

L'édito...

PLAN DE CONTINUITÉ D'ACTIVITÉ (PCA) : MAINTENIR LA PRESTATION ALIMENTAIRE

Une épidémie, pandémie, canicule, évènement local, régional ou national de type sanitaire ou technologique peuvent avoir un impact sur les ressources (humaines, fluides, énergétiques, matérielles ...) et/ou une incidence sur le nombre de convives.

Les principales conséquences peuvent se traduire par une diminution des effectifs en cuisine, y compris des cadres dirigeants ; des difficultés d'approvisionnement en matières premières ; l'incapacité de produire du fait d'une rupture des fluides (eau électricité, gaz).

Cette lettre diététique détaille les différentes adaptations faites au niveau nutrition dans 4 situations : Pandémie (Plan Blanc), Canicule (Plan Bleu), Incapacité à transformer ou rupture d'approvisionnement (Menu d'Urgence Vitale) et en cas de gastro-entérite dans l'établissement.

Claire LOUREIRO
Responsable Diététique et Nutrition

1> PLAN BLANC : PANDÉMIE

Une Pandémie (du grec Pan = tous et demos = peuple) est une épidémie qui s'étend à la quasi-totalité d'une population d'un continent ou de plusieurs continents, voir dans certains cas, de la planète.

Le menu Plan Blanc est mis en œuvre en cas de diminution du nombre de personnel, lié à un absentéisme pour arrêt maladie important, avec difficultés de remplacement des personnes absentes. Cette diminution de personnel peut être associée à un défaut de qualification des personnels remplaçants. A cela, peut s'ajouter des difficultés de livraison des matières premières, car les fournisseurs peuvent aussi avoir les mêmes problématiques.

L'objectif est alors de réduire la charge de travail et d'en simplifier l'exécution, permettant ainsi au personnel présent d'assurer la prestation repas.

1. Les produits frais nécessitant plus de travail (épluchage, lavage, tailleage ...) seront limités. Il sera alors possible de recourir à des produits de 4^e gamme, surgelés ou en conserve.
2. Certains plats faits maison seront remplacés par des plats tout prêts. Le portionnement individuel sera favorisé.
3. Les laitages et desserts seront servis operculés, de façon à limiter les manipulations. Les fromages seront servis en emballage individuel afin de supprimer le temps lié à la découpe.
4. Les potages seront fabriqués à partir de préparations déshydratées ou servis prêt à l'emploi (brique).
5. Les assaisonnements seront fournis en dosette individuelle : vinaigrette, mayonnaise.
6. Les menus seront accompagnés d'une aide à la commande (nom, référence, fournisseur) afin de faciliter le travail.
7. La mise en œuvre des plats sera simplifiée au maximum.
8. Les régimes seront respectés dans la mesure du possible, considérant que cela soit sur une durée limitée (se reporter aux déclinaisons).

EXEMPLE D'UN MENU PLAN BLANC SUR UNE SEMAINE :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Pâté de foie	Betteraves rouge vinaigrette	Taboulé	Macédoine de légumes vinaigrette	Pâté volaille	Céleri rémoulade	Champignons à la grecque
	Raviolis gratinés à la sauce tomate	Cassoulet	Cuisse de canard confite	Quenelles de volaille	Canellonis au bœuf gratinés	Thon au naturel	Cassoulet
	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Haricots blancs à la tomate	Riz	Fromage/laitage	Salade mexicaine	Carottes sautées à l'ail
	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
	Compote de pommes	Oreillons de pêche	Cocktail de fruits au sirop	Crème dessert chocolat	Crème brûlée	Compote pommes abricot	Far breton

SOIR	Velouté poireaux et pommes de terre	Velouté d'asperges	Velouté de tomates	Velouté de carottes	Velouté de cresson	Potage de légumes	Bouillon de poule vermicelles
	Quenelles de brochet	Thon à la russe	Raviolis au saumon	Parmentier au thon	Filets de maquereaux à la tomate	Quenelles de brochet	Raviolis gratinés à la sauce tomate
	Haricots verts sautés persillés				Fenouil braisé à la tomate	Lentilles	
	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
	Crème dessert chocolat	Riz au lait	Crème dessert à la vanille	Compote pomme cassis	Crème dessert café	Abricots au sirop	Cubes de poires au sirop

1> SUITE

MENU CLASSIQUE

Pâté de foie
Raviolis gratinés sauce tomate
Fromage/laitage
Compote de pomme



MENU PLAN BLANC

Pâté coupelle individuelle (30g)
Raviolis à la sauce tomate en boîte
Fromage emballé portion ou laitage operculé
Compote operculée portion 100g



Afin de garantir la sécurité sanitaire, la déclinaison mixée est réalisée à partir de produits prêts à l'emploi :

- Potage midi et soir
- Plat mixé midi et soir en barquette individuelle de 300g, par exemples :
 - › Mixé pâtes bolognaises
 - › Porc à la provençal
 - › Jambon aux 2 purées
 - › Dinde haricots verts mixés
 - › Hachis Parmentier
 - › Saumon printanière de légumes



2> PLAN BLEU : CANICULE

Dès le mois d'avril, chaque année, il est nécessaire de s'assurer d'être en mesure de mettre en œuvre les moyens nécessaires pour faire face à l'éventualité d'une canicule dans les établissements de santé.

En été, l'établissement doit avoir en permanence un stock d'eau égal au volume habituellement consommé en une semaine par les résidents/patients et le personnel. Disposer de :

- Eau minérale en bouteille
- Sachet de glace à rafraîchir
- Brumisateur d'eau
- Eau gélifiée

Dans l'hypothèse de canicule et afin d'apporter plus de confort aux résidents/patients, les menus sont adaptés de la façon suivante :

APPORTS HYDRIQUES (BOISSONS ET ALIMENTS) :

- Eau fraîche servie aux repas et, également, distribution de bouteilles d'eau
- Potage chaud et froid midi et soir, bouillons
- Desserts riches en eau : fruits aqueux (melon, pastèque, coulis de fruits), laitage, compote
- Lait aromatisé, milk-shake aux fruits
- Tisane après le dîner
- Glaces ou sorbets

ADAPTATION DU MENU (MODIFICATION DE CERTAINS PLATS EN FROID) :

Les menus seront élaborés après concertation entre le chef cuisinier, le médecin coordonnateur et l'infirmière afin que soient confectionnés des menus de substitution en cas de canicule.

APPORTS SODÉS :

L'apport en sel doit être augmenté par rapport à la consommation habituelle afin de compenser les pertes liées à la transpiration ; et de limiter les pertes rénales.

- Charcuterie
- Fromage
- Chips

A savoir : l'eau et le sel marchent ensemble dans l'organisme, le sel permet de retenir l'eau et donc de limiter la déshydratation.

ET LES ÉQUIPES SENSIBILISÉES :

« La météo semble prévoir un maintien des T°C élevées dans les jours qui viennent.

Merci de vous assurer :

- D'avoir un stock suffisant en eau
- D'adapter les menus si besoin : allègement, fruits riches en apports hydriques, salade froide...
- De prévoir des sirops en quantités suffisantes
- D'adapter la production d'eaux gélifiées

Merci également de porter une attention particulière aux T°C de réception fournisseur, de livraison des repas pour les sites livrés et aux T°C de service en salle ou en unités. »

Il est avant tout important d'être vigilant à l'éventuelle déshydratation des résidents/patients. Il faut donc être attentif aux premiers signes : somnolence, confusion, chute, malaise, baisse de la tension artérielle ou hypotension orthostatique, etc. Il est important de demander certains examens sanguins : ionogramme sanguin, urée, créatinine, protides, glycémie.

De plus, en cas de forte chaleur, l'appétit peut être diminué. L'état nutritionnel des résidents doit être réévalué encore plus régulièrement.

EXEMPLE EN MENUS ADAPTÉS EN CAS DE FORTES CHALEUR :

MENU CLASSIQUE

Salade de cervelas ravigote
Cuisse de poulet rôti
Poêlée de légumes
Fromage
Fruit frais



MENU PLAN CANICULE

Salade de cervelas ravigote
Poulet froid
Macédoine mayonnaise
Yaourt
Duo melon pastèque

Adaptation de la température et de l'hydratation : fruits aqueux et yaourt.

EXEMPLES DE RECETTES POUR FAVORISER L'HYDRATATION ET LA PRISE ALIMENTAIRE :

Cubes de gelée de fruits :

- 1kg de fruits frais riches en eau (pastèque, melon, ...) ou 1L de jus de fruits (ananas, pomme, orange)
- 150g Texturant gélatine Knorr



- › Mixer les fruits
- › Incorporer la gélatine, mixer à nouveau
- › Mouler en plaque
- › Refroidissement en cellule 30 min
- › Détailler en cubes
- › Conserver au froid +3°C jusqu'au service



Milk-shake vanille pomme cannelle (4 personnes)

- 3 boules de glace à la vanille
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 4 cuillères à soupe de sirop de pomme
- ½ cuillère à café de cannelle moulue

- › Mettez dans votre mixer les boules de glace à la vanille
- › Versez le lait
- › Ajoutez le sirop de pomme. Incorporez la cannelle
- › Mixez le tout quelques minutes et le tour est joué !

Smoothie pastèque, pamplemousse et pêches (4 personnes)

- 300g de pastèque
- 1 pamplemousse rose
- 3 pêches
- 2 cuillères de confiture d'abricots



- › Eplucher et couper en cubes la pastèque, enlever les graines noires, mixer et passer
- › Ensuite dans un chinois pour enlever tous grains éventuels. Remettre dans le blender,
- › Ajouter le pamplemousse coupé en dés, les pêches et les 2 cuillères de confitures d'abricots.
- › Mettre au frais (ou ajouter quelques glaçons).



Soupe froide d'haricots verts (4 personnes)

- 500g d'haricots verts surgelés
- 1 cuillère à café de curry
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 bouquet de persil

- › Faire cuire les haricots verts et laisser refroidir.
- › Ajouter la crème, le curry bien mélanger et mixer.
- › Saler, poivrer. Servir parsemer de persil.

Potage glacé aux concombres (4 personnes)

- 2 concombres
- 4 pots de yaourts nature veloutés
- 1 verre de vin blanc
- 1 petit oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de sucre
- jus de citron



- › Peler les concombres. Les râper. Saupoudrer de gros sel et laisser dégorger pendant une heure.
- › Ensuite mixer le concombre avec les yaourts, le vin blanc, l'oignon blanc et la gousse d'ail, le sucre, du sel et du poivre.
- › Couvrir et mettre au réfrigérateur au minimum 2h.



Gaspacho de tomates (4 personnes)

- 4 grosses tomates
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- ¼ oignon
- 1 gousse d'ail
- 40ml d'huile d'olive, sel

- › Monder, épépiner et concasser les tomates. Couper les poivrons en morceaux. Eplucher le concombre, le couper en lamelles. Eplucher la gousse d'ail.
- › Mettre tous les légumes dans un mixeur avec l'huile d'olive et une pincée de sel. Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Verser dans un saladier et conserver au réfrigérateur.



3> MENU D'URGENCE VITALE

Le menu d'urgence vitale est mis en œuvre en cas de rupture d'approvisionnement lié à des conditions météorologiques défavorables (neige, verglas, inondations ...), et/ou en cas de coupure d'électricité, gaz et/ou d'eau.

Ce menu permet de faire face à cette situation c'est-à-dire en mode dégradé, ni cuisson, ni maîtrise de température, et capacités d'hygiène réduites (plonge impossible).

Ce menu intègre également la notion de rupture d'approvisionnement, c'est-à-dire qu'il se traduit par la constitution d'un stock tampon.

Ce stock ne vise qu'à faire face à une conjoncture d'évènements aléatoires et permet donc en toutes circonstances de répondre à la prestation d'une **journée alimentaire**.

MENU CLASSIQUE

Petit – déjeuner :

Lait chocolaté
Biscottes et confiture
Jus d'orange

1^{er} service :

Thon au naturel
Betteraves et maïs vinaigrette
Crème dessert chocolat Yabon

Biscuits secs
Biscottes

2^e service :

Pâté de volaille coupelle
Lentilles vinaigrette
Compote
Eau en bouteille

MENU MIXÉ

Petit – déjeuner :

Lait chocolaté
Blédine
Jus d'orange

1^{er} service :

Mixé thon/carotte - 300g -
Crème dessert chocolat Yabon
Compote
Pain de mie

2^e service :

Mixé pâtes bolognaises - 300g
Crème dessert chocolat Yabon
Compote
Pain de mie
Eau en bouteille

Les apports nutritionnels restent maintenus au niveau énergétique. Compte tenu des contraintes, c'est la répartition des 3 nutriments énergétiques qui est modifiée (protéines et lipides diminués, glucides augmentés).

4

MENUS EN CAS DE GASTRO ENTÉRITE

BUT DU RÉGIME :

Restaurer la qualité et le nombre de selles et limiter les gaz pour rétablir un débit fécal normal.

PRINCIPES DIÉTÉTIQUES :

- Supprimer les fibres et le lactose qui accélèrent le transit
- Veiller à une hydratation intense pour compenser les pertes
- Privilégier les cuissons type vapeur, pochée, au court-bouillon et donc sans matières grasses ; plus faciles à digérer.

APPLICATIONS :

- Supprimer les légumes (cuits et crus sauf carottes cuites) et les légumes secs. En remplacement des légumes, proposer des féculents : riz, pâtes, semoule
- Supprimer le lait et tous les produits préparés avec du lait (entremets, flan, mousse, laits gélifiés, béchamel ...)
- Supprimer les fruits crus sauf la banane bien mûre, le coing, pomme pelée et épépinée
- Supprimer les fruits cuits sauf les compotes de pomme-coing ou pomme-banane
- Pas de pâtisseries ou feuilletages, ni viennoiseries
- Pas de préparations glacées
- Pas de condiments : cornichons, ail, oignons, câpres ... ni d'épices.

EXEMPLE DE PROGRESSION SUR 3 JOURS POUR SE RÉALIMENTER EN DOUCEUR LORS D'UN ÉPISODE DE GASTRO-ENTÉRITE :

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
JOUR 1	Pain sans trop de mie + beurre + gelée de fruit ou miel Café, thé peu fort (pas de lait) + sucre	Bouillon de vermicelles Escalope de volaille au jus (pas de sauce) Riz Fromage pâte dure Biscuits secs non fourrés sans chocolat	Bouillon de légumes Poisson poché ou œufs durs Pâtes au gruyère Fromage pâte dure Gelée de groseille et boudoirs
JOUR 2 : RÉINTRODUCTION Confiture, fromage blanc, petit suisse, fromage pâte molle (sauf bleu, Roquefort, camembert fait...), viande rouge, pomme de terre vapeurs, compote pomme - coing.			
JOUR 2	Pain + beurre + confiture Laitage possible : fromage blanc, petit suisse	Salade de riz au thon Steak haché grillé Pommes de terre vapeurs Fromage blanc Génoise	Bouillon de légumes Omelette et riz Fromage pâte dure et molle Compote pomme - coing
JOUR 3 : RÉINTRODUCTION Yaourt, lait en préparation (riz au lait, purée) et en boisson, sauce sur la viande, des légumes pauvres en fibres (haricots verts extra fins, courgettes, aubergines, blancs de poireaux, pointe d'asperges, cœurs d'artichaut, potiron, carottes), des crudités comme les carottes râpées très fines, des fruits cuits et crus bien mûrs, des plats un peu plus gras comme la tarte au fromage.			
JOUR 3	Pain + beurre + confiture Laitage : fromage blanc, petit suisse, yaourt Café au lait selon tolérance digestive	Carottes râpées vinaigrette Poulet chasseur Haricots verts et purée Yaourt nature ou aromatisé Pomme au four ou riz au lait	Potage sans choux, fenouil, oignons, vert de poireaux Tarte au fromage Courgettes bien cuites sans la peau ni les pépins Fromage blanc Fruits crus bien mûrs : pêche, abricots, banane, pomme râpée (pas de cerises, prune, melon, fraises, raisin)

5

IMPLICATION VITALREST

Un des objectifs du groupe Vitalrest est d'être en mesure d'assurer la prestation restauration dans chaque établissement 365 jours par an et ce, quelles que soient les contraintes liées à l'environnement.

Les différents moyens mis en œuvre sont détaillés dans le Plan de Continuité d'Activité, portés à la connaissance de l'ensemble des collaborateurs du groupe et faisant l'objet de rappels réguliers par les encadrants, qualitiennes et diététiciennes.



GRUPE **VITALREST**
LE RESTAURATEUR SANTÉ AU CŒUR DE VOTRE RÉGION

Spécialiste par nature,
cuisinier par **passion !**

SOURCES :

Extrait du PCA (Plan de Continuité d'Activité) du groupe Vitalrest et de ses annexes 2015
MAJ des plan blanc et plan bleu Février 2020

CONTACT :

Claire LOUREIRO
claire.loureiro@vitalrest.com
Tél. 05 56 17 11 43