



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES
ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 7 MARS 2007

L'édito... Numéro sur la qualité de l'alimentation en restauration collective

La qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective est d'actualité avec l'augmentation croissante « des maladies de la nutrition ». En tant qu'acteur, nous proposons des repas répondant à l'équilibre nutritionnel, au plaisir gustatif et visuel et aux règles d'hygiène en vigueur. Afin de mieux comprendre les enjeux, j'ai choisi un article concernant la qualité en restauration collective, qui suggère quelques pistes d'amélioration. La deuxième partie est consacrée à la densité nutritionnelle pour mieux comprendre sa signification et son utilisation. La dernière partie est d'actualité....

Claire LOUREIRO
Diététicienne Vitalrest

Comment améliorer la qualité de l'alimentation en restauration collective ?

PR Christian Rémésy
Equation Nutrition n° 61 - Novembre 2006
Directeur de recherche INRA/Clermont-Ferrand

Les recommandations relatives à la nutrition pour la restauration collective sont parues en 1999 dans un document réalisé par le Groupe Permanent d'Etude des Marchés des Denrées Alimentaires (GPEMDA).

Ces recommandations concernent toutes les collectivités publiques qui gèrent leur service de restauration, ou font appel à des sociétés de service. Elles s'appuient sur des avis émis par le Conseil National de l'Alimentation (CNA). Pour résumer, les objectifs nutritionnels majeurs sont de diminuer les apports de lipides et d'augmenter ceux de fibres, de vitamines, de fer et de calcium.

Des recommandations trop centrées sur les nutriments

Bien que ces recommandations soient parfaitement justifiées, suffisent-elles à induire de bonnes pratiques et à aboutir à une offre alimentaire de bonne qualité nutritionnelle ?

Il est clair que cela n'a pas suffi pour garantir une nourriture d'excellente qualité dans nos écoles ou dans nos hôpitaux. Pour quelle raison ?

Simplement parce que des préconisations en terme de couverture de nutriments ou micro nutriments ne suffisent pas à élaborer une nourriture de bonne qualité nutritionnelle et organoleptique. Les exemples abondent. Ainsi, le GPEMDA ne donne aucune recommandation sur les quantités ou la diversité des fruits et légumes à apporter, alors que les indications sont extrêmement précises sur les apports de calcium et de produits laitiers.

15 repas sur 20 au minimum doivent apporter des crudités ou des fruits crus, or il serait souhaitable d'apporter une crudité et un fruit cru à chaque repas, ou au moins un de ces types d'aliments à tous les repas. Puisque l'offre moyenne en légumes est d'un repas sur deux, les fruits et légumes sont sans doute complètement absents dans certains repas. 15 entrées, 6 fritures et 4 desserts, contenant plus de 15 g de lipides chacun, peuvent être servis sur les 20 repas d'une semaine. Si on ajoute les autres aliments contenant naturellement des graisses (viandes, produits laitiers) ou accompagnés de matières grasses, il y a peu de chance d'aboutir à une nourriture légère sur le plan calorique.

VITALREST « LA LETTRE DIETETIQUE » N° 6 - NOVEMBRE 2006
CONTACT : ME CLAIRE LOUREIRO - 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 7 MARS 2007

Une alimentation globale à valoriser

Ces recommandations sont trop centrées sur la couverture de certains nutriments, sans considérer la question de l'alimentation globale à valoriser.

Une bonne alimentation préventive est constituée d'une grande diversité de produits végétaux naturels, associés à des produits animaux complémentaires. Il est essentiel de fonder des recommandations sur la complémentarité des aliments qui entrent dans un repas, c'est à dire sur la qualité des associations alimentaires: favoriser la consommation de produits bruts ou transformés de bonne densité nutritionnelle et proposer une nourriture qui s'inspire du modèle méditerranéen. L'intérêt de ce modèle, reconnu par tous les nutritionnistes pour la population générale, est également à appliquer en restauration collective, plutôt que de persévérer dans la situation alimentaire actuelle, où beaucoup trop de repas sont élaborés à partir de produits alimentaires intermédiaires, souvent riches en calories vides.

Quelques règles simples

Encore faut-il se donner les moyens d'élaborer des bons menus et de faire aimer les fruits et légumes ! A cette fin, certaines règles simples peuvent être mises à profit :

- Une crudité sera toujours mieux consommée en début de repas lorsque l'estomac crie famine.
- Un plat principal gagne toujours à associer le produit animal avec une source de féculents et de légumes.
- Au même titre qu'un produit laitier, un fruit (de saison si possible !) doit toujours être inclus dans le menu.
- Il est déconseillé de consommer plus de deux sources de protéines animales au sein d'un même repas.

Par ailleurs, on n'expliquera jamais assez à quel point de nombreux produits transformés ne présentent aucune complémentarité, parce qu'ils sont constitués des mêmes ingrédients énergétiques (sucre, amidon, matières grasses, dérivés du lait ou du soja).

Des associations alimentaires judicieuses

Outre ces principes élémentaires, l'élaboration des menus devrait s'appuyer sur l'efficacité de certains types d'associations alimentaires pour assurer un équilibre nutritionnel :

- Associer le plus souvent possible les produits céréaliers aux légumes secs, pour la complémentarité de leurs protéines et de leurs micro nutriments, de même que les pommes de terre avec divers légumes.
- Concernant les viandes ou les produits laitiers, il faut bien insister sur la nécessité de compléter ces produits animaux par un apport élevé de légumes et de fruits, en particulier pour équilibrer les propriétés acidifiantes des viandes par les effets alcalinisant de ces végétaux. Sans fruits et légumes, les produits laitiers associés à du pain, des biscuits, des céréales ou des viandes n'aboutissent pas à une prise alimentaire favorable au maintien de l'équilibre acido-basique et à la réduction des pertes de calcium urinaire.
- Autre recommandation utile : toujours compléter les produits salés par des aliments riches en potassium (le boudin par la pomme, le jambon par le melon, les charcuteries par des crudités ou des pommes de terre) et éviter d'associer plusieurs aliments salés (pain avec fromage et charcuterie). Le potassium est un bon "antidote" du sodium, et il est important pour prévenir le risque d'hypertension artérielle.

En conclusion, il faudrait sans doute élaborer les menus de la restauration collective comme ceux de la population générale, c'est-à-dire avec une approche globale, basée sur la diversité, la complexité et la complémentarité des aliments de bonne qualité nutritionnelle. Mais certes cela nécessiterait de concevoir une autre façon de s'approvisionner et de préparer les aliments, bien différente du fonctionnement de beaucoup de restaurants actuels...



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 7 MARS 2007

La densité nutritionnelle

En fonction de leur origine, de leur traitement, les aliments sont plus ou moins riches en minéraux et micro nutriments. Parfois les aliments sont appauvris en ces éléments lorsqu'ils sont constitués d'ingrédients très purifiés (sucre, matière grasse) ou raffinés (farine blanche)

- si l'apport en micro nutriments est faible par rapport à l'apport en énergie, la densité nutritionnelle est basse (croissant...)

- si l'apport en micro nutriments est élevé alors que l'apport énergétique est peu important, on dit que la densité nutritionnelle est élevée (fruits et légumes)

L'intérêt est de sélectionner des aliments à haute densité nutritionnelle et à faible densité calorique pour avoir le maximum de minéraux/vitamines et le minimum de calories. Les aliments à densité nutritionnelle élevée sont ceux qui rassasient le plus.

Densité nutritionnelle

Aliments à privilégier

Haute densité nutritionnelle/
Faible densité énergétique

- légumes
- fruits
- viande et poisson maigre
- oeufs
- laitage nature
- pain et céréales complets

Aliments à consommer régulièrement en quantité limitée

Haute densité nutritionnelle/
Haute densité énergétique

- poisson gras
- fromage
- huiles végétales : tournesol, colza, noix, olive, arachide
- fruits au sirop
- jus de fruits

- épices, aromates, herbes
- pain blanc
- céréales raffinées (riz, pâtes)
- céréales pour petit déjeuner raffinées
- biscottes, cracottes

- laitages sucrés
- céréales chocolat, bonbons, barre choc
- alcool
- viande grasse, charcuterie
- plat cuisiné du commerce
- beurre, crème, margarine
- boissons sucrées, pâtisseries viennoiserie, biscuits
- sucre, glace, desserts lactés sucrés

Densité
énergétique

Aliments peu intéressant sur le plan nutritionnel mais peu énergétiques

Faible densité nutritionnelle/
Faible densité énergétique

Aliments plaisir, la consommation doit rester occasionnelle

Faible densité nutritionnelle/
Haute densité énergétique



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

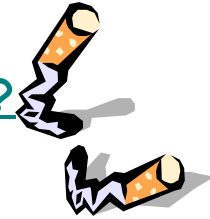
A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 7 MARS 2007

Diététique et arrêt du tabac Comment éviter une prise de poids ?



1 - Le constat

- Fumer fait perdre du poids et la prise pondérale qui peut suivre l'arrêt du tabac n'est en général qu'un rattrapage. Après le sevrage, la masse corporelle atteint le niveau qu'elle aurait maintenu si vous n'aviez jamais fumé.
- La nicotine stimule le cerveau qui libère de la sérotonine (hormone du bon moral) ; les glucides (sucres) ont les mêmes effets, ce qui explique l'envie de sucré à l'arrêt du tabac.
- Pour 1 paquet fumé, la nicotine entraîne une dépense de 200kcal. Donc, théoriquement, pour ne pas prendre de poids à l'arrêt du tabac, il faudrait réduire votre alimentation de 200kcal (si vous fumiez 1 paquet par jour).
- Il a été clairement démontré que la prise de glucides (sucres) au moment du sevrage augmente les chances de réussite.

2 - Conserver un poids stable en arrêtant de fumer



Rééquilibrer son alimentation afin de consommer 200 kcal en moins. L'adoption d'une meilleure hygiène alimentaire sera plus bénéfique si vous commencez avant l'arrêt du tabac.

Pour ne pas avoir l'impression d'avoir tout le temps faim, vous pouvez fractionner votre alimentation et faire 3 collations par jour (10h, 16h et 22h). Ces collations remplacent le duo café/cigarette.

Pour éviter toute compulsions alimentaire, vous devrez vous appliquer à bien répartir les glucides (sucres) sur la journée :

- évitez les aliments très sucrés qui ouvrent l'appétit (biscuits, bonbons, pâtisseries...)
- limitez vos quantités de féculents, mais ce groupe doit obligatoirement être présent à chaque repas.
- évitez de prendre les fruits seuls mais plutôt en fin de repas ou lors de collation accompagnés de laitage.

Reprendre ou continuer une activité physique régulière : au minimum 3 heures par semaine.

Consommer des légumes à chaque repas crus ou cuits et 2 fruits par jour, boire suffisamment pour éviter la constipation et permettre un meilleur rassasiement.