



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 4 – SEPTEMBRE 2005

L'édito...

Pour entamer cette lettre diététique, j'ai pensé qu'il serait bien de connaître le rôle d'une diététicienne au sein d'une société de restauration collective comme Vitalrest.

Mon premier souci est l'équilibre des menus proposés par les gérants de chaque établissement.

Ces menus doivent être conformes au plan alimentaire. Je les valide avant leur utilisation sur site. Je propose aussi une déclinaison de ces menus pour les régimes diabétiques, hypocaloriques, sans sel, sans résidus par exemple. Ces déclinaisons facilitent le travail de l'équipe de cuisine et évite les erreurs de régime.

Je me déplace aussi sur les différents sites de Vitalrest pour former le personnel de cuisine à la diététique et notamment aux régimes particuliers.

J'assiste parfois également selon l'ordre du jour, aux commissions restauration pour expliquer notamment comment sont construits et équilibrés les menus en fonction des impératifs d'équilibre alimentaire et de budget.

J'ai rédigé un guide diététique qui regroupe l'ensemble des régimes alimentaires et leur mise en application pratique. Ce guide a été mis en place sur chaque site et, est consultable par l'équipe de cuisine et par l'équipe soignante.

Et enfin, je m'occupe de rédiger ou trouver des articles en rapport avec la nutrition en relation avec notre secteur d'activité et celui de nos clients. (L'ensemble de ces articles est consultable sur le site Internet de Vitalrest, à la rubrique « le point de vue des experts »). Ma dernière mission consiste à rédiger la « lettre diététique ».

Ainsi dans ce 4^{ème} numéro, j'ai choisi d'aborder les thèmes de l'équilibre des menus, des acides gras Trans et, comme à chaque fois, un groupe d'aliment sera détaillé en l'occurrence ci-après celui des matières grasses.

Les médias parlent de plus en plus des acides gras Trans, et plus particulièrement du fait qu'ils seraient présents en trop grande quantité dans notre alimentation, beaucoup de produits en contenant. Ces acides gras Trans seraient encore plus néfastes au niveau cardiovasculaire que les graisses animales. Le rapport de l'AFSSA nous éclaire sur ce point dans la deuxième partie de cette lettre.

La dernière partie est composée d'un tableau détaillant les différentes graisses de l'alimentation et leurs effets sur la santé, complément de l'article précédent.

Bonne lecture

Claire MOLLARD
Diététicienne Vitalrest



La fréquence de présentation des plats : outil proposé par la GPEM/DA

Ce tableau est proposé par le GPEM/DA (Groupe Permanent d'Etudes des Marchés de Denrées Alimentaires). Il doit être employé pour le contrôle des fréquences de présentation des aliments dans le cas d'un menu unique, d'un choix dirigé et d'un menu conseillé proposé en libre service.

VITALREST « LA LETTRE DIETETIQUE » N° 4 SEPTEMBRE 2005

CONTACT : ME CLAIRE MOLLARD - DIETETICIENNE

06 71 58 17 66 OU contact@vitalrest.com



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 4 – SEPTEMBRE 2005

Période du au sur la base de 20 repas	Entrées	Plats protidiques	Légumes	Produits laitiers	Desserts	Fréquences observées	Fréquences recommandées
Entrées \geq 15% de MG						/20	8/20 maxi
Produits à frire et pré frits \geq 15%de MG						/20	6/20 maxi
Pâtisseries fraîches ou sèches \geq 15%de MG						/20	4/20 maxi
Plats protidiques avec P/L <1						/20	2/20 maxi
Crudités ou fruits crus						/20	15/20 maxi
Légumes autres que secs						/20	10/20
Légumes secs, féculents ou céréales						/20	10/20
Préparations à base de poisson \geq 70% poisson et P/L* \geq 2						/20	4/20 mini
Viande rouge						/20	4/20 mini
Préparation à base de viande ou poisson reconstitué < 70% de matières premières animales						/20	4/20 maxi
Fromages ou autres produits laitiers \geq 150mg calcium /portion						/20	10/20 mini
Fromages ou autres produits laitiers <150mg calcium / portion						/20	8/20 mini

- 1- Reportez chaque aliment de votre plan alimentaire dans les cases blanches, en tenant compte des critères de la première colonne.
- 2- Faites le total de chaque ligne et reportez le dans la colonne « fréquence observée »
- 3- Comparer avec la recommandation du GPEMDA pour éventuellement corriger votre proposition de menus.

P/L* = quantité de protéines divisée par quantité de lipides dans le produit prêt à consommer



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 4 – SEPTEMBRE 2005

Les acides gras Trans, qu'est ce que c'est ?

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (l'AFSSA) a présenté en Avril 2005 son rapport sur les risques et bénéfices pour la santé des acides gras Trans apportés par les aliments.

En voici un résumé...

Les matières grasses sont essentiellement composées d'acides gras. Il existe plusieurs types d'acides gras qui n'ont pas tous les mêmes effets sur notre corps. Certains Acides Gras sont dits « essentiels » et doivent être apportés par l'alimentation car ils sont nécessaires à l'organisme alors que celui-ci ne sait paradoxalement pas les synthétiser. D'autres ont des effets néfastes s'ils sont consommés en trop grande quantité. C'est le cas des acides gras saturés mais aussi des acides gras Trans. L'état actuel des connaissances nous enseigne que la consommation des acides gras Trans à des niveaux qui dépassent 2% de l'apport énergétique total est associée à une augmentation significative des risques de maladies cardio-vasculaires.

La première source d'acides gras Trans est représentée par le lait et les produits laitiers. La deuxième source est constituée par les viennoiseries, pâtisseries, biscuits et autres produits de panification qui contiennent des quantités souvent importantes de graisses cachées d'origine technologique (margarines industrielles). La consommation d'acides gras Trans est notamment trop élevée chez les jeunes garçons, en particulier entre 12 et 14 ans, grands consommateurs d'acides gras Trans provenant de cette deuxième source.

Comptes tenus des risques pour la santé, liés à une surconsommation d'acides gras Trans, l'AFSSA recommande principalement :

- de réduire de 30% au moins la consommation d'aliments trop forts contributeurs d'acides gras Trans et de faible intérêt nutritionnel comme les viennoiseries, les pâtisseries, les barres chocolatées, les biscuits...
- de ne pas diminuer les apports en lait et en produits laitiers compte tenu des besoins en calcium de la population mais de préférer les produits demi écrémés ou écrémés.
- de fixer des teneurs maximales d'acides gras Trans dans les produits où ces teneurs peuvent être maîtrisées techniquement : dans les graisses visibles (huiles de table, margarines) et dans les produits qui contiennent des quantités importantes de graisses cachées d'origine technologique tels que les viennoiseries, les barres chocolatées...
- de mentionner, dans le cas où l'étiquetage nutritionnel serait rendu obligatoire, la teneur en acides gras des produits alimentaires fortement contributeurs. Cet étiquetage permettrait aux consommateurs d'adapter leur consommation aux recommandations et inciterait les professionnels à porter une attention particulière aux acides gras Trans.



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 4 – SEPTEMBRE 2005

Les matières grasses

Les lipides représentent les graisses en langage scientifique. *Où les trouve-t-on ?*

Animales	Végétales
<p><u>Visibles :</u></p>  <p>Beurre Crème Saindoux</p>	<p><u>Visibles :</u></p>  <p>Huiles Margarine Pâte d'arachide</p>
<p><u>Cachées :</u></p>   <p>Le gras des viandes (mouton, agneau, bœuf...) Charcuterie</p>     <p>Fromage Glace</p> <p>Pâtisserie/viennoiseries</p>  <p>Chocolat (beurre de cacao)</p> <p>Poisson gras (sardines, thon, saumon, maquereau)</p> 	<p><u>Cachées :</u></p>  <p>Sauce au piment Vinaigrette</p> <p>Fruits oléagineux (noisettes, noix, amandes)</p>   
<p><u>Graisses animales = graisses saturés</u> (sauf pour les poissons gras où ce sont des graisses insaturées)</p> <p>Les graisses saturées sont plutôt néfastes à la santé : elles provoquent une augmentation du cholestérol (dépôts de graisses sur les artères qui risquent de se boucher)</p> <p>→ Incidences négatives sur le cœur et les artères</p>	<p><u>Graisses végétales = graisses insaturées</u> (sauf pour les huiles de palme, palmiste, coprah riches en graisses saturées)</p> <p>→ Incidences positives sur le cœur et les vaisseaux, sur l'inflammation, sur la réduction du cholestérol</p>

Les besoins en lipides : Environ 60 gr par jour pour un adulte

20g huile (2 cuillères à soupe)
+ 10g de beurre } **graisses visibles**
(= 30g de lipides)

200g de viande/poisson/cœur
+ 40g de fromage } **graisses cachées**
(= 30g de lipides)