

Le nutritionniste



Témoignage

« Je suis un **professionnel de la santé**, spécialiste de l'alimentation et de la nutrition. Je suis employé par le département de l'Orge. Mon but est de contribuer à la bonne santé par le biais de l'alimentation.

En restauration scolaire, je veille à la **qualité nutritionnelle des repas**. J'interviens également dans le conseil et la vérification de **l'hygiène et de la sécurité dans les cuisines**.

J'ai un rôle de référent pour toutes les cuisinières et tous les cuisiniers de tous les collèges du département, je les rencontre souvent.

Je les aide notamment en leur envoyant **le plan alimentaire** que je réalise à partir des réglementations nationales, et de la politique du département. C'est ensuite au chef cuisinier de composer son menu dans sa cantine.

J'ai également d'autres missions. **J'anime les commissions menus** auxquelles participent des gestionnaires, les chefs cuisiniers et les parents représentants des élèves. J'organise des **formations auprès des équipes de cuisine concernant le repas végétarien** par exemple, et j'interviens auprès des élèves pour lesquels je fais des animations autour du goût.

Je suis au courant des contraintes des cuisiniers: au niveau du budget des menus, de la

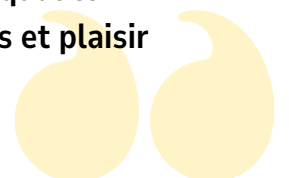


saisonnalité ou de la disponibilité des produits mais aussi du matériel disponible dans les cuisines. Je comprends leurs difficultés.

Même si le budget est limité, je les encourage à augmenter la part des produits bio dans les menus car c'est mieux pour la santé des élèves.

Mon travail c'est aussi de **m'adapter au public** : pour les adolescents on va privilégier la nourriture qu'ils apprécient comme les hamburgers ou des desserts sympas, ou encore des repas à thème ! Il faut tenir compte des **goûts des jeunes** car le but c'est qu'ils mangent, qu'ils ne repartent pas de la cantine le ventre vide.

Mon travail c'est vraiment de concilier équilibre alimentaire, qualité nutritionnelle du repas et plaisir alimentaire.





1

Le plan alimentaire

Les personnels de cuisine ne sont pas des experts en nutrition.

Le rôle du nutritionniste est donc d'assurer que les repas soient variés et équilibrés. Les outils que nous leur fournissons ne sont pas forcément évidents à suivre. Les menus se réfléchissent par structure du repas : entrée, plat, accompagnement, produit laitier et dessert.

Exemple d'un plan alimentaire sur 1 semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entrée crudités	Entrée cuités	Entrée crudités	Entrée protidique	Entrée crudités
Boeuf	Volaille	Protéines végétales	Veau	Poisson
Légumes	Féculeux	Féculeux	Légumes	Féculeux
Fromage >150mg calcium /portion	Produit / dessert laitier	Fromage >150mg calcium /portion	Fromage >150mg calcium /portion	Fromage >150mg calcium /portion
Dessert féculent	Dessert de fruits crus	Fruit cuit	Dessert de fruits crus	Fruit cuit

Le plan alimentaire sert de base à l'élaboration des menus. Il respecte l'équilibre nutritionnel à la fois pour un repas et pour 20 repas successifs et garantit la variété dans nos menus.



Pour un bon équilibre, chaque repas compte au moins :

- Des légumes crus ou un fruit cru
- Une viande, un poisson, des œufs ou un produit source de protéines végétales
- Un féculent en entrée, en accompagnement ou en dessert (pâtes, riz, pain, ...)
- Un produit laitier : fromage ou laitage

Le plan alimentaire donne aussi des fréquences minimum ou maximum sur certaines catégories d'aliments.

Produits frits	Maximum 1 fois par semaine
Poisson	Minimum 1 fois par semaine
Légumes cuits	Minimum 2 fois par semaine



2

L'équilibre et les goûts alimentaires chez les adolescents

Pour accompagner au mieux les équipes de cuisine, j'organise des formations autour de l'alimentation des adolescents. En effet, ce n'est pas pareil de prévoir des repas pour des seniors ou pour des collégiens !

Les adolescents sont par exemple attirés par les produits caloriques, gras et sucrés. Une des solutions peut être par exemple de ne pas proposer de gâteau sucré le jour où il y a des fruits frais, pour éviter la concurrence.

Les cuisiniers ont souvent de très bonnes idées, comme celle de cuisiner des produits type fast-food, par exemple des tacos, mais comme ils **sont faits maison**, ils sont moins caloriques que les produits du commerce.

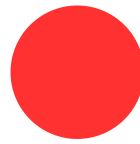
Il n'y a pas que la qualité nutritionnelle: il y a aussi la qualité gustative ! Nous organisons souvent des tests de nouvelles recettes, des dégustations de produits, et les élèves nous donnent leur avis sur ces nouvelles recettes avant qu'elles ne soient partagées à d'autres collègues.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
 <p>Les fruits et légumes</p>	 <p>Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets</p>	 <p>L'alcool</p>
 <p>Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.</p>	 <p>Les poissons gras et maigres en alternance</p>	 <p>Les produits sucrés et les boissons sucrées</p>
 <p>Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.</p>	 <p>L'huile de colza, de noix, d'olive</p>	 <p>Les produits salés</p>
 <p>Le fait maison</p>	 <p>Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée</p>	 <p>La charcuterie</p>
 <p>L'activité physique</p>	 <p>Les aliments de saison et les aliments produits localement</p>	 <p>Les produits avec un Nutri-Score D et E</p>
	 <p>Les aliments bio</p>	 <p>Le temps passé assis</p>







3 Limiter les produits ultra-transformés

Les produits transformés sont issus de l'industrie agro-alimentaire, ils ont subi de **nombreuses étapes de transformation** (des procédés industriels) et ils **contiennent de nombreux additifs** tels que des colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes, etc.

Comment les reconnaît-on ?

On les reconnaît souvent en regardant la liste des ingrédients sur l'étiquette. On y voit des ingrédients que nous ne trouvons pas dans nos placards de cuisine, par exemple : conservateur, amidon modifié, sucre modifié...

Et à la cantine ? Ces produits peuvent être pratiques, et peu chers, mais il faut les limiter car leurs effets sur la santé peuvent être néfastes. Ils sont souvent plus gras, plus sucrés et plus salés.

A la cantine, le mieux serait de ne pas servir ces produits, mais les cuisiniers n'ont pas le temps de tout cuisiner "fait-maison" eux-mêmes et sont obligés d'avoir recours à des produits industriels.

UN ALIMENT BRUT

Aliment qui n'a subi aucune modification industrielle et qui est consommé tel qu'il est

Exemples : poisson, viande, fruits, légumes, graines, noix, oeufs, lait, ...



UN ALIMENT TRANSFORMÉ

Aliment brut auquel des substances (pour conserver par exemple) ont été ajoutées comme de l'huile, du sel ou du sucre

Exemples : aliments en conserves, tofu, fromage, pain, ...



UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ

Aliment qui a subi des processus de transformation et est composé d'ingrédients dénaturés et d'additifs

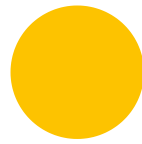
Exemples : les plats préparés (frites, nuggets, lasagnes, soupes déjà faites...), les boissons sucrées (sodas), les céréales du petit-déjeuner, ...



Source : www.swissfoodacademy.ch/aliment-brut-au-produit-ultratransforme/

L'ultra-transformation favorise l'apparition de maladies chroniques, notamment de l'obésité et du diabète. Les aliments ultra-transformés sont plus riches en gras, en sucre, peu intéressants en termes de qualité et peu rassasiants. Ils favorisent ainsi la prise de poids.





4

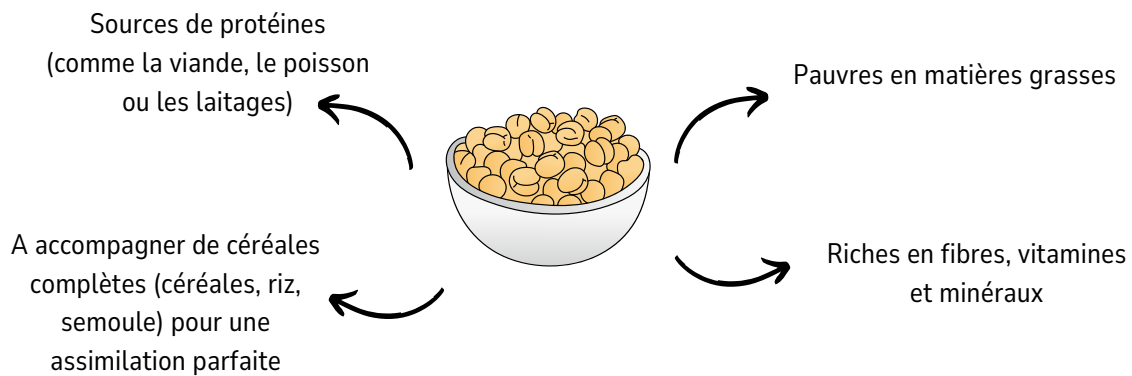
Plus de végétarien à la cantine !

Les différents avis des experts de l'alimentation rappellent l'importance de végétaliser notre alimentation et soulignent qu'**il n'est pas nécessaire de manger de la viande tous les jours**, même pour les enfants.

Le diététicien-nutritionniste en restauration collective essaye de **proposer des plats végétariens faits-maison** en faisant appel aux compétences des cuisiniers. Le but est de **trouver un équilibre avec les protéines végétales**, et aussi de **faire découvrir aux élèves de nouvelles saveurs**.

Sensibiliser les élèves à ces menus est aussi très important !

Les légumineuses : des sources de protéines végétales

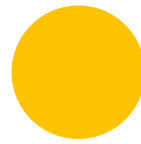


Elles font parties de la famille des féculents. Elles permettent d'être rassasié rapidement et pour longtemps grâce à leur indice glycémique bas et leur forte teneur en fibres.

Riches en protéines : elles en contiennent 2 fois plus que les céréales classiques (ex: blé).

Bonnes sources de vitamines, notamment celles du groupe B (B9, B6, B2, B2), elles apportent aussi fer, magnésium, manganèse, potassium et calcium.

Manger moins de viande et davantage de légumineuses, est recommandé par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) dans son rapport de 2017. Dans ce document, la consommation de lentilles, fèves, pois et autres « légumes secs » est conseillée pour ses apports multiples (fibres, protéines, vitamines et minéraux).

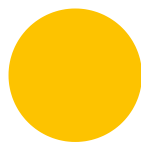


5

Flyer - "Le végétal c'est pas si mal"

Exemple de flyer distribué dans la cantine pour sensibiliser les élèves





6

Les bénéfices de l'alimentation biologique pour la santé

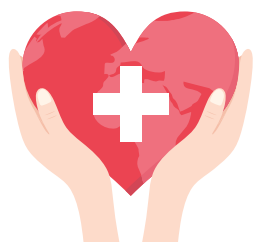
J'incite les cuisiniers à augmenter la part des produits bio dans les menus car ces produits sont meilleurs pour la santé des élèves.



L'agriculture biologique est un mode de production respectueux de l'environnement qui garantit la non-utilisation de produits chimiques de synthèse comme les pesticides et d'organismes génétiquement modifiés (OGM). Ce n'est pas le cas de l'agriculture dite "conventionnelle" qui utilise des pesticides.

Or, les études révèlent plusieurs catégories d'effets néfastes des pesticides sur la santé humaine. Ils agissent notamment comme des perturbateurs endocriniens : ils dérèglent le système hormonal, et sont responsables d'effets néfastes sur l'organisme d'un individu (cancers, stérilité). Et les pesticides affecteraient également le système immunitaire.

En mangeant moins d'aliments contaminés par les pesticides, les risques de développer ces maladies diminuent. Manger plus de produits biologiques est donc important pour une meilleure santé.



Pour les consommateurs, manger bio réduit:

- Les risques de cancer
- Les risques d'obésité
- Les risques de maladies chroniques
- Les risques d'exposition aux pesticides
- Les risques d'exposition aux perturbateurs endocriniens*

Sources : Ces résultats sont issus de plusieurs études menées sur des participants de l'étude NutriNet. <https://reporterre.net/C-est-confirme-manger-bio-est-meilleur-pour-la-sante>



Le nutritionniste

Prénom :

Age :

Loisir :

Mon métier

Mon domaine est la je suis employée par

Pour les cantines je m'occupe de Dans les collèges, j'organise des formations pour les cuisiniers, et j'anime des

Ce que je surveille

Je dois respecter les règles nutritionnelles pour élaborer le plan alimentaire. Il doit y avoir 5 (éléments) :

.....
.....
.....

Je veille à ce que les repas soient bons pour la mais aussi qu'ils aux élèves, pour qu'ils aient le ventre plein.

Je limite les produits qui sont néfastes pour la santé (ils contiennent des additifs, sont souvent plus gras, sucrés, salés)

Je souhaite améliorer :

Dans les menus je souhaite :

- Moins de viande et plus de (lentilles, pois chiches...) qui sont aussi des sources de Les légumineuses sont bonnes pour la santé par exemple

.....
.....

- Plus de plat cuisinés à partir de produits bruts car

.....

- Plus de produits issus de l'agriculture biologique car

.....
.....

Mon avis sur le menu

Le menu respecte l'équilibre alimentaire

Oui Non

Le menu plait aux élèves

Oui Non

Il y a une majorité de produits fait- maison

Oui Non

Il y a assez de produits bio

Oui Non

Commentaire:

.....
.....
.....
.....



Le nutritionniste

Prénom :

Age :

Loisir :

Mon métier

*Où est-ce que je travaille ? Avec qui est-ce que je travaille ? Quel est mon rôle ?
Quelles sont les activités que je suis amené à faire dans mon travail ?
Quels outils ai-je à ma disposition ?*

Ce que je surveille

- *Quelles règles est-ce que je dois respecter ?*
- *Qu'est ce que j'essaye de limiter dans l'alimentation ?*
- *Qu'est ce qui est important dans un menu ?*

Ce que j'aimerais améliorer

- *Quelles sont mes priorités pour l'alimentation des élèves ? Qu'est-ce que je propose pour aider à améliorer la cantine ?*
- *Quel est mon avis sur les protéines végétales ?*

Mon avis sur le menu

