

OFFRIR UNE ALIMENTATION ET DES BOISSONS SAINES ET ÉQUILIBRÉES

Frites, hot-dogs, saucisses et boissons sucrées figurent souvent au menu des manifestations.

S'ils sont rapides, bon marché et faciles à servir, leurs valeurs nutritionnelles sont faibles : trop gras, trop salés, trop sucrés.

Réfléchir à la qualité nutritionnelle et à la diversité des mets et boissons proposés s'inscrit naturellement dans une démarche de promotion de la santé, mais aussi dans la cohérence des valeurs et du positionnement de la manifestation.

Les événements sont des occasions idéales pour sensibiliser le public et montrer l'exemple, en prouvant qu'un repas sain peut aussi être festif, rapide et abordable.

Un burger ou une boisson pétillante peuvent tout à fait être sains – tout dépend de leur composition.

Avant la manifestation

- Évaluer les besoins : nombre de personnes participantes, nombre et types de repas (plats, collations, etc.), volume et variété de boissons.
- Définir l'offre en fonction du public cible : gamme de prix, menus (sandwichs, soupes, etc.), liste des boissons.
- Adapter l'offre selon les principes de base d'une alimentation équilibrée :
 - Légumes : au moins un tiers de l'assiette – crus ou cuits, en garniture, plat principal, salade, crudités ou soupe.
 - Féculents : environ un tiers de l'assiette – pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, couscous, pain), de préférence complets, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), ou alternatives comme quinoa, sarrasin, amarante.
 - Protéines : en quantité plus modérée – viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers, fromages, ou alternatives végétales (tofu, quorn, seitan). Pour obtenir une combinaison complète de protéines, les céréales et les légumineuses peuvent être associées, par exemple le sarrasin et les pois ou le riz et les lentilles.
 - Boissons : sans sucre ($\leq 0,5$ g/100 ml) ou à faible teneur en sucre ($\leq 2,5$ g/100 ml).
- Assurer une offre végétarienne et/ou végane.

- Proposer de l'eau du robinet gratuite (en verres ou en carafes) et installer des fontaines à eau accessibles.
- Offrir des boissons artisanales à faible teneur en sucre : thés froids maison, limonades naturelles, boissons fermentées sans alcool (kéfir, kombucha, etc.).
- Sélectionner des prestataires dont les pratiques sont en accord avec une alimentation saine ou qui se sont déjà engagés dans une telle démarche.
- Pour les manifestations récurrentes, privilégier les prestataires déjà sensibilisés aux enjeux de nutrition.
- Intégrer la promotion d'une alimentation saine parmi les critères de sélection et dans les contrats.
- Si l'adaptation complète de l'offre n'est pas possible, prévoir au moins un stand exemplaire dédié à une alimentation durable et équilibrée, avec un emplacement visible et des conditions préférentielles.
- Accompagner la démarche par une communication claire et positive, pour favoriser l'adhésion du public et valoriser les efforts de l'organisation et des stands.

Pendant la manifestation

- Informer le public de manière transparente sur les choix et les labels des produits proposés.
- Vérifier la bonne application des mesures convenues.

Après la manifestation

- Établir un **bilan des actions mises en œuvre**, identifier les réussites et les pistes d'amélioration

Ressource Utiles

- [Recommandations nutritionnelles – Société Suisse de Nutrition \(SSN\)](#)
- [May Be Less Sugar – Recettes, trucs et astuces](#)