



## Affiliation Fourchette verte SENIOR

### Table des matières

Qu'est-ce que le label Fourchette verte	page 1
Menus Fourchette verte SENIOR	page 2
Boissons sans alcool à un prix favorable	page 10
Environnement respecté	page 11
Marche à suivre	page 14



#### Fourchette verte

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

Avec le soutien de Promotion Santé Suisse  
février 2012

## Qu'est-ce que le label Fourchette verte ?

Ce label de qualité a été créé en 1993 à l'intention des restaurateurs genevois, par le Département de l'action sociale et de la santé de Genève. Dès 1999, la Fédération Fourchette verte suisse a été fondée ; elle est soutenue par Promotion Santé Suisse. Tous les cantons romands et le Tessin en sont membres.

Le label Fourchette verte est une certification accessible à tous les tenanciers<sup>1</sup> d'établissement de restauration servant des plats du jour ou des assiettes du jour, répondant aux critères suivants :

- proposer un plat du jour (ou une assiette) varié, sain et équilibré,
- offrir la possibilité de consommer des boissons sans alcool à un prix favorable,
- disposer d'un environnement sain en 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, comme la protection contre l'exposition au tabac pour certains cantons. Le label atteste le respect de ces dispositions.

### Trois catégories d'établissements de restauration sont concernées, à savoir :

- a) les cafés-restaurants
- b) les restaurants self-services tout public
- c) les restaurants de collectivité réservés à un public particulier (entreprises, écoles, etc.)

### Le label Fourchette verte se décline en fonction des âges :

Fourchette verte **des tout-petits** : pour les crèches, les garderies, les espaces de vie enfantine

Fourchette verte **junior** : pour les restaurants scolaires et unités d'accueil pour écoliers

Affiliation Fourchette verte **junior** : pour les institutions accueillant des enfants et servant tous les repas de la journée

Label Fourchette verte (adultes) : pour les cafés-restaurants, les self-services et les restaurants de collectivité

Affiliation Fourchette verte (adultes) : pour les institutions servant tous les repas de la journée

Affiliation Fourchette verte **SENIOR** : pour les institutions accueillant des personnes âgées et servant tous les repas de la journée

## Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte SENIOR ?

Il s'agit de l'adaptation du label Fourchette verte à des établissements médico-sociaux (EMS) accueillant des personnes âgées pour de longs séjours. C'est pourquoi l'équilibre alimentaire est recherché sur l'ensemble de la journée puis sur la semaine, et non seulement sur un repas.

Le label de qualité Fourchette verte vise à promouvoir une alimentation équilibrée consommée dans un environnement sain. Il donne une image positive de la restauration.

Chaque chef<sup>1</sup> de cuisine ou directeur<sup>1</sup> d'établissement accueillant des personnes de plus de 65 ans peut demander l'attribution de l'affiliation Fourchette verte **SENIOR**, sans frais de sa part, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation».

## Pourquoi Fourchette verte ?

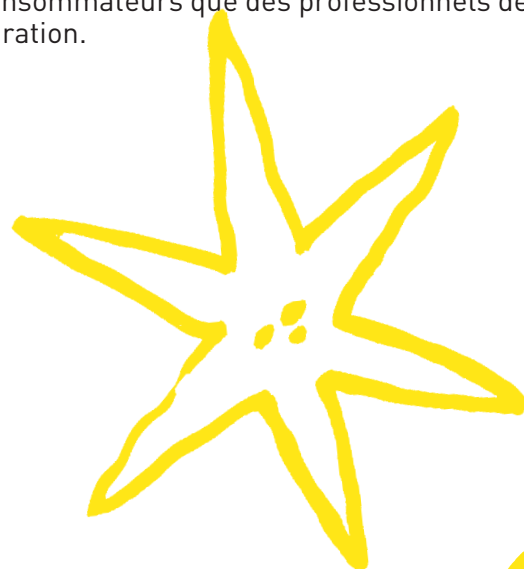
Fourchette verte s'inscrit dans le cadre de campagnes de promotion de la santé (en particulier la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et de l'obésité). Son objectif est d'améliorer l'état de santé de la population, en agissant sur les facteurs de risque.

Le label de qualité Fourchette verte vise à promouvoir une alimentation équilibrée consommée dans un environnement sain. Il donne une image positive de la restauration.

### Fourchette verte œuvre à :

inciter les consommateurs à adopter des comportements alimentaires plus sains,

augmenter ou améliorer les connaissances en matière d'alimentation et de santé, aussi bien des consommateurs que des professionnels de la restauration.



<sup>1</sup>les mots s'entendent au masculin comme au féminin



# LES TROIS CRITÈRES EN PRATIQUE

## Menus Fourchette verte SENIOR

### A. Le chef de cuisine s'engage à :

proposer des menus équilibrés respectant la composition Fourchette verte SENIOR,

offrir des collations variées,

mettre en évidence le menu Fourchette verte sur le plan des menus,

prévoir une enquête de satisfaction de sa clientèle au minimum tous les deux ans.

### Composition des menus Fourchette verte SENIOR :

Chaque jour, entre le petit déjeuner, les collations, les repas de midi et du soir, il doit figurer :

1. Des aliments constructeurs et réparateurs riches en **protéines** au minimum **1 fois par jour**.

**à choix :** 80-100 g de viande, de poisson ou de crustacés (poids cuit), 2 œufs, 100 g de tofu, 100 g de légumineuses cuites (35 g poids cru).

2. Des légumes et des fruits, riches en **fibres** et en **éléments protecteurs** (antioxydants et vitamine C), au minimum **4 fois** par jour, de variétés différentes, dont au minimum 2 crus.

**à choix :** légumes crus en salade, légumes cuits, fruits cuits ou crus, jus de fruits ou de légumes.

**quantités :** 100 g minimum par portion.

3. Des féculents, aliments énergétiques riches en hydrates de carbone sous forme d' **amidon** au minimum **3 fois** par jour, dont 1 ou 2 à base de céréales complètes.

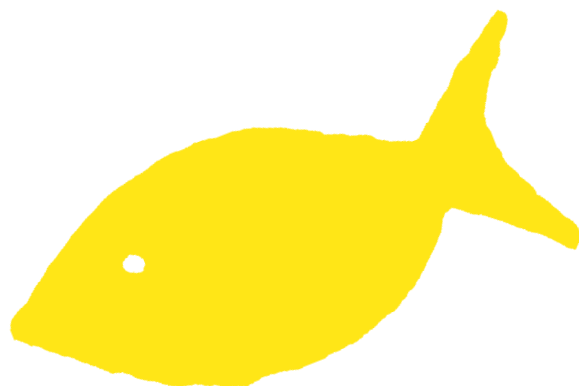
**à choix :** pommes de terre, pâtes, riz, maïs, semoule de blé, lentilles, pois chiches, autres céréales ou légumineuses... ET pain, en favorisant céréales et pain complets.

4. Des matières grasses en quantités limitées et de **bonne qualité nutritionnelle**.

**à choix :** de préférence les huiles d'olive, de colza, de tournesol high oleic (huiles mono ou polyinsaturées et/ou riches en acides gras oméga 3).

**Mets gras :** fritures, pommes rissolées, charcuteries (saucisses de veau, de volaille, aux choux, saucisson, pâtés, lard...), mets panés, sauces à la crème, préparations à la mayonnaise, gratins à la crème, pâtes à gâteau (feuilletée, brisée, sablée), pâtisseries sèches et à la crème, viennoiseries, biscuits.

**Les mets gras ne doivent pas être proposés plus d'une fois par jour.**



5. Des produits laitiers, riches en **calcium**, au minimum **3 fois** par jour.

**à choix :** 2 dl de lait, 180 g de yogourt, 30-40 g de fromage à pâte dure ou molle, 200 g de séré, 200 g d'entremets.

6. Des **boissons** au minimum 6 fois par jour (aux repas, aux collations, aux apéritifs).

7. Des **collations** de bonne qualité, le plus souvent composées de fruits ou de produits laitiers, sont servies entre les repas permettant d'équilibrer les menus.

Références : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3<sup>e</sup> édition, CNERNA-CNRS, 2001

## B. Pourquoi cette composition ?

Il a été mis en évidence que l'alimentation joue un rôle dans la prévention et le traitement de maladies liées à la malnutrition (infections, escarres, ostéoporose, ...).

Lors de son entrée en EMS, une personne sur deux présente des signes de malnutrition ; le maintien du poids, voire son augmentation afin de recouvrir celui des années actives, est prioritaire. L'alimentation des personnes âgées doit être une alimentation concentrée en protéines et en calories, surtout pour les personnes mangeant peu.

Elle permet de maintenir la qualité de vie des résidents, tout en leur offrant des moments de convivialité et de plaisir.

Ainsi les points énumérés dans la composition des menus Fourchette verte SENIOR se justifient de la manière suivante :

1. La consommation d'aliments riches en **protéines**, en **fer** ou en **calcium** (viandes, poissons, œufs, produits laitiers) est souvent insuffisante, ces éléments sont indispensables pour maintenir la masse et la force musculaire, la masse osseuse, favoriser la cicatrisation et les défenses immunitaires.

2. La consommation de **fibres alimentaires** est généralement inférieure aux recommandations, favorisant ainsi la constipation. Les féculents complets et les légumineuses sont aussi riches en hydrates de carbone sous forme d'amidon et permettent le travail musculaire (marche). Une consommation trop faible de féculents le soir participe à l'apparition des insomnies.

3. La couverture en **vitamine C** et en **acide folique** est rarement assurée, souvent en raison de difficultés de mastication qui limitent la consommation de salades ou de fruits crus. Les jus de fruits et de légumes contiennent ces vitamines. Celles-ci interviennent dans le métabolisme des globules rouges et le processus immunitaire.

4. La fréquence trop élevée de **mets gras** peut provoquer des problèmes de digestion ou d'inappétence chez certains résidents.

5. La consommation de **mets sucrés** est appréciée des personnes âgées. Pourtant les pâtisseries et les biscuits, s'ils sont planifiés trop souvent, prennent la place d'autres desserts (fruits, produits laitiers) qui ont une composition nutritionnelle plus intéressante.

favoriser la consommation d'aliments **riches en protéines et fer** (viandes, poissons, œufs) ou **calcium** (fromage, yogourt, lait, entremets...),

favoriser la consommation **d'aliments riches en hydrates de carbone sous forme d'amidon et en fibres alimentaires** (pommes de terre, pain complet, pâtes, céréales complètes et légumineuses),

encourager la consommation de **légumes et de fruits crus ou en jus**,

proposer des **sources variées** de matières grasses mono ou polyinsaturées, riches en acides gras oméga 3 et **limiter les quantités** de graisses saturées.

proposer une cuisine **peu salée**.

## C. Fourchette verte s'engage à :

fournir les conseils nutritionnels nécessaires au chef de cuisine,

participer, sur demande, à la formation du personnel de cuisine, de service ou soignant,

organiser, sur demande, l'information aux résidents et à leur entourage.

**Il est donc judicieux de :**

## D. Comment utiliser les matières grasses ?

Nos recommandations tiennent compte des connaissances actuelles.

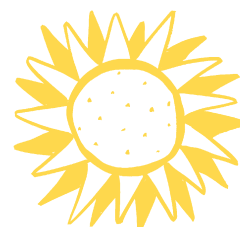
Les matières grasses sont composées d'acides gras, nombreux et variés. Il existe des acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Pour une alimentation équilibrée, un rapport adéquat entre eux est recherché avec une attention particulière pour certains acides gras polyinsaturés appelés oméga 3.

Il est conseillé d'utiliser de préférence des huiles riches en acides gras oméga 3 (colza, soja, noix) ou en acides gras monoinsaturés (olive, tournesol high oleic).

Les huiles riches en acides gras polyinsaturés d'un autre type, appelés oméga 6 (tournesol, maïs, carthame par exemple) peuvent être employées ponctuellement.

matières grasses	utilisation à froid sauces à salade, sauces froides, sur les aliments après cuisson	cuisson à chaleur moyenne étuver, braiser, cuire à feu doux	cuisson à chaleur élevée saisir, sauter, rissoler, poêler, frire
huile d'olive vierge ou extra vierge, huile de colza, huile de noix, huile de soja	oui	non	non
huile d'olive raffinée, huile de colza raffinée	oui	oui	non
huile de colza HOLL, huile de tournesol HO	non	oui	oui au maximum 190°

Le beurre est à utiliser pour les tartines.



### Exemples de mets gras

**Viandes :** émincé à la crème, côtelette grasse de porc et d'agneau, épaule d'agneau, escalope panée, cordon bleu, nuggets, fricandeaux, langue de boeuf

**Charcuteries :** toutes les saucisses, cervelas, mortadelle, salami, lard, jambon de Parme, gendarme, fromage d'Italie, terrines, pâtés, Parfait

**Poissons :** meunière, en gratin à la crème, bâtonnets, beignets, à la provençale, bordelaise, frits

**Féculents :** pommes de terre frites, sautées, rissolées, croquettes, sablées, noisettes, en gratin à la crème, pâte à gâteau

**Desserts :** cake, mille-feuilles, tartelette au citron, jalousie, chausson, tiramisù, cornet à la crème, mousse du commerce à base de crème

**Autres :** mayonnaise et dérivés, sauce hollandaise, beurre Café de Paris, mets au fromage (raclette, fondue)

**Quelques exemples de mets n'étant pas considérés comme gras :**

Viande séchée, gigot d'agneau, pâte à pizza, tortellini, crème anglaise, coupe viennoise, éclair, vacherin glacé, sorbet, roulé à la confiture

## E. L'équilibre alimentaire, la composition des menus

Pour obtenir un bon équilibre des menus, il convient de varier les aliments et leur préparation.

### Comment procéder ?

- utiliser le schéma de repas sur 7 jours (ci-après),
- varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson (exemples de menus ci-après), en privilégiant les produits de saison,
- proposer les mets gras (tous mets gras confondus) au maximum 5 fois par semaine.

### Exemples

#### Féculents à chaque repas

**à choix :** pommes de terre, pâtes, semoule de blé, maïs, riz, etc., tout en variant les sortes de pain proposées. Si les pommes de terre sont choisies, elles peuvent être cuisinées de différentes manières avec peu de matières grasses : purée, au four, boulangère, persillées, vapeur, en gratin, en salade, soufflées, duchesse, etc.

#### Poissons

**Variez les sortes** de poissons : colin, cabillaud, merlan, perche, truite, saumon, sardine, etc. ainsi que le **mode de préparation** : au four, sauté, grillé, en papillote, au court-bouillon, vapeur, etc.

### Mets cuisinés avec des matières grasses

#### Evitez le menu :

Poisson meunière, sauce tartare, pommes frites, salade mêlée.

**Poisson meunière, sauce tartare et pommes frites sont trois préparations grasses.**

#### Préférez :

Poisson meunière, sauce tartare au séré, pommes vapeur, salade mêlée.

#### Evitez le menu :

Escalope de porc panée, cornettes, gratin de courgettes à la crème.

**Escalope de porc panée, gratin de courgettes à la crème, sont deux préparations grasses.**

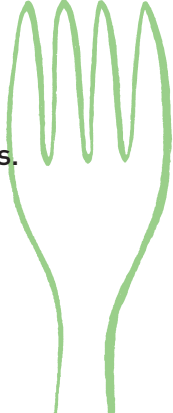
#### Préférez :

Escalope de porc panée, cornettes, gratin de courgettes.

### Et n'oubliez pas que :

La présentation des mets, les couleurs, textures et saveurs des aliments, la décoration des plats doivent être soignées pour que le repas soit apprécié par le résidant qui prend ainsi plaisir à manger.

Le plaisir est aussi un critère indispensable à l'équilibre.



Pour obtenir l'affiliation Fourchette verte **SENIOR**, il faut proposer 7 jours de menus Fourchette verte **SENIOR** (petit déjeuner, collations du matin, de l'après-midi ou du soir, repas de midi et du soir), selon la grille figurant dans la demande de labellisation. Ces menus doivent être décrits à titre d'exemple.

Si leur composition correspond aux exigences nutritionnelles, il est admis que la compréhension de l'équilibre alimentaire est aisée.

EXEMPLES DE MENUS EQUILIBRÉS

Schéma de repas sur une semaine pour des personnes âgées

La provenance des viandes et volailles est toujours indiquée

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Boisson Produit laitier Féculent Beurre	Boisson Fruit cru Produit laitier Féculent	Boisson Produit laitier Féculent Beurre	Boisson Féculent Produit laitier	Fruit cru Boisson Féculent Produit laitier	Boisson Produit laitier Féculent Fruit cuit	Boisson Produit laitier Féculent Fruit cuit
matinée	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson
Repas de midi	Jus de fruit Viande Féculent Légumes cuits Produit laitier Fruit cuit Boisson	Viande Féculent Mets gras Légumes cuits Fruit cru Boisson	Charcuterie Féculent Crudités Produit laitier Boisson	Poisson Féculent Légumes cuits Fruit cru Boisson	Oeufs Féculent Mets gras Légumes cuits Crudités Produit laitier Boisson	Jus de fruit Volaille Féculent Légumes cuits Mets sucré Boisson	Viande Féculent Légumes cuits Fruit cru Boisson
Goûter	Boisson Mets gras sucré	Boisson Produit laitier	Boisson Fruit cuit	Boisson Produit laitier	Boisson Biscuits secs	Boisson Produit laitier	Boisson Produit laitier
Repas du soir	Poisson Crudités Féculent Produit laitier Boisson	Oeufs Crudités Féculent Produit laitier Boisson	Fromage Féculent Crudités Fruit cuit Boisson	Fromage Féculent Légumes cuits Crudités Dessert sucré Boisson	Produit laitier Féculent Fruit cru Boisson	Fromage Féculent Mets gras Crudités Fruit cuit Boisson	Fromage Féculent Mets gras Fruit cuit Boisson

Printemps - Eté

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Café au lait Pain complet Beurre, confiture	Thé citron Bircher	Thé au lait Pains croustillants Beurre, Cénovis	Tisane Pain aux 5 céréales Fromages	Jus multivitaminé Yogourt Petit pain	Café au lait Toasts Beurre, confiture Compote de pruneaux	Thé au lait Tresse Beurre, miel Jus d'orange
Collation matinée	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix
Repas de midi	Jus d'orange Emincé de bœuf au paprika Cornettes Feuilles d'épinards à l'italienne Blanc battu à la rhubarbe Eaux, café, thé	Filet d'agneau à la menthe Pommes croquette Haricots verts à l'ail Tartelette aux fram- boises Eaux, café, thé	Escalope de saumon à l'aneth Riz Laitues braisées Bananes au sirop de sureau Eaux, café, thé	Escalope de saumon à l'aneth Riz Laitues braisées Bananes au sirop de sureau Eaux, café, thé	Tourte aux œufs et épinards Salade à tondre Yogourt Eaux, café, thé	Jus multivitaminé Cuisse de poulet au basilic Pommes Duchesse Fleurs de brocoli vapeur Glace Eaux, café, thé	Blanquette de veau Riz pilaf Courgettes au thym Fraises au citron Eaux, café, thé
Gôter	Thé, tisane, eaux Cake au chocolat	Thé, tisane, eaux Frappé vanille	Thé, tisane, eaux Purée de pomme	Thé, tisane, eaux Lait à la grenadine	Thé, tisane, eaux Biscuits secs	Thé, tisane, eaux Séré aux framboises	Thé, tisane, eaux Blanc manger au coulis de mangue
Repas du soir	Potage du jour Tomates farcies au thon Salade de maïs Crème brûlée Eaux, café au lait, thé	Omelette au fromage Mesclun Pain complet Mousse à l'ananas Eaux, café au lait, thé	Potage du jour Tortelloni à la crème et au parmesan Salade pommée Compote de pêche Eaux, café au lait, thé	Gratin de polenta aux champignons Salade de tomates Biscuit roulé Eaux, café au lait, thé	Potage du jour Bircher muesli Eaux, café au lait, thé	Rœsti au jambon et fromage Salade de céleri Compote d'abricot Eaux, café au lait, thé	Potage du jour Café complet Tarte aux pommes Eaux, café au lait, thé



## Automne - Hiver

Toutes les viandes et volailles sont d'origine suisse.

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Café au lait Pain complet Beurre, confiture	Thé citron Bircher	Thé au lait Pains croustillants Beurre, Cénovis	Tisane Pain aux 5 céréales Fromages	Jus multivitaminé Yogourt Petit pain	Café au lait Toasts Beurre, confiture Compote de pru- neaux	Thé au lait Tresse Beurre, miel Jus d'orange
Collation matinée	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix	Boisson à choix
Repas de midi	Jus d'orange Civet de cerf Spätzli Choux de Bruxelles Glace Eaux, café, thé	Potage Emincé de lapin à la sauge Polenta Julienne de légumes Cornet à la crème Eaux, café, thé	Potage Saucisse aux choux Papet vaudois Macédoine de fruits frais Eaux, café, thé	Potage Filets de perche frits Riz Tomates provençales Kiwis aux pamplemousses roses Eaux, café, thé	Potage Quiche Lorraine Salade panachée Compote de courge au miel Eaux, café, thé	Potage Poulet de Bresse rôti Pommes frites Fenouils aux fines herbes Clémentines Eaux, café, thé	Jus multivitaminé Piccata à la milanaise Spaghetti Sauce tomates Poires au chocolat Eaux, café, thé
Goûter	Lait à la banane	Crème citron	Blanc battu aux framboises	Flan caramel	Jus multivitaminé	Frappé vanille	Cake aux dattes
Repas du soir	Potage du jour Salade de pâtes au thon, tomates et cœurs d'artichauts  Crème brûlée  Eaux, café au lait, thé	Potage du jour Croûte au fromage Salade de chou chinois  Poires au vin rouge  Eaux, café au lait, thé	Potage du jour Crêpes aux épinards, au fromage Salade de rampon  Crêpes sucrées  Eaux, café au lait, thé	Gratin de polenta aux champignons Salade de tomates  Biscuit roulé  Eaux, café au lait, thé	Potage du jour Salade de lentilles à la brunoise de légumes et foies de volaille  Yoghourt  Eaux, café au lait, thé	Potage du jour Endives au jambon Riz  Kiwi à la cuillère  Eaux, café au lait, thé	Potage du jour Croûtes aux champignons Salade mée  Séré aux pruneaux  Eaux, café au lait, thé



## Boissons sans alcool à un prix favorable

### A. Le chef de cuisine s'engage à :

- proposer au moins trois boissons sans alcool
    - jus de fruit,
    - eau minérale,
    - boisson lactée,
- à un prix inférieur et à quantité égale, à la boisson alcoolisée la moins chère. Ces boissons peuvent être servies au verre,

mettre en évidence cette promotion de boissons sans alcool soit par affichage, soit par indication explicite sur la carte ou le menu.

### B. Fourchette verte, par l'intermédiaire des institutions cantonales compétentes en la matière, s'engage à :

- mettre à disposition de la documentation (sur demande).

Selon les cantons, d'autres prestations (conseils, cours, formations) sont également disponibles sur demande.





## Environnement respecté

### 3.1. Protection contre l'exposition à la fumée

**Les dispositions suivantes s'appliquent dans les cantons où une législation relative à la fumée passive n'est pas encore en vigueur.**

#### 2/3 de la population suisse est non-fumeur

La nocivité de la fumée de tabac est avérée puisqu'elle est dans la classe de toxicité 1, classe des produits les plus toxiques. Le seul moyen de garantir un environnement de consommation sain du point de vue de l'air est de le rendre totalement sans fumée.

Dans un local fermé, le taux de particules nocives liées à la pollution (véhicules, chauffages) est largement inférieur au taux lié à la fumée de tabac, si des personnes y fument.

Plusieurs enquêtes (IUMSP Lausanne, décembre 2005, enquête Hotel & Gastro Union, janvier 2005) ont montré que la population suisse, largement informée des méfaits sur la santé de la fumée passive, est majoritairement en faveur de restaurants sans fumée.

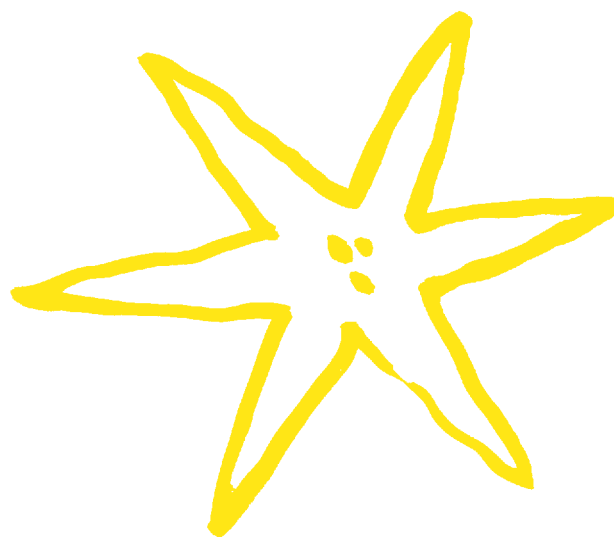
Le label Fourchette verte doit tenir compte de cette évolution qui va aboutir très prochainement à l'exclusion de la fumée de tabac dans tous les lieux publics fermés et couverts.

#### A. Le chef de cuisine s'engage à :

- offrir à ses clients la liberté de manger dans un lieu totalement sans fumée.
- signaler de manière bien visible que l'établissement est sans fumée.

#### B. Fourchette verte s'engage à :

- tenir à disposition de la documentation adéquate.





## Environnement respecté

### 3.2. Hygiène

*Conformément à l'article 23 de la Loi fédérale du 9 octobre 1992 sur les denrées alimentaires et les objets usuels (LDAL, RS 817.0), les exigences de la législation fédérale sur les denrées alimentaires doivent être respectées.*

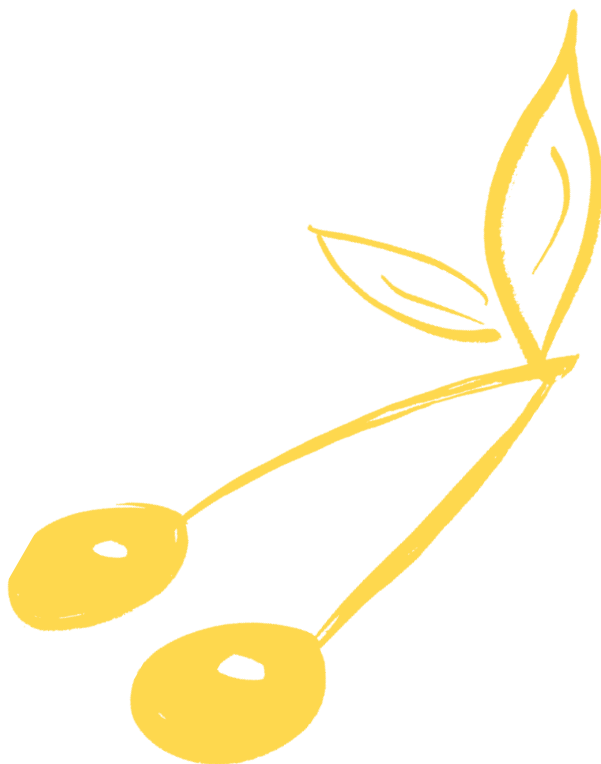
#### A. Le chef de cuisine doit :

mettre sur pied un système d'auto-contrôle (contrôle personnel) tel que prévu par les articles 23 de la loi fédérale précitée, ainsi que les articles 49 à 55 de l'Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODALOU, RS 817.2) du 23 novembre 2005.

En fonction des activités professionnelles du personnel de l'établissement, les collaborateurs concernés doivent avoir reçu une formation en matière d'hygiène et de sécurité alimentaires selon article 23 de l'Ordonnance sur l'hygiène (OHyg, RS 817.024.1) du 23 novembre 2005.

#### B. L'obtention de l'affiliation Fourchette verte SENIOR :

est subordonnée à un préavis favorable des autorités cantonales en charge.





## Environnement respecté

### 3.3. Tri des déchets

Selon le principe de santé globale de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le respect de l'environnement est primordial, c'est pourquoi le tri des déchets fait partie des critères Fourchette verte.

Selon l'art.11 de la loi du 13 décembre 1989 sur la gestion des déchets, les communes organisent la collecte des déchets recyclables et créent des centres de ramassage de ces matériaux.

#### A. Le chef de cuisine s'engage à trier les déchets suivants :

- huiles et graisses alimentaires  
*(selon l'Ordonnance fédérale sur les mouvements de déchets (OMoD) du 22 juin 2005 et l'Ordonnance du DETEC concernant les listes pour les mouvements de déchets du 18 octobre 2005)*
- verre
- papier, carton
- PET
- fer blanc (conserves), aluminium (canettes, papier d'aluminium, barquettes)
- lampes (tubes de néon, ampoules)



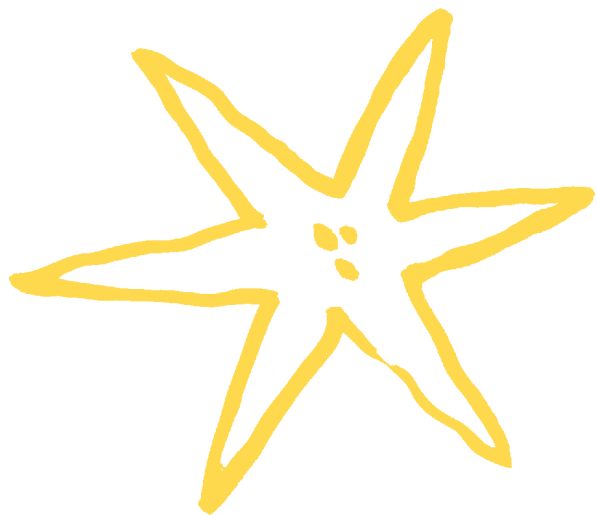
#### Dans la mesure du possible, il est recommandé de trier également :

- déchets organiques

#### B. Fourchette verte s'engage à:

contrôler la conformité du tri des déchets,

orienter les demandes de conseils pour toute question concernant le tri des déchets vers des spécialistes.



## MARCHE À SUIVRE

### A. Procédure pour obtenir l'affiliation Fourchette verte SENIOR

#### Le chef de cuisine ou le directeur :

remplit le formulaire "Demande de labellisation".

#### Fourchette verte :

traite le dossier de candidature en fonction de chaque critère. La diététicienne et/ou la coordinatrice évalue en particulier les menus Fourchette verte. Elle peut le cas échéant aider les responsables de l'établissement à les reformuler.

### B. Attribution de l'affiliation Fourchette verte SENIOR

#### Le responsable de l'établissement qui obtient l'affiliation Fourchette verte SENIOR s'engage à :

respecter les critères énoncés (alimentation, boissons sans alcool et environnement),

afficher le certificat d'affiliation Fourchette verte SENIOR et l'autocollant officiel Fourchette verte dans un endroit bien visible de l'établissement,

tenir à disposition du public le dépliant Fourchette verte,

mettre en évidence Fourchette verte par des actions permanentes ou ponctuelles.

#### Fourchette verte :

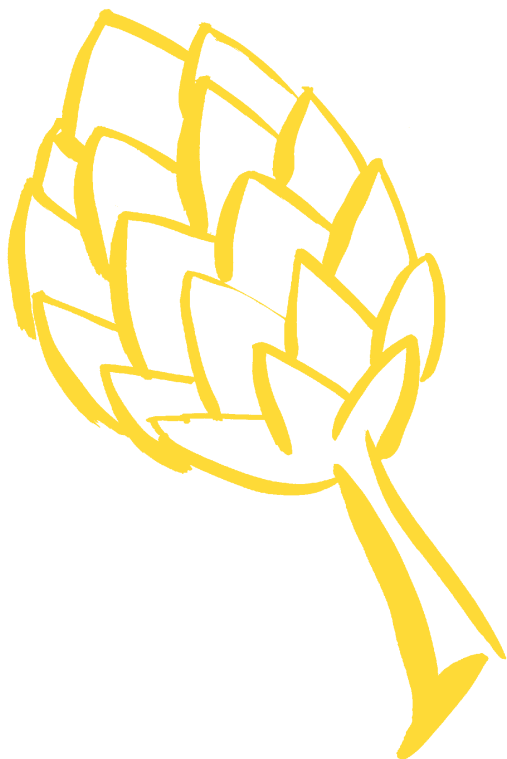
certifie l'affiliation Fourchette verte SENIOR, en spécifiant le nom du chef de cuisine de l'établissement et du directeur. **Il devient par conséquent caduc en cas de changement,**

tient à jour la liste des établissements labellisés ou affiliés sur son site internet,

fait bénéficier l'établissement des actions de promotion de Fourchette verte.

### C. Contrôles

Des contrôles après l'affiliation Fourchette verte SENIOR sont effectués par Fourchette verte ou ses mandataires, par exemple la Fédération romande des consommateurs (FRC). Ils permettent de s'assurer que l'établissement labellisé continue à se conformer aux prescriptions établies et de reconduire le label.



## COMITÉ D'ATTRIBUTION

Chaque canton dispose d'un comité d'attribution. La liste des membres se trouve sur le site

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

Le comité peut demander au candidat un complément d'information ou des modifications à apporter aux dispositions prises avant de se prononcer.

## PROMOTION

Fourchette verte s'inscrit dans le cadre de campagnes de promotion de la santé (présences à des expositions et foires, médias, actions spécifiques) et vise à sensibiliser le large éventail de la population que représentent les clients des établissements de restauration.

### Les moyens utilisés sont :

- dépliants et la liste des établissements labellisés
- site internet
- publication de recettes ou d'articles dans la presse
- matériel promotionnel
- campagnes de promotion

## MODIFICATIONS

Une adaptation des critères peut être effectuée par Fourchette verte suisse et pourrait concerner l'ensemble des labellisés. Un délai de 12 mois leur serait donné pour mettre en vigueur les modifications.

**Si vous avez des questions, des remarques ou des suggestions, n'hésitez pas à les communiquer à :**

**Fourchette verte suisse**  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)







## DEMANDE DE LABELLISATION

Cette demande peut aussi être faite via [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

### Affiliation Fourchette verte SENIOR

Nom de l'établissement : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Age des consommateurs : .....

Nom et prénom du directeur : .....

Nom et prénom du chef de cuisine : .....

## ENGAGEMENT

**Je m'engage à soutenir**, par la qualité de mes prestations, les efforts de Fourchette verte pour la promotion de la santé, soit :

proposer des **menus** Fourchette verte SENIOR selon les conditions requises.

Je joins une proposition de 7 jours de menus Fourchette verte SENIOR selon la grille ci-après,

offrir au moins **trois boissons sans alcool** meilleur marché que la boisson alcoolique la moins chère et mettre cette offre en évidence par un affichage explicite,

rendre l'établissement 100% sans fumée, si cette obligation n'est pas légale dans le canton,

respecter les exigences de la législation fédérale sur les denrées alimentaires (ODAI et OHyg),

assurer le tri des déchets,

prévoir une enquête de satisfaction de la clientèle au minimum tous les deux ans,

afficher **le certificat** d'affiliation Fourchette verte SENIOR de manière bien visible dans mon établissement et apposer **l'autocollant** officiel Fourchette verte,

tenir à disposition et en évidence les **dépliants** Fourchette verte remis,

mettre en évidence le label par des actions permanentes ou ponctuelles.

Date : ..... Signature : .....

Avez-vous des remarques,  
questions ou suggestions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

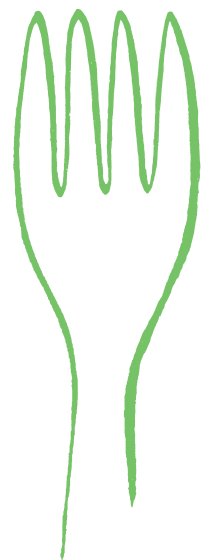
.....

.....

.....

.....

.....



Le projet  
Fourchette verte  
s’inscrit dans le cadre  
de campagnes  
de prévention et  
d’éducation à une  
meilleure alimentation.

Une promotion est organisée  
autour du label  
afin de le faire connaître  
au public :  
affiches, sets de table,  
site Internet,  
présence à des expositions ou  
foires, actions  
spécifiques, etc.

# 7 JOURS DE MENUS FOURCHETTE VERTE SENIOR

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner							
Collation matinée							
Repas de midi							
Goûter							
Repas du soir							