries

- Choisir des produits artisanaux, composés de matières premières issues de la production intégrée et dans la mesure du possible de l'agriculture biologique.
- Si les circonstances s'y prêtent, servir des produits de boulangerie «de la veille», lorsqu'il est possible d'en obtenir.

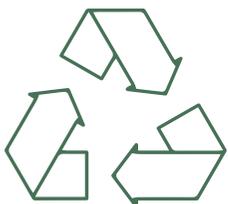
### Chocolat

Choisir du cacao issu du commerce équitable, cultivé selon la technique de l'agroforesterie, portant un label tel que Fairtrade Sources Ingredient (FSI).



## Comment gérez les déchets ?

- Organiser un endroit pour recueillir tous les déchets et prévoir suffisamment de poubelles pour les déchets courants.
- Trier les déchets par catégorie (compostable, PET, alu, verre, papier, déchets courants) et indiquer clairement où déposer quoi (par exemple avec des panneaux).
- Veiller à ce que les déchets collectés soient éliminés ou recyclés correctement.



## Que faire des restes et comment les éviter ?

- Des sachets ou cartons réutilisables ou compostables (l'indication doit être claire) peuvent être fournis aux participant-e-s afin de leur permettre d'emporter les restes.
- Les restes « conservables », tels que les pains ou fruits servis le matin, peuvent être proposés durant les pauses suivantes.

*Prévoir des quantités pour 80% des personnes inscrites.*



## Où acheter des sachets ou cartons compostables ?

Quelques exemples où les commander en ligne :

[www.green-shop.ch](http://www.green-shop.ch)

> Emballages ménagers et boîtes de conservation

[www.handelgruen.ch/fr](http://www.handelgruen.ch/fr)

> Boîtes de conservation

Et si vous louiez vos verres réutilisables ? C'est possible !

Quelques pistes :

Ecomanif.ch (Yverdon-les-Bains)

> [www.ecomanif.ch/shop/9-nosproduits-en-location](http://www.ecomanif.ch/shop/9-nosproduits-en-location)

Cup and more (Vuisternens-en-Ogoz)

> [www.cupandmore.ch](http://www.cupandmore.ch)

## Quels labels pour quels produits ?

**Tout est ici :**

> [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)

> [www.wwf.ch/fr/vie-durable/guide-labels-alimentaires](http://www.wwf.ch/fr/vie-durable/guide-labels-alimentaires)



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Bureau de la durabilité  
Büro für Nachhaltigkeit

### Sources

Pour des informations plus détaillées il est possible de se référer au site de l'[OFEV](http://www.ofev.ch), à celui de la [fourchette verte](http://www.fourchetteverte.ch), ainsi qu'au site de l'[Université de Bâle](http://www.universite-bale.ch).