

COMMENT ADAPTER LES REPAS À SA CLIENTÈLE CYCLISTE?



BIENVENUE VÉLO
FIETS WELKOM
BIKES WELCOME
RADFAHRER WILLKOMMEN

M
M
MATHILDE AVAERT
NUTRITHÉRAPEUTE



MATHILDE AVAERT

NUTRITHÉRAPEUTE

- Je vous partage ma passion à travers la nutrithérapie et la cuisine
- Consultations individuelles, ateliers cuisine santé, conférences, traiteur, cheffe à domicile, ...
- Certification de Nutrithérapeute du Centre de formation en Nutrithérapie et Phytothérapie (CFNA)
- Union des Nutrithérapeutes Francophones
- J'apporte beaucoup d'importance aux producteurs locaux



CONCEPT DE DURABILITÉ DANS L'HORECA

- Soutenir les producteurs locaux
- Protéger l'environnement
- Changer les attitudes sur le long terme (effet boule de neige)
- Mise en avant des besoins des générations futures



QUELLE SIGNIFICATION POUR UN « PRODUIT LOCAL » ?

- La définition attribuée à un produit « local » peut varier d'un consommateur à l'autre.
- Il ressort des études que les belges francophones ont davantage tendance à considérer qu'un produit local est synonyme de produit issu :
 - de l'agriculture belge
 - de marque belge
 - de l'agriculture wallonne
 - de l'agriculture produite à moins de 50 km du domicile



LES PRODUITS LOCAUX, POURQUOI ?

- Pour la qualité des produits bruts (vitamines, minéraux,...) et leur saisonnalité
- Pour la connaissance de l'origine des produits (transparence)
- Pour recevoir les bons conseils des producteurs
- Pour la cohérence / donner du sens à ce qu'on fait
- Pour soutenir nos agriculteurs / économie circulaire
- Pour notre territoire (mettre en valeur et contribuer au développement local- écoles/routes, etc.)



LES PRODUITS LOCAUX, POURQUOI ? (2)

- Pour répondre au besoin du consommateur (demande croissante)
- Pour bénéficier de prix en direct
- Pour l'environnement (Kmtrage réduit - empreinte carbone diminuée - emballages diminués - gestion des déchets plus simple)
- Pour l'image / le marketing
- Pour la convivialité
- ...

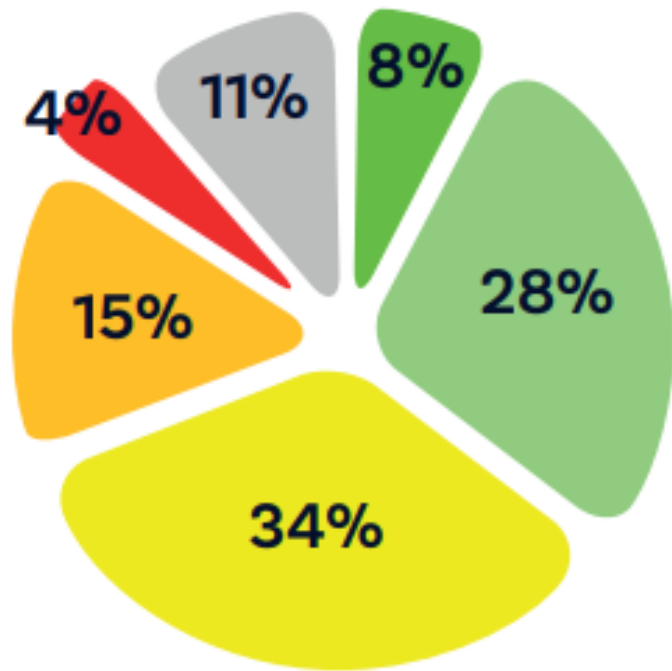
LA DEMANDE DU CLIENT

- **89% des consommateurs de produits wallons envisagent de consommer davantage de produits d'origine wallonne → cela ne fait qu'augmenter**
- ET....

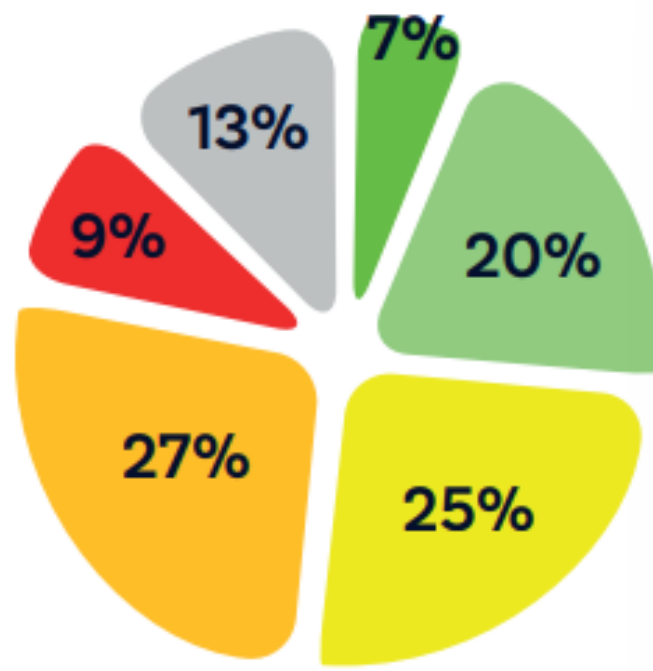
74% des Belges francophones
affirment être attentifs à
**l'origine des produits qu'ils
consomment !**

SCHÉMATISONS....

Fréquence de consommation
de **nourriture** issue du circuit court



Fréquence de consommation
de **boissons** issues du circuit court



●
Une à plusieurs
fois par jour

●
Une à plusieurs
fois par semaine

●
Une à plusieurs
fois par mois

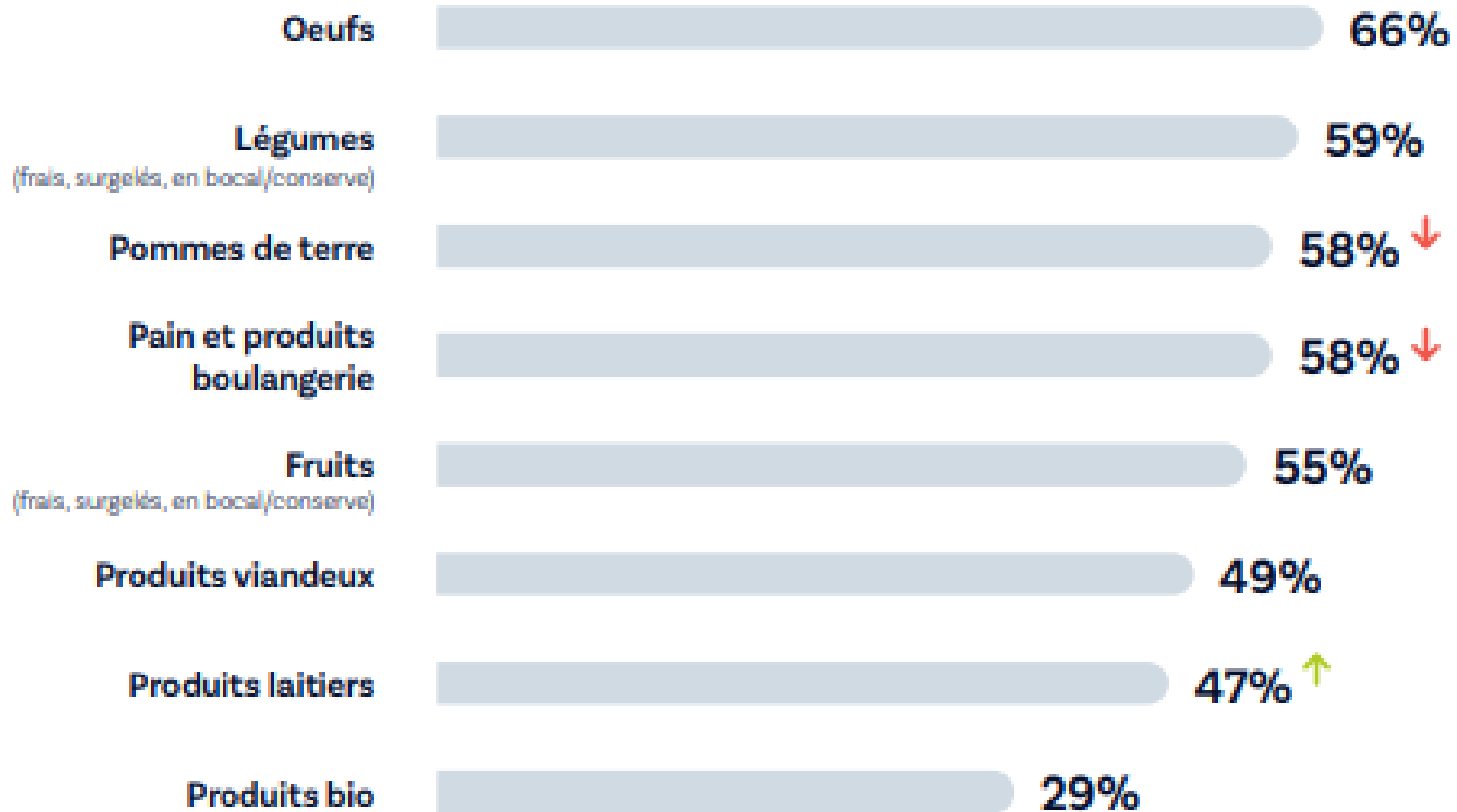
●
Moins souvent

●
Jamais

●
Je ne sais pas

Classement des produits les plus fréquemment achetés en circuit court

(en pourcentage d'acheteurs de produits en circuit court au sens large déclarant acheter spécifiquement ces produits)



ET POURQUOI PAS VOUS EN TANT QU'HORECA ?

IL Y A DONC DE PLUS EN PLUS DE LOCAVORES

- Les « **locavores** » sont des consommateurs qui privilégient les produits alimentaires locaux et de saison.
- Concept qui vient des Etats Unis. 2005 San Francisco.
- **Limites** : le locavore s'autorise cependant à consommer du sel, du poivre et des épices venues d'ailleurs ... Il peut aussi se permettre le petit plaisir "exotique" de son choix : pour certains, ce sera l'huile d'olive, pour d'autres, le café, le thé ou le chocolat, le Parmesan,...
- Le terme « locophile » existe aussi pour les restaurants.

Pourquoi ne pas s'en inspirer ?



CONSOMMER LOCAL COMMENT ?

- Se faire livrer 1 ou 2 fois par semaine pour le frais et moins pour le sec.
- Si les commandes sont récurrentes, demander que le producteur envoie sa liste de produits disponibles par mail/sms toutes les semaines.
- Commandes groupées en coopérative pour prix plus attractifs et moins de trajets . Par exemple : Coopérative Réseaux Paysan Marbean (pour Epicerie/Horeca)/ Coopérative Li Terroir (distribution)
- Traçabilité des aliments avec des bons de livraisons / factures (AFSCA).

LES COOPÉRATIVES OU COLLECTIFS...

COLLECTIF 50C
Général des Coopératives Diverses par le Grand Centre

PAYSANS-ARTISANS
Région wallonne
Vente en ligne aux particuliers et aux professionnels, magasins
Juin 2013
info@paysans-artisans.be
0478 97 03 58
paysans-artisans.be

SLOWLY
Région de Flandre
Vente en ligne aux particuliers
Février 2016
info@slowly.be
0478 82 56 16
slowly.be

LA COOF
Flandre
Production, marché, vente aux particuliers
Février 2018
info@coof.be
0488 32 14 81
coof.be

HESBICOOP
Vente en ligne aux particuliers
Mars 2017
info@hesbicoop.be
0487 59 96 94
hesbicoop.be

POINT FERME
Province de Liège
Vente en ligne aux particuliers
Septembre 2011
info@pointferme.be
085 49 91 04
pointferme.be

COPROSAIN
Namur, Bruxelles et Grand Wallon
Marchés, magasins et vente aux professionnels
Décembre 1985
info@coprosain.be
069 26 62 80
coprosain.be

CENTURE ALIMENTAIRE DE CHARLEROI MÉTROPOLE
Charleroi
Projet en construction piloté par SAW-B
info@centuraalimentaire.be
071 23 62 96
centuraalimentaire.be

COOPÉCO
Marche-en-Poent
Super-marché participatif
Décembre 2016
secretariat.coopéco@gmail.com
0484 64 46 63
coopéco-supermarche.be

LA BOTTE PAYSANNE
La Botte du Hainaut
Magasin
Janvier 2018
info@labottepaysanne.be
0470 31 62 76
labottepaysanne.be

COOPÉSEM
Entre-Sambre-et-Meuse
Vente en ligne aux particuliers
Novembre 2017
info@coopsem@gmail.com
0471 62 25 13
coopsem.be

COCORICOOP
Cocoricoop
Vente en ligne
Automne 2018
info@cocoricoop.be
0497 34 95 99
cocoricoop.be

RELAIS ASBL
Flandre
Marchés, magasins et vente aux professionnels
Début 2017
info.relais.asbl@gmail.com
0495 56 75 57

RÉSEAU SOLIDAIREMENT
Province de Luxembourg
Vente en ligne aux professionnels et aux particuliers, magasin
Janvier 2013
info@reseau-solidairement.be
0480 47 29 78
reseau-solidairement.be

LI TERROIR
Région de Dordogne et alentours
Marché et vente en ligne
Juillet 2017
info@li-terroir.be
0472 38 19 72
li-terroir.be

UNIS VERTS PAYSANS
Midi
Magasin
Septembre 2016
info@unisverts-paysans.be
080 34 34 58
facebook.com/unisverts-paysans

LA COOPÉRATIVE ARDENNE
Liège
Vente en ligne aux particuliers
Septembre 2012
coop@lacooperativeardenne.be
042 52 32 12
lacooperativeardenne.be

NOS RACINES
Pays de Basse et ardennoisement de Venloo
Magasin
Septembre 1986
circuitsaccourts@nosracines.be
087 04 01 46
nosracines.be

VERVICOOP
Verviers
Supermarché coopératif
Décembre 2016
info@vervicoop.be
087 84 40 23
vervicoop.be

TERRE D'HERBAGE
Ardennoisement de Verviers
Vente aux particuliers et aux professionnels
Mai 2018
terredherbage@gmail.com
0498 23 91 64

MAIS ENCORE...

- Bien se renseigner autour de chez vous.
- Faire des appels sur les réseaux.
- Ne pas avoir peur de faire le premier pas.
- Ne pas avoir peur de leur parler d'un tarif Horeca en leur expliquant que vous allez commander souvent.

SI VOUS UTILISEZ DU LOCAL, DITES-LE !

- Sur votre menu / carte
- Sur les réseaux sociaux et votre site web
- Dans un communiqué de presse/journalistes et influenceurs pertinents

➔ Marketing et cohérence



LES CYCLISTES DANS TOUT ÇA ? DE QUOI ONT-ILS/ELLES BESOIN ?



LES CYCLISTES DANS TOUT ÇA ? DE QUOI ONT-ILS/ELLES BESOIN ?

- Plus de nutriments dans les plats : bons sucres et protéines, potassium, sodium, magnésium,...
- Se rassasier tout en restant léger pour rouler.

MAIS AUSSI,

- Partager un bon moment autour de la table avec des produits gourmands.
- Découvrir des produits de la région via le tourisme local.
- Eventuellement, se rendre chez le producteur pour acheter ses produits s'ils ont été découverts en Horeca...



CONCRÈTEMENT, QUE PROPOSER AUX CYCLISTES ?

- Petits déjeuners des champions.
- Casse-croute pendant la course.
- Planches apéritives du cycliste.
- Lunchs post work-out !



LE PETIT DÉJEUNER

- « Le petit-déjeuner donne le coup d'envoi de la journée et, si on fait du vélo le matin, il doit fournir le carburant nécessaire à la course.
- Lorsque le matin arrive, il se peut que 12 heures se soient écoulées depuis le dernier repas, et pendant la nuit, le corps consomme du carburant pour réparer les muscles et fournir du glucose au cerveau. »

➔ Petit déjeuner à proposer est super important !

Il permettra d'éviter les crampes et les fringales, entre autre.

L'OBJECTIF DES PETITS DÉJEUNERS

- Des bons sucres dits « lents » → 60 à 70% des apports de la journée

Plus le stock de bons sucres est important, plus on retarde le moment de piocher dans les graisses, synonyme de baisse de performance.

- Des protéines pour les muscles → entre 10 et 15% des apports de la journée → une belle quantité

- Des bonnes graisses en petites quantités → oméga 3

OÙ TROUVER DES SUCRES ?

- Avoine/muesli
- Pain gris, complet, noir/allemand, aux graines, ... (selon les intestins)
- Cracotte de « Pain des fleurs » (sans gluten)... Pâtes, semoule, sarrasin (sans gluten), riz, ... al dente.
- Préférer les fruits en compotes pour meilleure digestion.
- Confitures.

Ou fruits rouges ou banane pour son apport en potassium, mg, ...
éviction des crampes.

OÙ TROUVER DES PROTÉINES ?

- Oeufs, des charcuteries maigres (jambon, filet de poulet, de saxe, de grison, bresaola, saumon, saumon fumé, maquereau, ...)
- Viandes blanches
- Graines de chia (à réhydrater), graines de courges, pain au graines,...
- Légumineuses (lentilles),...
- Yaourt skyr/grec, des fromages à pâtes dures (comté, parmesan, emmental), fromage de chèvre,...

OÙ TROUVER DE BONNES GRAISSES ?

- Oméga 3 principalement :
 - ➔ Avocat, saumon, noix,...
 - ➔ Huile de colza sur du froid.

À ÉVITER LE MATIN - AVANT DE ROULER

- Graisses cuites
- Viennoiseries
- Smoothies
- Surplus de fibres
- Laitages : fromages et beurre en excès (une noix de beurre à froid, c'est ok)

DES EXEMPLES CONCRETS DE PETIT DÉJEUNER

- Porridge ou « overnight oat meal » au lait végétal, yaourt grec/skyr - baies rouges fraîches, banane - graines de courge et chia – mix de noix
- « Bol cake »
- Pancakes à l'avoine à base de banane, de purée d'amande et lait végétal.
- Pancakes au butternut ou aux épinards à la pâte d'amandes
- Gaufres de betteraves rouges confiture de fruits rouges
- Pain perdu au lait végétal
- Pains noir, complet, demi gris,...

DES EXEMPLES CONCRETS DE PETIT DÉJEUNER

- Œuf cuisson au choix, toast pain complet, haricots tomates maison
- Toast à avocat ou au humus et/ou fromage de chèvre et au saumon
- Cake façon omelette (muffin eggs) avec petits légumes, parmesan et pois chiches
- Fritatta ou tortilla espagnole
- Cocotte de patate douce au saumon fumé ou maquereaux
- Salade de pâtes froides ou sarrasin, cubes de jambon, ciboulette
- Taboulé de boulghour et quinoa froid, œuf dur, persil

Si pas possible... « Belvita Lu aux céréales complètes »....





ET LES BOISSONS DU PETIT DÉJEUNER

- Eviter les laitages → proposer des laits végétaux
- Café : l'utilisation des lipides semble privilégiée avec café (donc les réserves de glucose sont un peu économisées), la stimulation neurosensorielle est activée ; par contre la caféine fait battre le cœur plus vite, et peut renforcer l'envie d'uriner ; chaque coureur est différent
- Thé, thé matcha (à l'eau ou lait végétal)
- Jus de citron pressé dans de l'eau (activation foie)
- Jus de fruit selon les intestins de chacun.

L'ENCAS DE LA SORTIE VÉLO

- 60gr de glucide par heure d'exercice environs à partir de 2h de vélo
- des glucides plus rapides
- des fibres mais pas trop

L'ENCAS PENDANT LA SORTIE, CONCRÈTEMENT :

- des barres de céréales (recette maison ou NAKED / Trobon / ORIGIN'bar)
- des bananes
- des boissons isotonic : eau + sirop d'érable, miel + jus d'orange ou citron + pincée de sel (éventuellement jus de betterave...) ou toutes faites.
- des dattes sèches ou abricots secs (éviter les punesaux) ou BAOUW (barre)
- des gels pour sportifs
- des cookies à l'avoine





- *Il est maintenant prouvé qu'une boisson d'effort associant plusieurs sucres différents sera beaucoup mieux absorbée et de meilleure utilité pour l'organisme afin de soutenir l'effort.*

L'APÉRITIF ET LE LUNCH DU CYCLISTE

- Renouveler l'énergie dépensée → glycogène musculaire doit être réapprovisionné et fournir des protéines adéquates pour la réparation musculaire.
- Le repas doit contenir 20-40 g de protéines et environ 60-80 g de glucides.

Pendant l'heure qui suit l'arrivée, l'estomac est "en vrac" et mieux vaut apporter du liquide et du semi liquide → Boisson sucrée, yaourt grec et/ou compote après la course.

CONCRÈTEMENT, À L'APÉRO, ON PROPOSE QUOI ?

- Pain d'épice avec du chèvre et des rillettes de saumon
- Blinis (farine semi complète) à décorer de charcuterie maigre, saumon, maquereaux, sardines à l'huile d'olive...
- Toast - melon (saison) - jambon italien - noix
- Mini cakes salés aux jambon et emmental/comté
(exemple Acremont ou autre fromage du même type de la région)
- Mini quiches
- Cajous grillées - pois chiches grillés
- Dips de carotte, chou rave et humus
- Tapas au thon



BOISSONS

- ➔ Réduire la fatigue musculaire et accélérer la récupération
- Eaux plates sulfates et minéraux (Hépar, Contrex, Courmayeur...)
- Eaux pétillantes bicarbonates et minéraux (Bru, Spa, ...) plus salées généralement)
- Jus de fruits et légumes ou smoothies
ex : Pajottenlander (jus de force, jus de betterave, jus de grenade,...)
- Bières locales même si l'alcool ne réhydrate pas...mais augmente les réserves glucidiques avec le malt

LE LUNCH

Après l'effort, le lunch doit être :

- Peu acide
- Peu gras (la présence de graisses diminue la vitesse des processus de récupération)
- Glucidique

DES IDÉES DE LUNCHS, CONCRÈTEMENT :

- Pommes de terre et patates douces en cubes au four à l'huile d'olive, porcelet, salade vinaigrette huile de colza, huile d'olive et jus de citron ou vinaigre de cidre (= vinaigrette omega 3)
- Mix de riz complet et lentilles brunes, poulet (fermier) rôti, ratatouille (été) ou poêlée champignons, poireaux, chicons (hiver)
- Mix de boulgour et pois chiches avec steak/pavé de bœuf et poêlée de légumes aux herbes de Provence

DES IDÉES DE LUNCHS, CONCRÈTEMENT :

- Rata de pommes de terre et carotte au curcuma/gingembre (lait végétal), viande blanche ou volaille, crudités, vinaigrette moutarde
- Hamburger de bœuf, crudités ou légumes grillés, sauce tartare allégée, pain bun au sésame, salade vinaigrette au yaourt, frites de patates douces.
- Spaghetti bolognaise au bœuf, légumes et lentilles brunes, huile d'olive, pâtes complètes al dente.

DES IDÉES DE LUNCHS, CONCRÈTEMENT :

- Sans gluten : Crêpe de sarrasin, jambon, fromage emmental, œuf, champignons, salade vinaigrette oméga 3
- Végétarien : Taboulé de boulghour et quinoa, coriandre et persil plat, tofu au curry, légumes cuits au four à l'huile d'olive, graines de courges.
- Desserts : tarte fine au pomme, pomme au four à la cassonade, pain perdu, smoothie au beurre de cacahuètes, yaourt skyr en panacotta, banane et chocolat noir fondu



À VOUS DE JOUER ! MERCİ POUR VOTRE ATTENTION



www.mathildeavaert.be

