



La lettre d'information en Diététique et Nutrition

N°24 - OCTOBRE 2015

L'édito...

à l'attention des établissements sanitaires et médico-sociaux

Les recommandations nutritionnelles : de la théorie à la pratique

Les éléments développés dans cette lettre ont pour but de présenter les aspects réglementaires sur lesquels s'appuie notre société pour établir ses menus. Il sera donc question de procédures, recommandations, GEMRCN et règlement INCO concernant les allergènes.

A ce jour, le gouvernement n'a pas fixé d'arrêté concernant la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective (sauf scolaire), il a publié uniquement des décrets qui reprennent les principales recommandations du GEMRCN (Groupement d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition). Ces recommandations ont été remises à jour cet été. Cette lettre vous en présentera les principaux points de changements.

■ Claire LOUREIRO

Responsable Diététique et Nutrition Vitalrest

1/ Création des plans de menus en restauration collective

ETAPE 1 : PLAN ALIMENTAIRE

Les menus sont établis à partir d'un plan alimentaire spécifique à chaque typologie de population et sur 2 saisons : Printemps/Été et Automne/Hiver avec aménagement sur les demi saisons.

ETAPE 2 : PLAN DE MENUS

Le plan de menus est créé à partir du plan alimentaire par le responsable de l'offre culinaire et les diététiciennes Vitalrest (un plan de menus par diététicienne, tenant compte de leur expertise/typologie population). A ce stade, les responsables de secteur peuvent aussi participer en donnant leur expertise du terrain.

ETAPE 3 : VALORISATION

Le responsable de l'offre culinaire valide le plan de menus.

ETAPE 4 : VALIDATION MENUS DE RÉFÉRENCE

Vérification des fréquences du plan de menus par chaque diététicienne, et fiche de validation.

ETAPE 5 : DÉCLINAISONS

Les diététiciennes Vitalrest effectuent ensuite les déclinaisons pour chaque plan de menus. Les choix des déclinaisons se font en tenant compte des typologies de population : besoins et demandes identifiées.

ETAPE 6 : DIFFUSION

Diffusion par le responsable culinaire à l'ensemble de l'encadrement de l'entreprise pour les différentes typologies de populations :

- Plan alimentaire
- Plan de menus
- Fiche de fréquences
- Fiche de validation
- Déclinaisons

Cette diffusion est faite 1 mois avant la mise en place des nouveaux menus.

ETAPE 7 : ADAPTATION PAR SITE

L'encadrement diffuse ensuite aux sites clients le plan de menus correspondant à la typologie de population concernée. Le chef peut alors adapter le menu en fonction des habitudes et demandes des résidents/clients. Ces demandes sont recueillies en commission de menus 2 fois par an. Cette commission est composée de la direction de l'établissement, du personnel soignant, de résidents/patients du responsable de cuisine, du responsable de secteur et ponctuellement de la diététicienne.

ETAPE 8 : VALIDATION DIÉTÉTICIENNES

Le chef/responsable de cuisine envoie le menu ainsi éventuellement modifié à la diététicienne de son secteur. La diététicienne valide les modifications apportées ou suggère des adaptations. Les menus sont mis en place en suivant.

ETAPE 9 : LISTING NOUVELLES FICHES TECHNIQUES

Les diététiciennes listent les nouvelles recettes pour chaque site. Ce listing est repris par le responsable de l'offre culinaire afin d'établir les nouvelles fiches techniques, mentionnant notamment la présence d'allergènes.

ETAPE 10 : ADAPTATION DES PLANS DE MENUS CHAQUE ANNÉE

Les plans de menus sont révisés chaque année. Les diététiciennes apportent des modifications selon les remontées des sites sur le terrain et les nouveaux produits à intégrer en liaison avec le groupe achats.



2/ Méthodologie de validation de menus en restauration collective

La validation d'un cycle de menu se fait à 3 niveaux

Validation de l'équilibre alimentaire sur le repas :

Le repas doit comporter au minimum :

- Un plat protidique (viande ou poisson ou œuf).
- Un apport en fruits et/ou légumes crus ou cuits.
- Une source de calcium (fromage ou laitage tel que ou intégré à une préparation).

Il convient aussi de vérifier les associations de plats sur le plan gustatif mais aussi sur le plan nutritionnel : le GEMRCN préconise d'éviter l'association de 2

plats gras (ex : charcuterie/pâtisserie) ou 2 plats sucrés (laitage sucré + dessert sucré) dans le même repas.

Validation de l'équilibre alimentaire sur la journée :

- Apport d'un féculent sur la journée (autre que le pain).
- Vérification quant à la variété des plats, de leur mode de préparation (grillé, en sauce, frit ...)

Validation de l'équilibre alimentaire sur le cycle de menus complet :

- Vérification des critères de fréquences recommandées par le GEMRCN.

3/ Les fréquences de service des aliments du GEMRCN

Les fréquences à respecter sont différentes selon les typologies de population (Nourrissons/jeunes enfants ; enfants scolarisés/Adolescents/Adultes ; Personnes âgées). Ces fréquences ont été établies dans le but d'atteindre les objectifs nutritionnels fixés par population.

Seront présenter à titre d'exemple, celles pour la personne âgée en institution, structure de soins ou portage à domicile.

Les objectifs nutritionnels pour la personne âgée :
Garantir un apport énergétique suffisant
Améliorer la qualité des apports en protéines
Augmenter les apports en calcium
Maintenir des apports en vitamines (fruits et légumes) et en fibres
Assurer des apports en eau suffisants et réguliers
Rééquilibrer les apports en acides gras.

PERSONNES ÂGÉES

Maintenir des apports en vitamines (fruits et légumes) et en fibres

	Déjeuner	Dîner
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	2f/s mini	Libre
Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40% de légumes (100g pour 250ml)	Libre	3 à 4f/s mini
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes	3 à 4f/s	3 f/s mini
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de féculents	3 à 4f/s	3 f/s mini
Desserts de fruits crus contenant au moins 80g de fruit cru (peuvent être mélangés avec d'autres ingrédients pour faciliter leur consommation et couvrir les besoins en vitamines)	3 f/s mini	2 f/s mini
Fruits pressés riche en vitamine C, ou jus d'agrumes à teneur garantie en vit C (150ml) ou dans la journée	Chaque jour au petit déjeuner	

Rééquilibrer les apports en acides gras

	Déjeuner	Dîner
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	3f/s maxi	0 à 1f/s maxi
Produits à frire ou pré-frits, à teneur en matières grasses > 15%	1 à 2f/s maxi	1f/s maxi

Améliorer la qualité des apports en protéines

	Déjeuner	Dîner
Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines	<1f/s max	1 à 2f/s max
Poissons ou préparations d'au moins 70% de poisson, contenant au moins 2 fois plus de protéines que de lipides (sauf poissons gras)	1f/s mini	1f/s mini
Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie	2f/s mini	Libre
Préparations à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70% du grammage recommandé	<1f/s maxi	2f/s maxi

Augmenter les apports en calcium

	Déjeuner	Dîner
Fromages > 150mg de calcium laitier par portion	4f/s mini	3f/s mini
Fromages entre 100mg et 150mg de calcium laitier par portion	1f/2s mini	1f/2s mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) > 100mg de calcium	2 à 3 f/s mini	3f/s mini

QUELQUES PRÉCISIONS...

Entrées contenant plus de 15% de lipides :

Charcuteries telles rillettes, pâté de campagne, terrines de canard, pâté de lapin... et aussi les préparations chaudes telles que feuilletés, friands, la quiche lorraine, croissants au jambon... et encore entrées froides comme le guacamole, céleri

rémoulade, macédoine de légumes avec mayonnaise, salade piémontaise...

Produits à frire ou pré-frits, contenant plus de 15% de lipides : Cordons bleus, aliments panés, frites, pommes de terre frites, pommes de terre rissolées, pommes dauphine, pommes duchesse, beignets de légumes, ...

Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines :

Préparations de type légumes farcis, boulettes de viandes, bolognaises réalisés avec du steak à 20 % ou plus de matière grasse ; les bouchées à la reine, quiches, quenelles, omelettes garnies (fromage, lardons, pommes de terre rissolées), saucisses, cervelas, beignets de volaille, cordons bleus, steaks

du fromager ; les viandes hachées de bœuf ou de veau, ou de l'égrené de bœuf à 20 % de MG.

Préparations à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé : Pizzas, quiches, croque-monsieur, hachis Parmentier, brandades, moussakas, cannell-

onis, raviolis, légumes farcis, nuggets, panés, gratins de viande, coquilles de poisson, beignets, cordons bleus industriels, boulettes de viande, poitrines de viande farcie, paupiettes, galopins, normandins. Les recettes de type brandade, paella, gratin ou poisson meunière sont à prendre en

compte si le grammage du poisson n'atteint pas 70 % du grammage protidique recommandé par portion pour la tranche d'âge considérée.

Laitages > 100mg Ca/portion : Yaourts, fromage blanc, faisselle, petit suisse nature, entremets (faits maison)...

Teneur en calcium par portion des fromages :

	<100mg Ca/portion	100/150 mg Ca/portion	>150 mg de Ca/portion
Nom des fromages	Fromage Rondelé au noix petit moulé aux noix Chèvre bûche Chantailou Carré frais - Carré de l'Est	Brie Tomme blanche, grise, noire Bresse Bleu Camembert Coulommiers	Petit moulé nature, Petit moulé ail et fines herbes Croq'lait, Cantafrais, Brebis crème, Fromage fondu, Chanteneige, Cantadou , Mimolette, Cantal, Edam, Gouda, Emmenthal, Saint Paulin, Saint Albray, Fourme d'Ambert, Bleu d'Auvergne.

4/ Les nouvelles recommandations du GEMRCN et leurs impacts

Les recommandations nutritionnelles du GEMRCN ont été revues en Juillet 2015.

Elles sont regroupées dans un guide pratique permettant de veiller à la qualité nutritionnelle des plats servis.

Les principaux points de changements sont détaillés ci-dessous :

GÉNÉRALITÉS		
GEMRCN 2015	EXPLICATIONS/APPLICATIONS	IMPLICATIONS VITALREST
Place plus large des « produits frais de saison » notamment concernant les fruits et légumes.	Privilégier les périodes de pleine production. Animation autour des produits frais de saison. Mise en avant des fruits et légumes frais entrant dans la composition du repas. Privilégier les fruits et légumes frais de saison ou primeurs, les surgelés ou 4e gamme étant une alternative.	Calendrier des périodes de production des fruits et légumes rajouté en annexe du cahier de grammages. Animation 1f/an sur un repas à base exclusivement de produits frais. Les fruits et légumes frais pourront être mis en gras sur les trames de menus.
Intégration de produits BIO encouragé (obj : 20% en 4 ans)	20% = 4 produits issu de l'agriculture BIO par semaine dans les menus	Mise en place possible sur certains sites selon le contrat.
Les repas pique-nique et les repas à thème doivent faire partie des repas contrôlés s'ils concernent la totalité des convives.	Contrôle de l'équilibre de ces repas	Exemples de repas pique-nique validés par les diététiciennes Vitalrest. Transmission des exemples de menus pour les repas à thème aux diététiciennes pour validation.
Explication sur la détermination du critère nutritionnel d'un produit	Pour classer tous les plats selon les critères nutritionnels, il faut se reporter à une fiche technique fournisseur ou à la recette. Selon la composition de cette dernière, le plat peut être limité ou ni limité ni encouragé (exemple macédoine mayonnaise).	Adoria, logiciel en ligne de commande, permet de déterminer le ou les critères nutritionnels associés grâce à la fiche technique de chaque recette et ses apports nutritionnels : cet outil est utilisé depuis Juillet 2015 par les diététiciennes Vitalrest.

ENFANTS SCOLARISÉS, ADOLESCENTS ET ADULTES		
GEMRCN 2015	EXPLICATIONS/APPLICATIONS	IMPLICATIONS VITALREST
Eclairage sur la structure du petit déjeuner	Composition : Boisson + 3 éléments principaux (produit laitier, céréalié et fruit), ce petit déjeuner pouvant être complété par un élément lipidique, sucré, protidique. Le lait est considéré comme une boisson et un produit laitier, le jus de fruits comme une boisson et un fruit.	Application de cette composition aux propositions commerciales.
Eclairage sur la structure du petit déjeuner	Un repas avec un plat principal copieux, pourra ne servir que 4 composantes (obligation de présence d'un produit laitier en entrée ou en dessert)	Adaptation des menus pour cette classe d'âge possible par les sites sur demande.

PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION, STRUCTURE DE SOINS OU PORTAGE Priorité retenue : variété de l'alimentation et prévention de la dénutrition

GEMRCN 2015	EXPLICATIONS/APPLICATIONS	IMPLICATIONS VITALREST
Les personnes âgées en portage à domicile font désormais partie de ce groupe.	Les besoins nutritionnels spécifiques de la personne âgée restent les mêmes qu'elle soit chez elle ou en institution.	Modifications dans le cahier de grammage. Réajustement des grammages et menus pour les établissements faisant du portage.
Eclairage sur la structure du petit déjeuner	Composition : une boisson (>250ml), un aliment céréalié, un produit laitier, un fruit ou jus de fruit. Pour ceux qui consomment peu de lait <150ml, il est indispensable de le remplacer par un autre produit laitier.	Application de cette composition aux propositions commerciales. Justification auprès des clients.
Le goûter de l'après-midi est une nécessité nutritionnelle pour les personnes âgées fragiles et non plus une obligation systématique pour tous.	Composition : une boisson, un produit laitier, un produit céréalié ou préparation à base de fruits NB : Le lait est considéré comme une boisson et un produit laitier, le jus de fruits comme une boisson et un fruit.	Application de cette composition aux propositions commerciales. Justification auprès des clients.
La notion de collation nocturne est plus largement introduite.	Composition : laitage, compote, biscuits Indications : jeune nocturne >12h, résidents ne consommant pas la totalité de leur dîner.	Réponse demande client sur le terrain. Intégration dans certaines offres commerciales.

GEMRCN 2015	EXPLICATIONS/APPLICATIONS	IMPLICATIONS VITALREST
Prévention de la dénutrition. Formation notamment sur les thèmes de l'impact du vieillissement sur les besoins nutritionnels et l'adaptation des menus.	Les besoins supplémentaires en protéines ne le sont que pour « les personnes âgées malades ». Les régimes restrictifs doivent rester exceptionnels et pour une durée limitée. Les régimes auto-prescrits n'ont pas lieu d'être. Les enrichissements réalisés avec des aliments de consommation courante ne nécessitent pas de prescriptions médicales (au contraire des compléments nutritionnels oraux (CNO)).	Enrichissement des repas pour les résidents dépistés dénutris : mise en avant de cette nécessité de dépistage auprès des clients. Formation des personnels Vitalrest sur les besoins nutritionnels de la personne âgée et sur l'application des régimes chez la personne âgée (moins restrictif).

PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION, STRUCTURE DE SOINS OU PORTAGE

Priorité retenue : variété de l'alimentation et prévention de la dénutrition

GEMRCN 2015	EXPLICATIONS/APPLICATIONS	IMPLICATIONS VITALREST
Les repas doivent être proposés au minimum 5 composantes au déjeuner comme au dîner.	5 composantes = Entrée, plat protidique, accompagnement (on compte 1 même si légumes + féculents), produit laitier, dessert. Plat complet = 2 composantes Le potage est désormais considéré comme une composante même au déjeuner. Il doit contenir 40% de légumes (100g/250ml)	Communication aux clients ayant mis en place un menu 4 composantes pour ce type de convives afin d'éventuellement revoir le contrat. Prise en compte de cette nouveauté sur les propositions commerciales. Le potage pourra remplacer une cuitivité au déjeuner.
Le plateau de fromages ou laitages est encouragé : notion de plaisir rajouté	Il devra être composé de fromages appréciés et apportant beaucoup de calcium.	Développement des plateaux de fromages/laitages pour ce type de population.
Le nombre de repas minimum lorsqu'il y a un déjeuner et un dîner est de 28 soit 4 semaines	Cycle de menus minimum de 4 semaines	Déjà le cas chez Vitalrest (menus 5 semaines).
Fréquences : Crudités séparées des cuitivités Plus de fruits crus : 20/46 Plus de fromage >150mg Ca et moins de fromage 100-150mg Ca Suppression des critères concernant les laitages trop gras et desserts gras Plus de viande noble non hachée le midi 8/28, mais fréquence libre le soir	Servir suffisamment de crudités en entrée et de salade verte au dîner. Les fruits crus : varier les modes de présentation, calibre adapté La quasi-totalité des fromages ont des teneurs en Ca >150mg. Difficulté à arriver à l'objectif viande noble non hachée (2fois/s)	Tableau de fréquences Vitalrest remis à jour. Les menus automne-hiver 2015 2016 tiennent compte de ces changements.
Grammages : 150g de féculents au dîner (200g au déjeuner) Fruit cru : 80 à 100g Rôti de porc aligné avec les autres rôtis à 80g le midi et 60g le soir	Le féculent du dîner est notamment indispensable pour prévenir les troubles de la glycémie, présent sur l'entrée ou le plat ou le dessert. Adaptation du calibre des fruits. Respect du grammage pour les rôtis permettant d'intégrer de la qualité (moins mais bon)	Féculents tous les soirs sur les menus EHPAD. Cahier de grammages Vitalrest remis à jour et diffusé courant Octobre.

PETITE ENFANCE

GEMRCN 2015	EXPLICATIONS/APPLICATIONS	IMPLICATIONS VITALREST
Utilisation du terme EASPE (Etablissement d'accueil ou de soins de la petite enfance)	Couvre aussi les enfants < 3ans en structure de soins	Modification de l'intitulé des menus de référence pour ce type de population
3 classes d'âge sont définies : Bébé : 8-9 à 12 mois / Moyens : 12 à 15-18 mois Grands : 15-18 mois à 3 ans Avec une augmentation progressive du nombre de composantes (3, 4 puis 5)	Adaptation des menus aux trois classes d'âge et tenant compte des recommandations sur la composition des repas.	Vitalrest proposait déjà des menus en distinguant ces 3 classes d'âge avec le bon nombre de composantes.
Mentions plus détaillées concernant les matières grasses, le sel et les produits sucrés. Plus de liberté est laissée sur la composition du goûter notamment sur le type de produit laitier et le complément céréalier	Informations à relayer auprès des équipes de restauration. Composition du goûter : 2 à 3 composantes 1 produit laitier ou lait infantile Fruits crus et/ou cuits Compléments céréaliers (>12 mois)	Tableau récapitulatif des repas de la petite enfance réalisé par la diététicienne Vitalrest, transmis avec les menus EASPE et en annexe du cahier de grammages. Goûter des menus avec au moins 2 composantes dont un produit laitier.
Prévention des fausses routes plus approfondie	Crudités autorisées qu'à partir de 15-18mois	Mention intégrée au nouveau cahier de grammages. Crudités inscrites dans le menu uniquement pour les grands.
Les quantités de viandes, poissons, œufs et produits laitiers ne doivent pas être servis au-delà du grammage recommandé. Les légumes, fruits et féculents peuvent l'être en fonction de l'appétit de l'enfant.	Dans le but de contrôle de l'apport en protéines tout en tenant compte des variables d'appétit et de besoins pour chaque enfant.	Informations auprès des équipes de restauration et du service. Notification sur le tableau récapitulatif des repas de la petite enfance.

5/ Informations données au consommateur sur la présence d'allergènes

Pour rappel, à compter du 13/12/2014, une nouvelle réglementation européenne sur les denrées alimentaires, le règlement INCO (information du consommateur) est entré en application. Une partie importante de cette réglementation concerne la déclaration des allergènes. Ce règlement est dénommé Règlement INCO.

Depuis le 13 décembre 2014, les dispositions générales du règlement INCO sont obligatoires et au 13/12/2016, l'étiquetage nutritionnel le sera.

Cette réglementation concerne tout établissement (y compris un véhicule ou un étal fixe ou mobile), tel qu'un restaurant, une cantine, une école, un hôpital ou un service de restauration, dans lequel, dans le cadre d'une activité professionnelle, des denrées alimentaires prêtes à être consommées par le consommateur final sont préparées (toute denrée, toute boisson, tout produit destiné à l'alimentation de l'homme). Ces denrées sont les produits alimentaires, produits pré-emballés, produits à la coupe, en vrac, produits non pré-emballés (mentions obligatoires différentes) et les produits emballés

(produits alimentaires déjà emballés et distribués en l'état au consommateur final, exemple : biscottes ...).

L'article 21 de ce texte précise que, quel que soit le produit, l'identification des 14 Allergènes majeurs est une mention OBLIGATOIRE et que le consommateur final doit avoir accès (s'il le demande)

Une affiche a été transmise à cet effet à l'ensemble des chefs gérants et responsable de secteurs Vitalrest. Vitalrest met également à la disposition des convives un classeur mentionnant les allergènes présents dans les plats pour chaque saison par rapport au cycle de menus (soit remis à jour 2 fois/an : en Octobre et en Avril).