



**L'édito...**

**Les grammages : des recommandations aux limites**

**L**es grammages : des recommandations aux limites

Le Groupe Vitalrest a profité des recommandations mises à jour du GEMRCN 2015 pour actualiser ses cahiers de grammages. En effet, il est important que les équipes de cuisine puissent mettre en pratique les grammages correspondants aux besoins nutritionnels par typologie de population. En parallèle, le bon sens et l'individualisation de la prise en charge et des soins, doivent permettre d'assouplir ces recommandations, afin de limiter le gaspillage et de favoriser la couverture des besoins.

■ Claire LOUREIRO – Responsable Diététique et Nutrition

**1/ Les recommandations du GEMRCN 2015**

Le GEMRCN version 2.0 - Juillet 2015 cite : « Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants, et ne doivent donc pas être systématiquement abondés par les services de restauration, afin d'éviter toute dérive alimentaire génératrice de surpoids et d'obésité, ainsi que de gaspillage. »

« Dans certains cas cependant, notamment dans le cas d'une population ayant une activité physique importante, il convient d'adapter la taille des portions, tout en utilisant les critères de qualité nutritionnelle recommandée. »

**La petite enfance (0-3 ans) :**

	Pain	Entrée crudités	Plat protidique	Garniture		Fromage	Dessert	
				Légume	Féculent		Dessert lacté	Fruit
Bébés 8/9-12 mois	-	-	10 à 20	200		-	-	80 à 100
Moyens 12-15/18 mois	10	-	20	200		20	-	80 à 100
Grands 15/18-36 mois	20	40	30	120	120	20	100	80 à 100

« Les quantités de viandes, poissons, œufs et produits laitiers ne doivent pas être servies au-delà du grammage recommandé. Les légumes, les fruits et les pommes de terre, produit céréalier ou légumes secs cuits peuvent être servis au-delà du grammage en fonction de l'appétit de l'enfant. »

**Enfants primaires (3-11 ans) :**

	Pain	Entrée crudités	Plat protidique	Garniture		Fromage	Dessert	
				Légume	Féculent		Dessert lacté	Fruit
Enfants 3/6 ans	30	50	50	100	120	20	100	100
Enfants 7/11 ans	40	70	70	100	170	30	100	100

« Pour les maternelles et les élémentaires, prévoir des grammages spécifiques pour les dîners, les besoins en nutriments n'étant pas ceux des déjeuners (moins d'aliments protidiques, plus de légumes, céréales, produits laitier et fruits) »

## Adolescents et adultes :

	Pain	Entrée crudités	Plat protidique	Garniture		Fromage	Dessert	
				Légume	Féculent		Dessert lacté	Fruit
Ado/Adultes	50 à 100	90 à 120	100 à 120	150	200 à 250	30 à 40	100	100 à 150

## Personnes âgées (PA) :

	Pain	Entrée crudités	Plat protidique	Garniture		Fromage	Dessert	
				Légume	Féculent		Dessert lacté	Fruit
PA déjeuner	50	80	100	150	200	30 à 40	100	80
PA dîner	50	80	70	150	150	30 à 40	100	80

## 2/ Applications en pratique des grammages

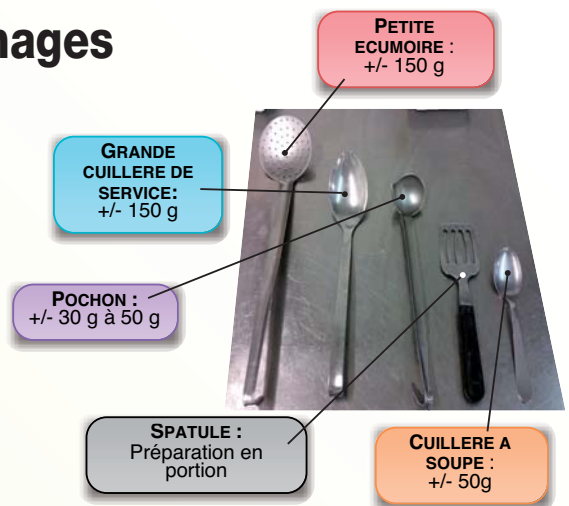
### A - SERVICE À L'ASSIETTE

Dans certaines institutions, plusieurs catégories de populations peuvent être représentées. Vous devez vous assurer que les grammages servis soient compatibles avec les besoins nutritionnels de tous.



#### Utiliser les ustensiles adaptés

- Afin de permettre un service rapide et conforme avec les grammages définis par le GEMRCN, il est nécessaire de choisir les bons ustensiles.
- A chaque préparation, un ustensile qui lui est adapté.



Céleri râpé sans sauce : **90g**



Tomates sans sauce : **90g**



Piémontaise avec mayonnaise : **110g**

**ENTRÉE**  
**x1 à 1,5**



**Les crudités ou entrées de féculents doivent être pesées, sans les assaisonnements ou bien l'assaisonnement doit être déduit du grammage indiqué (mayonnaise, fromage blanc ou vinaigrette.)**



Emincé de dinde au curry sans sauce : **100g**



Sauté de veau au paprika + sauce : **120g**



Filet de colin + sauce : **120g**

**LE PLAT**  
**PROTIDIQUE**  
**x 1,5**



**1 portion**

Pour les éléments protidiques en portion ou plats complets (ex: lasagnes)

**Pour les viandes cuisinées en sautés ou émincés, la grande cuillère de service est la plus adaptée, compte tenu des sauces plus ou moins épaisses de ces préparations, pensez à les comptabiliser dans l'assiette. Pensez à être vigilants en fonction de la taille des morceaux de viandes.**

Légumes : **150g**



Féculents : **200g**



**LES GARNITURES**  
**x1 à 1,5**



**Les accompagnements de légumes cuits et de féculents sont parfois trompeurs, attention à ne pas sous-estimer leur poids du fait du volume des légumes et également de prendre en considération l'absorption d'eau par les féculents. Pour les accompagnements, les jus de cuisson n'apportent pas de valeur ajoutée au repas, c'est pour cela que l'écumoire est l'ustensile le plus adapté, également en raison des quantités importantes à mettre dans l'assiette**

Camembert :  
40g (divisé en 6) MAX  
30g (divisé en 8) MIN



Gouda tranché  
35 g



## LES FROMAGES



Dans ce cas précis l'ustensile le plus adapté est le couteau double manche qui vous permettra de réaliser des portions régulières de même poids.



Entremet vanille : 100g



Salade de fruit au sirop: 100g



Tropézienne : 80g

## LES DESSERTS

Plusieurs ustensiles peuvent être utilisés pour assurer les portions régulières de ces préparations,

Il convient de réaliser une portion témoin qui sera pesée et vous permettra de réaliser des grammages identiques.

## CAS PARTICULIER DES TEXTURES MODIFIÉES :

- Les préparations en textures modifiées doivent bénéficier d'une attention particulière : en effet « le hachage » ou « mixage » modifie nettement le visuel des portions standards.
- Attention également au fait de mixer ou hacher une viande/poisson avec ou sans sauce, là également le visuel est très différent et parfois trompeur.



Roti de dinde haché s/sauce : 100g



Sauté de veau au paprika + sauce : 120g

### Les textures hachées

Le volume occupé par les hachés sans sauce est donc très important en comparaison des hachés avec leurs sauces et légumes aromatiques. Sur ces deux photos il y a pourtant la même quantité de viande !  
Soyez donc très vigilants.

X 3 sans  
X 1,5 à 2 avec sauce



Colin mixé : 100g  
Purée de pdt : 200g  
Sauce poivrons : 10 ml (g)



Roti de dinde mixé : 100g  
Purée de légumes : 100g  
Purée de pdt : 100g  
Sauce poivre : 10 ml (g)

### Les textures mixées

Pour les accompagnements purées, la grande cuillère de service est la plus adaptée.  
Pour les viandes/poissons/œufs mixés, la spatule convient parfaitement pour servir les demi-sphères ou autres moulés.

X 1 à 1,5  
X 1 portion



## B - CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE

Les volumes des prises alimentaires spontanées ne sont pas identiques d'un résident à l'autre : chez les seniors comme dans le reste de la population, il existe de petits et de gros mangeurs.

L'idéal est donc d'adapter les quantités à l'appétit de chacun.

Cette adaptation demande un suivi et une proximité de la part des personnels, mais apporte un réel gain financier : l'adéquation entre volumes produits et volumes consommés permet de limiter le gaspillage.

### En pratique :

■ SI VOUS SERVEZ UN PLAT COMMUN EN CENTRE DE TABLE, invitez les résidents qui en sont capables physiquement et mentalement à se servir / se resservir selon leurs envies et leur faim.

**ATTENTION** Dans ce cas, le suivi des ingestats demande une surveillance particulière.

■ SI L'ASSEMBLAGE EST EFFECTUÉ EN SALLE, dialoguez au quotidien avec les résidents pour savoir ce qu'ils veulent et en quelle quantité (en les incitant à consommer au moins un peu de chaque composante).

■ SI L'ASSEMBLAGE ET LE PORTIONNEMENT SONT RÉALISÉS EN CUISINE ET/OU DANS LE CAS DES PLATEAUX-REPAS, référez-vous aux volumes habituellement consommés par le résident : petite, normale ou grosse portion.

Inscrivez cette information sur la fiche personnelle du résident, en plus de goûts et aversions, ou sur le tableau d'affichage de la cuisine.

■ SI UN RÉSIDENT A UN PETIT APPÉTIT ET/OU EST DÉCOURAGÉ PAR DE GROSSES ASSIETTES et, en particulier, en cas d'anorexie :

- Réduisez les portions servies, quitte à le resservir par la suite.
- Ne réduisez pas le contenant ; au contraire, laissez des espaces libres entre les aliments, et entre les aliments et le bord de l'assiette.
- Servez en multi-portions (service en plusieurs petits récipients), plutôt que de tout placer dans une grande assiette : les quantités semblent moins importantes, le résident a l'impression de picorer.
- Si ses apports alimentaires spontanés ne couvrent pas ses besoins, enrichissez son alimentation.

Dans le cadre d'une étude, nous avons remarqué que certains résidents mangeaient « pour faire plaisir » la moitié de leur assiette, quelle que soit la quantité qui leur était servie. Dans cette situation particulière, la réduction des portions s'est avérée contre-productive ; nous sommes alors revenus à des portions normales. Isabelle Parmentier, diététicienne au centre hospitalier régional universitaire de Lille et présidente de l'AFDN.

### 3/ L'analyse des restes

Des informations intéressantes peuvent également être tirées indirectement d'une étude des restes alimentaires, même informelle : une moindre consommation du plat peut témoigner d'un manque d'appétence pour celui-ci (ce plat ne leur plaît pas / ne leur fait pas envie) ou d'un problème dans la mise en œuvre de la recette (manque de sel, viande trop dure, texture désagréable...).

- **Demandez aux membres de l'équipe hôtelière de surveiller :**
  - Les quantités restantes dans les assiettes ;
  - Les quantités non servies, restantes dans le plat de service.
- **Si ces quantités semblent anormalement élevées**, consignez séparément, en les quantifiant si possible par pesée, les restes « assiettes » et « plats de service ».

- **Surveillez plus attentivement les restes obtenus aux deux ou trois prochaines présentations de ce plat**, pour voir si le désintérêt des résidents se confirme.
- **Le cas échéant, vous pouvez conduire une enquête ponctuelle**, pour identifier la cause exacte de ce désintérêt. vous pourrez alors supprimer ce plat des plans de menus à venir, ou adapter la fiche technique en fonction des retours des résidents.

### 4/ Un outil de calcul des apports nutritionnels spontanés : la grille de surveillance alimentaire

#### Surveillance de l'appétit des résidents

Notifiez dans le dossier du résident toute diminution par rapport aux quantités habituellement consommées et signalez-le en réunion d'équipe et/ou lors des transmissions.

Si la situation se répète sur plusieurs repas (consécutifs ou non), faites une analyse des apports alimentaires à l'aide d'une grille de surveillance alimentaire qui vous apportera des données objectives qualitatives et quantitatives.

Un « petit mangeur » n'est pas forcément à risque de dénutrition, si cela correspond à une habitude de vie et si les quantités ingérées suffisent à couvrir ses besoins. A l'inverse, la baisse d'appétit d'un gros mangeur peut facilement passer inaperçue.

Les rations nécessaires et les rations habituellement consommées par le résident peuvent être notées dans sa fiche individuelle ou sur la grille de surveillance alimentaire nominative.

#### 2 utilisations :

- Evaluer l'état nutritionnel (diagnostic) : sur 3 jours
- Suivre la mise en place d'une stratégie nutritionnelle : sur une à deux semaines

**Besoins énergétiques :  
Consommation habituelle :**

- Réduits
- Petites portions
- Normaux
- Portions normales
- élevés
- Grosses portions

L'analyse de cette grille de surveillance alimentaire est indispensable et est réalisée soit par une diététicienne, une infirmière ou un médecin. Celle-ci orientera la prise en soins, en indiquant par exemple la nécessité d'une aide aux repas, des préférences alimentaires, des troubles de la mastication, une insuffisance d'apport hydrique. Elle pourra également amener à un dépistage de la dénutrition si les apports mesurés sont inférieurs à plus de la moitié des grammages recommandés (équivalent à moins de 1500kcal).

**ATTENTION** lors de l'analyse de la grille de surveillance alimentaire, les quantités servies doivent soit être égale à celles recommandées, soit la quantité servie doit être indiquée (par ex : grammage viande recommandée : 100g, servie 70g, consommée 40g soit plus de la moitié servie, mais moins de la moitié du grammage recommandé).

Une grille similaire peut aussi permettre de tracer la prise des préparations enrichies en notant ce qui a été donné et ce qui a été consommé.

- Cocher l'une des 4 cases correspondant à la portion consommée
- indiquer le nombre de verre de liquide consommé
- Indiquer votre prénom et le type d'aide utilisée lors de la prise alimentaire

Source :

- Respect des grammages du GEMRCN 12 2015 – Cécile Legrand – Clinique de l'Occitanie
- Recueil d'actions pour l'amélioration de l'alimentation en établissements hébergeant des personnes âgées <http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-l-offre-en-institution>
- Recommandations du GEMRCN Version 2.0 – Juillet 2015

**GROUPE VITALREST**  
RESTAURATION ET SERVICES AUX COLLECTIVITÉS



#### CONTACT

**Julie MAROLLEAU**  
julie.marolleau@vitalrest.com  
Tél. : 01 39 04 11 10

**Laurianne BARDOUX**  
secretariat@ags-restauration.com  
Tél. : 03 21 21 36 50

