



DÉPANNEUR BONNE BOUFFE

Guide des propriétaires et exploitants de
dépanneurs



FAITES PASSER VOTRE DÉPANNEUR AU NIVEAU SUPÉRIEUR

Contenu du guide

Objectif des Dépanneurs bonne bouffe	1	Éviter le gaspillage	5
Dépanneur santé : un programme pilote de la ville d'Ottawa	1	Marketing et promotion	6
Entreposage et présentation	2	Approvisionnement	9
Utilisation des réfrigérateurs	3	Choix des légumes et fruits	10
Prendre soins des légumes et fruits	3	Établir les prix	12
Utilisation des étagères	4	Liste de vérification des Dépanneurs bonne bouffe	14
Durée de conservation des légumes et fruits	4	Ressources	15



Objectif des Dépanneurs bonne bouffe

Pour des quartiers plus sains

- Les Dépanneurs bonne bouffes contribuent à augmenter l'offre de légumes et fruits frais ainsi que d'aliments santé de base dans les dépanneurs des quartiers d'Ottawa où l'accès aux épiceries est limité.
- Des études ont démontré une corrélation entre la hausse des ventes de légumes et fruits frais et une amélioration de la santé des résidents.
- En ajoutant de nouveaux articles dans votre dépanneur, vous pourriez attirer davantage de clients, surtout s'il n'y a pas d'épicerie de quartier dans les environs.



Dépanneur bonne bouffe : un programme pilote de la ville d'Ottawa


- Santé publique Ottawa (SPO) a travaillé sur l'initiative « Dépanneur bonne bouffe » de 2015 à 2018. Sept dépanneurs ont participé au programme pilote pendant six mois.
- Les dépanneurs participants se sont engagés à avoir un certain nombre de légumes et fruits frais et d'aliments sains disponibles. Le personnel de SPO leur a fourni une stratégie de marque, du matériel publicitaire, des ressources, des outils d'amélioration des processus et des liens vers les services de soutien communautaire.
- Tous les dépanneurs ont augmenté leur stock de légumes et fruits frais ou d'aliments sains pendant le programme.
- De plus, 86 % des propriétaires de dépanneurs ont dit être satisfaits, ou très satisfaits, de leur expérience, et 100 % d'entre eux ont indiqué avoir amélioré leur façon de présenter les fruits et légumes frais pour que les clients les trouvent attrayants.
- Ce guide a été créé à partir des remarques et des expériences des dépanneurs participants.

Entreposage et présentation

Où entreposer les légumes et fruits

Certains légumes et fruits doivent être réfrigérés pour prolonger leur fraîcheur, tandis que d'autres peuvent rester sur les étagères.

Présentoirs réfrigérés

 La température des réfrigérateurs devrait être entre 0 - 4 °C ou 32-39 °F.

 Évitez d'entreposer les légumes et fruits directement au soleil.

Légumes devant être réfrigérés

Asperges	Choux-fleurs	Maïs
Betteraves	Épinards*	Navets
Brocolis	Haricots verts	Panais
Carottes*	Laitues*	Poireaux
Céleris*	Légumes verts feuillus*	Poivrons
Champignons		Zucchinis*
Choux*		

Fruits devant être réfrigérés

Cantaloups	Nectarines**	Raisins
Cerises	Oranges**	
Citrons	Pêches**	
Fraises	Baies	
Kiwis**	Poires**	
Limes	Pommes**	
Melons miel	Prunes**	



Étagères et présentoirs paniers

 Les légumes et fruits doivent rester au frais, entre 15 - 18 °C ou 59 - 64 °F.

 Évitez de les entreposer directement au soleil.

Choisissez ces légumes et fruits si vous manquez de place dans vos réfrigérateurs

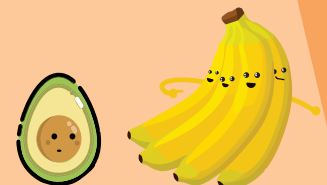
Légumes pouvant être entreposés sur les étagères

Ail	Patates douces
Courges d'hiver	Pommes de terre
Gingembre	Tomates
Oignons	



Fruits pouvant être entreposés sur les étagères

Ananas	Mangues
Avocats***	Pamplemousses
Bananes	



* Il est recommandé de les placer dans des sacs en plastique transparents.

** Ces items peuvent également être gardés à la température ambiante. Réfrigérer la nuit et garder au réfrigérateur une fois mûri.

*** Mettre dans le réfrigérateur pour ralentir le processus de mûrissement.

Utilisation des réfrigérateurs



1. Dédiez une section du réfrigérateur aux légumes et fruits.
2. Gardez les vitres et les étagères du réfrigérateur propres.
3. Veillez à ce qu'il soit bien garni de légumes et fruits frais, disposés de manière attrayante. Placez des affiches sur le réfrigérateur pour promouvoir les légumes et fruits.
4. Indiquez clairement les prix; cela pourrait augmenter vos ventes.
5. Suivez le principe du premier entré, premier sorti : les nouvelles marchandises devraient être placées à l'arrière. Effectuez une rotation des légumes et fruits entreposés pour en prolonger la durée de conservation.
6. Placez les petits articles sur l'étagère supérieure et les gros (p. ex., choux, cantaloups), sur l'étagère inférieure.
7. Placez les légumes et fruits dans des paniers penchés vers l'avant pour en améliorer la visibilité.
8. Les articles qui doivent être cuits (p. ex., les œufs) et les produits laitiers devraient être conservés sur l'étagère inférieure ou être séparés des autres aliments.

Prendre soins des légumes et fruits



Vaporiser fréquemment

Betteraves
Brocolis
Carottes
Céleris
Choux
Choux-fleurs
Laittue



Couper au besoin et tourner fréquemment

Légumes verts feuillus
Maïs
Oignons verts
Panais
Rutabagas
Zucchinis

Betteraves (partie supérieure)
Brocolis et rapinis (tiges)
Carottes (partie supérieure)
Céleris (partie supérieure)
Choux (feuilles fanées)
Laitues (feuilles extérieures et partie inférieure)

Légumes verts feuillus (bouts des tiges)
Navets (partie supérieure)
Oignons verts (partie supérieure)
Rutabagas (partie supérieure)



Entreposer sur glace concassée (à défaut de réfrigérer)

Betteraves
Brocolis
Cantaloups
Carottes
Choux-fleurs
Choux frisés
Légumes verts feuillus (chou frisé, bette à carde, chou vert et moutarde)

Pour plus d'informations sur la conservation des fruits et légumes, consultez :
La moitié de votre assiette. Feuilles d'information sur les fruits et légumes, ou visitez halfyourplate.ca/fr/

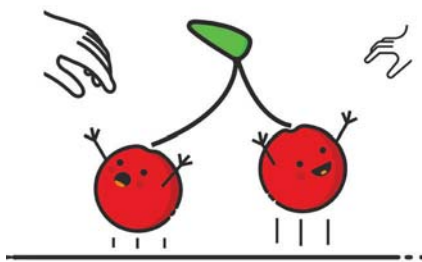
Utilisation des étagères

1. Utilisez des bacs et des paniers propres et attrayants.
2. Remplissez les paniers de légumes et fruits frais.
3. Retirez les légumes et fruits moisis ou meurtris.
4. Indiquez les prix et étiquetez les articles de façon claire.
5. Placez les aliments ayant une courte durée de conservation devant ou légèrement au-dessous.
6. Placez les légumes et fruits ayant une durée de conservation plus longue (p. ex., patates, oignons) sur l'étagère inférieure.
7. Évitez d'entreposer les oignons à proximité d'autres légumes et fruits pour éviter la transmission de l'odeur ou de la saveur de l'oignon.
8. Gardez les articles à au moins 15 centimètres (6 pouces) au-dessus du sol.
9. Limitez la quantité d'un même article sur les présentoirs pour favoriser la diversité.
10. Évitez de placer les articles non alimentaires (p. ex., nourriture pour chiens) à proximité des articles alimentaires.
11. Suivez le principe du premier entré, premier sorti : les nouvelles marchandises devraient être placées à l'arrière. Effectuez une rotation des légumes et fruits entreposés pour en prolonger la durée de conservation.



* Ces paniers ne doivent être utilisés que pour les produits frais.

Durée de conservation des légumes et fruits



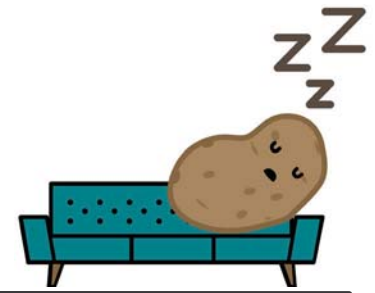
Peu de temps pour vendre
(se conserve pendant une semaine maximum)

Ananas	Framboises	Tomates
Asperges	Kiwis	Yucca
Avocats	Légumes verts	
Bananes	feuillus	
Bleuets	Mangues	
Brocolis	Melons miel	
Cerises	Pêches	
Choux	Poires	
Choux-fleurs	Pois mange-tout	
Fraises	Raisins	



Relativement peu de temps pour vendre
(se conserve pendant une à trois semaines)

Bleuets
Carottes
Citrons
Limes
Melons d'eau
Oranges
Pamplemousses
Patates douces
Poivrons
Pommes



Beaucoup de temps pour vendre
(se conserve pendant plus d'un mois)

Ail
Courges d'hiver
Oignon
Pommes de terre

Éviter le gaspillage

Les légumes et fruits et l'éthylène



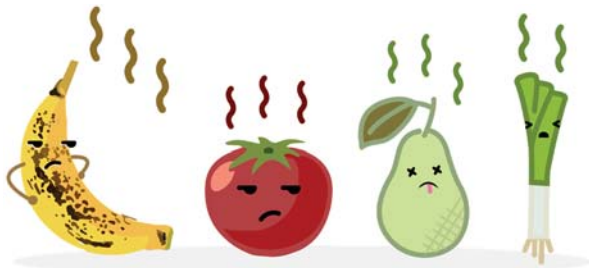
Qu'est-ce que l'éthylène?

L'éthylène est un gaz produit par certains légumes et fruits, qui en accélère le mûrissement. Certains légumes et fruits sont plus sensibles à l'éthylène que d'autres.



L'avantage de se renseigner sur l'éthylène

Les légumes et fruits incorrectement entreposés pourrissent plus vite, ce qui pourrait diminuer vos profits.



Aliments produisant de l'éthylène

Avocats	Poivrons
Bananes	Pommes
Cantaloups	Prunes
Kiwis	Tomates
Nectarines	
Pêches	
Poires	

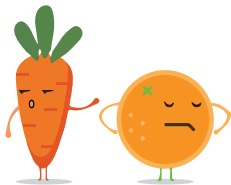


Aliments sensibles à l'éthylène

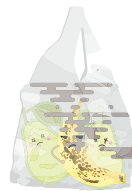
Asperges	Concombres	Melons d'eau
Brocolis	Courges	Melons miel
Carottes	Fèves vertes	Oignons
Céleris	Haricots verts	Oranges
Champignons	Laitues	Pamplemousses
Choux	Légumes verts feuillus	Patates
Choux-fleurs	Limes	Raisins
Citrons	Mangues	

La plupart des producteurs d'éthylène sont également sensibles à l'éthylène.

Quoi faire?



Entreposez les légumes et les fruits séparément.

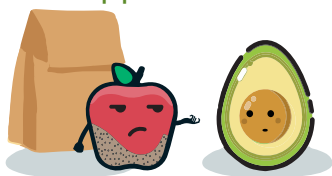


Évitez d'entreposer des aliments produisant de l'éthylène dans des sacs ou des contenants fermés.



Entreposez-les plutôt dans des boîtes ou des contenants bien aérés.

Conseils supplémentaires



Pour accélérer le mûrissement des avocats, placez-les dans un sac de papier avec une pomme.



Séparez les bananes en train de brunir de celles qui sont encore vertes pour éviter que ces dernières ne mûrissent trop vite.

Marketing et promotion

Utilisez ces stratégies pour promouvoir votre dépanneur dans votre quartier et augmenter vos ventes.

Promotion à l'intérieur et à l'extérieur



À l'extérieur du dépanneur

- 1) Placez une enseigne-chevalet devant votre dépanneur.
- 2) Placez des écriteaux sur les fenêtres.
- 3) Placez des vignettes pour fenêtre à l'entrée.

À l'intérieur du dépanneur

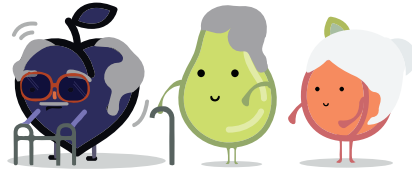
- 1) Placez des affiches publicitaires sur les paniers et les présentoirs réfrigérés.
- 2) L'emplacement, c'est la clé : Mettez vos légumes et fruits dans les aires les plus achalandées.
- 3) Vérifiez que les paniers sont toujours bien garnis. Cela augmentera les chances que les clients reviennent magasiner à votre établissement.
- 4) Veillez à ce que vos légumes et fruits soient frais : coupez-les au besoin et débarrassez-vous des vieux légumes et fruits.
- 5) Affichez clairement les prix en utilisant les des étiquettes; cela pourrait augmenter vos ventes.



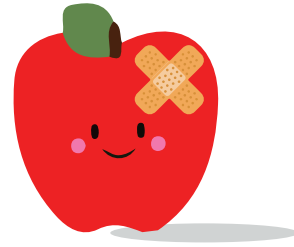
Évitez le gaspillage!



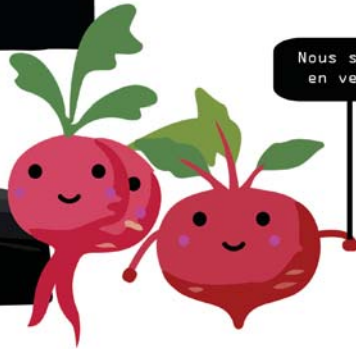
Les légumes et fruits mûrs peuvent être réfrigérés et vendus dans la section des aliments prêts-à-manger.



Légumes et fruits à prix réduit



Si un fruit ou un légume est trop mûr ou légèrement meurtri, mais toujours comestible, placez-le dans un sac et vendez-le à prix réduit.



Offrez des rabais

Faites la promotion d'aliments sains en offrant des rabais; cela attirera les clients.

Aidez les clients à profiter des légumes et fruits

Créez des fiches recettes et offrez de l'information sur la valeur nutritive des produits.



Sollicitez les rétroactions des clients

Parlez avec vos clients et demandez-leur quels légumes et fruits ils aimeraient pouvoir acheter dans votre dépanneur. Placez un sondage près des caisses enregistreuses ou des présentoirs

Exemple de sondage

1. Qu'est-ce qui vous inciterait à acheter des légumes et fruits frais au dépanneur du coin?

2. Quels légumes frais achèteriez-vous au dépanneur?

3. Quels fruits frais achèteriez-vous au dépanneur?

Merci!

Placez les légumes et fruits près des caisses

Assurez-vous que les légumes et fruits soient frais; pas de moisissure ni de meurtrissure! Disposez-les près des caisses enregistreuses pour augmenter vos ventes et éviter le gaspillage.

Quelques suggestions d'aliments :

- Avocats
- Bananes
- Citrons
- Limes
- Oranges
- Poires
- Pommes
- Tomates



Le saviez-vous?

Les pommes, poires, oranges et poivrons peuvent être vendus à la température de la pièce près des caisses enregistreuses, mais cela raccourcira leur durée de conservation. Pour les conserver plus longtemps, réfrigérez ces légumes et fruits le soir.

Approvisionnement

Choisir un grossiste

Quelques facteurs à prendre en considération :



Le montant minimal à déboursier pour que la livraison soit gratuite.



Le processus pour passer une commande : au téléphone, en ligne, par télécopieur, par courriel



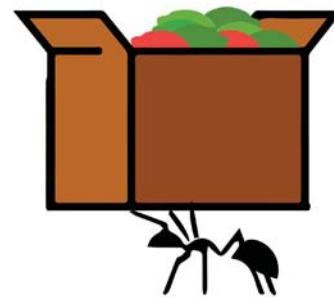
La fréquence des livraisons.



Les heures d'ouverture.



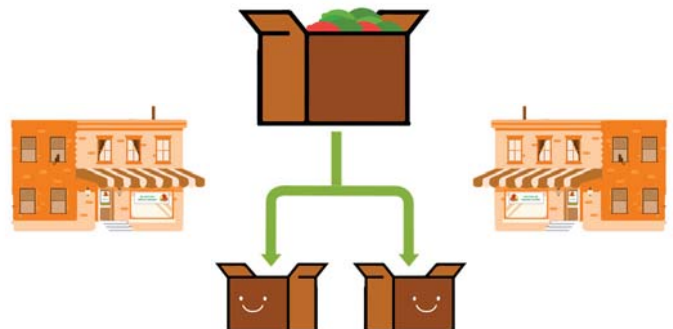
Les frais de livraison.



La meilleure option pour votre dépanneur : la livraison ou la vente à libre service.



Les régions où le grossiste livre.





La possibilité de passer une commande de groupe ou de demander au grossiste si vous pouvez partager une caisse.

Choix des légumes et fruits

Voici une liste de légumes et fruits parmi lesquels vous pouvez choisir dans le cadre de l'initiative « Dépanneur bonne bouffe ».

Légumes et fruits



Essayez d'avoir :

- Au moins trois différents types de légumes frais
- Au moins trois différents types de fruits frais

Commencez par les fruits et légumes de base suivants:

- Pommes de terre
- Oignons
- Carottes
- Bananes
- Pommes
- Oranges

Puis, ajouter d'autres légumes et fruits (exemples) :

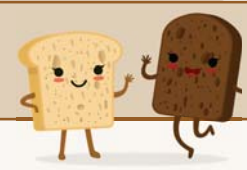

- Cantaloups
- Champignons
- Citrons
- Laitues
- Limes
- Melons miel
- Patates douces
- Poivrons
- Tomates

Ayez aussi :

- Des légumes congelés ou en conserve (sans sauce ni sel ajouté)
- Des fruits congelés, en conserve ou séchés (sans sirop ni sucre ajouté)

Aliments congelés	Aliments en conserve	Secs
<ul style="list-style-type: none">• Brocolis• Carottes• Crudités• Épinards• Maïs	<ul style="list-style-type: none">• Ananas• Haricots verts• Maïs• Mandarines	<ul style="list-style-type: none">• Pêches• Poires• Pois• Tomates
<ul style="list-style-type: none">• Mangues• Petits fruits• Pois		<ul style="list-style-type: none">• Canneberges• Dattes• Pommes• Prunes• Raisins

Produits céréaliers



Essayez d'avoir :

- Au moins deux types de produits céréaliers à grains entiers.

- Pains à grains entiers
- Pâtes de blé entier
- Céréales à grains entiers
- Riz brun
- Boulgour
- Quinoa
- Flocons d'avoine
- Orge

* Choisissez des céréales ayant un maximum de 5 grammes de sucre par portion.

Produits laitiers et substituts

Essayez d'avoir :

- Au moins deux produits laitiers faibles en gras ou des substituts comme des boissons à base de soya ou de noix (non sucré).

- Lait*
- Kéfir
- Boisson de soya fortifiée
- Yogourt*
- Fromage*
- Lait d'amande
- Lait de riz

* Choisissez du lait et des substituts faibles en gras (écrémé, 1 % ou 2 %)

Substituts de viande

Essayez d'avoir :

- Au moins deux options de substituts de viande.

Légumineuses en conserves ou séchées

- Haricots
- Haricots ronds blancs
- Haricots noirs
- Lentilles
- Pois chiches

Poissons en conserve

- Saumon
- Sardines
- Thon

Noix et graines non salées

- Amandes
- Pistaches
- Noix de Grenoble
- Graines de citrouille
- Graines de tournesol
-

Beurres de noix

- Beurre d'arachides
- Beurre d'amandes

Autres

- Tofu
- Oeufs

Autres aliments

Essayez d'offrir une variété d'aliments.

Fines herbes et épices

- Basilic
- Poivre de Cayenne
- Poudre de chili
- Coriandre
- Cumin
- Poudre de cari
- Origan
- Paprika
- Romarin
- Poivre entier
- Cannelle
- Clous de girofle
- Cardamome
- Poudre d'ail
- Gingembre
- Muscade
- Poudre d'oignon

Condiments

- Sauce soya*
- Huile de canola
- Huile végétale
- Huile d'olive
- Salsa (fraîche ou en pot)
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre blanc
- Vinaigre de riz
- Moutarde de Dijon

Autre

- Bouillon*

* Réduite en sodium

Adapté de : Gouvernement du Canada, L'essentiel de la planification des menus (en ligne) (8 juin 2015). Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine/essentiel-planification-menus.html>

Établir les prix

Vente à l'unité			Vente au kilogramme		
1 caisse de pommes = 122 pommes (unités) = 45 \$			Caisse de pommes de 25 kg = 45 \$		
Coût du produit ÷ unités = coût à l'unité			Coût du produit ÷ poids = coût au kilogramme		
45 \$ ÷ 122 = 0,37 \$			45 \$ ÷ 25 = 1,80 \$ le kilogramme		
Coût à l'unité	x facteur de majoration	= prix de vente à l'unité	Coût au kilogramme	x facteur de majoration	= prix de vente au kilogramme
0,37 \$	x 2.00*	= 0,74 \$ par pomme	1,80 \$	x 2.00*	= 3,60 \$ le kilogramme

* Cette majoration permet une marge de profit de 50 %.

Seuil de rentabilité

Il s'agit de la quantité précise de légumes et fruits que vous devez vendre pour qu'il n'y ait ni perte ni gain d'argent. La formule suivante pourra guider vos décisions quant à la quantité et au type de légumes et fruits que vous achèterez.

À l'unité:

Coût du produit ÷ prix de vente à l'unité
(caisse de pommes)

= seuil de rentabilité

45 \$ ÷ 0,74 \$ = 61 pommes

Au kilogramme:

Coût du produit ÷ prix de vente au kilogramme
(caisse de pommes de 25 kg)

= seuil de rentabilité

45 \$ ÷ 3,60 \$ = 12,5 kg

Conversion:

1 kg = 2,2 lb

1 lb = 0,45 kg



Liste de vérification des Dépanneurs bonne bouffe

Cette liste vous permettra de vérifier que vous suivez toutes les recommandations du guide.

Choix de légumes et fruits

- Au moins trois types de légumes frais
- Au moins trois types de fruits frais
- Au moins deux types de produits céréaliers à grains entiers
- Au moins deux types de produits laitiers faibles en gras
- Au moins deux types de substituts de viande

Présentoirs et étagères

Les légumes et fruits sont :

- Frais et abordables
- Entreposés à la bonne température
- Entreposés en tenant compte du tableau sur l'éthylène
- Retirés s'ils sont en train de pourrir, très meurtris ou impropres à la consommation

Les présentoirs des Dépanneurs bonne bouffe :

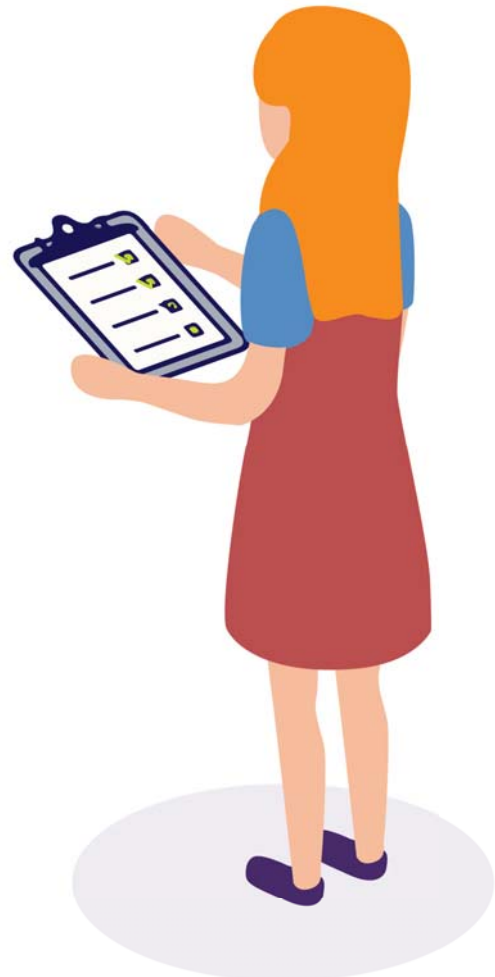
- Sont propres et bien rangés
- Sont bien garnis
- Indiquent les prix
- Ne contiennent pas d'article non alimentaire
- Ne contiennent pas d'aliments devant être cuits (p. ex., œufs) ou de produits laitiers ailleurs que sur l'étagère inférieure du réfrigérateur

Approvisionnement et prix

- Vous avez choisi un grossiste et établi votre calendrier de livraisons
- Les prix (majorés) des aliments sont conformes au coût moyen dans les autres dépanneurs et supermarchés

Promotion et Marketing

- Panneau publicitaire sur la fenêtre avant
- Enseigne-chevalet devant le dépanneur
- Bannières promotionnelles sur les étagères, paniers et réfrigérateurs
- Les paniers près des caisses contiennent des légumes et fruits frais (s'il y a lieu)
- Rabais et ventes
- Rétroaction des clients sollicitée (p. ex., sondage, conversations avec les clients)
- Prix moindres ou comparables à ceux des épiceries locales.



Ressources



Visez la moitié pour votre santé:
Fiches d'information sur différents fruits et légumes.
<http://www.halfyourplate.ca/fr/>



Terre nourricière Ontario:
Informations sur les produits saisonniers.
<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere>



Santé publique Ottawa:
Informations sur le projet pilote des Dépanneurs bonne bouffe et autres programmes de nutrition. à Santé publique Ottawa.
<http://www.santepubliqueottawa.ca>



The Food Trust
Nous aimerions remercier The Food Trust qui ont partagé une partie du contenu utilisé pour ce guide
www.TheFoodTrust.org