



MINISTÈRE DES FINANCES
ET DES COMPTES PUBLICS

MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE,
DE L'INDUSTRIE ET DU NUMÉRIQUE

DIRECTION
DES AFFAIRES JURIDIQUES



RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR LES PERSONNES ÂGÉES

GRUPE D'ÉTUDE DES MARCHÉS DE
RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION

(GEM-RCN)

LE PILOTAGE DES GROUPES
D'ÉTUDE DES MARCHÉS
EST ASSURÉ PAR LE
SERVICE DES ACHATS
DE L'ÉTAT



Version 1.0 JUILLET 2015



SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| CONTEXTE | 2 |
| PRÉAMBULE | 2 |
| PRÉSENTATION DES SPÉCIFICITÉS DES CONVIVES | 4 |
| OBJECTIFS NUTRITIONNELS | 5 |
| STRUCTURE DES REPAS | 6 |
| ÉLABORATION ET COMPOSITION DES MENUS, CHOIX DES PRODUITS | 8 |
| FRÉQUENCES DE SERVICE | 9 |
| GRAMMAGE DES PORTIONS | 9 |
| CONSEILS PRATIQUES | 9 |
| BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE | 12 |
| ANNEXE 1 : TABLEAU DE FRÉQUENCES RECOMMANDÉES | 14 |
| ANNEXE 2 : GRAMMAGES DES PORTIONS D'ALIMENTS | 15 |
| REMERCIEMENTS | 20 |

CONTEXTE

En 2015, le groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) publie une **nouvelle version de la recommandation Nutrition** à l'intention des acteurs de la restauration collective de toutes les populations, de la petite enfance aux personnes âgées en institution.

Afin de faciliter l'application de la recommandation Nutrition, le comité Nutrition du GEM-RCN décide de mettre à la disposition des professionnels de la restauration collective **un nouvel outil adapté** à leur besoin.

La présente fiche a pour objet de :

- synthétiser les **points essentiels** de la recommandation **Nutrition** relatifs **aux personnes âgées en métropole** ;
- proposer une adaptation aux différentes situations de service de repas (de 5 à 7 jours par semaine) ;
- présenter des **conseils pratiques** de nature à aider les professionnels.

Cette fiche est **issue des travaux** d'un groupe composé **d'opérateurs, d'associations professionnelles, d'experts et de fournisseurs**.

PRÉAMBULE

Se voulant **très accessible**, cette fiche s'adresse aux décideurs, gestionnaires et acteurs de la restauration, de la distribution et du service. Elle constitue un **outil indispensable pour les professionnels qui accompagnent les personnes âgées autour du service des repas et collations**.

Elle **couvre les populations âgées qui sont prises en charge dans une structure publique ou privée** de restauration (hôpitaux, établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), maisons de retraite, maisons d'accueil rurales pour personnes âgées (MARPA), foyers logement, foyers d'hébergement pour personnes handicapées vieillissantes, résidences pour personnes âgées, portage de repas à domicile).

En tenant compte des données de santé publique, reprises dans le Programme national nutrition santé (PNNS), la fiche a pour but d'**améliorer la qualité nutritionnelle de tous les repas et collations** des personnes âgées qui sont pour la plupart à risque de dénutrition. La fiche ne concerne pas les alimentations nécessitant une prescription médicale.

Le vieillissement s'accompagne souvent d'une diminution de la consommation alimentaire et d'une moindre variété alimentaire (source de carences).

L'évolution démographique des seniors, de la prévention ou de la prise en charge de la perte d'autonomie, a modifié le paysage et les **priorités dans les structures d'accueil**. Concernant plus spécifiquement cette population des personnes vieillissantes, il s'agit de **maintenir des apports suffisants en quantité**, notamment en calories, protéines, calcium et micronutriments. Ce dernier point ne peut être **atteint que par une grande diversité de l'alimentation, un apport quotidien de plusieurs fruits et légumes crus** et souvent avec des **adaptations nécessaires de texture, de présentation ou de service**.

L'alimentation est au cœur de la stratégie globale du « mieux vieillir ». Si elle est une composante, essentielle de l'état de santé, elle **doit aussi contribuer au bien-être et au plaisir du convive**. Il est indispensable de ne pas négliger cette seconde dimension de l'alimentation.

Une **attention particulière** doit être apportée :

- **sur le plan gustatif et visuel des plats**, quelle que soit leur texture ;
- **à leur mise en valeur par l'ensemble des équipes**, de restauration ou de soins.

Les structures de restauration doivent également, de façon tout aussi impérative, veiller à assurer le **soutien humain à la prise d'aliments** par les personnes âgées.

Afin d'assurer une qualité nutritionnelle et gustative minimale pour les repas, il convient de **consacrer un budget suffisant** à l'achat des denrées qui les composent.

La **formation des équipes** doit constituer un impératif pour les structures qui se doteront de **personnels qualifiés**. Il est nécessaire que chaque structure dispose de personnes formées à la nutrition et à la qualité culinaire et hôtelière.

Les compétences d'un diététicien :

- permettent de **valider la densité nutritionnelle** des repas ;
- **garantissent la bonne coordination** de l'ensemble de la prestation, de la conception des repas jusqu'à la prise alimentaire.

PRÉSENTATION DES SPÉCIFICITÉS DES CONVIVES

Beaucoup de facteurs contribuent aux processus de vieillissement de la personne : l'âge, l'état de santé physique et mentale, la fragilité, le handicap, la perte d'autonomie et des liens sociaux, la solitude...

Les personnes vieillissantes peuvent ainsi être :

- « des personnes **autonomes** vivant à domicile ou en établissement » ;
- « des personnes présentant des **fragilités** », en situation de handicap, vivant à domicile ou en établissement ;
- « des personnes à domicile, en institution ou hospitalisées nécessitant un **accompagnement continu** dans les **actes de la vie quotidienne** », notamment lors des repas.

Cette **fiche concerne les deux dernières catégories de convives**. Elle vise à **prévenir et traiter l'altération de l'état de santé et la dépendance** de ces personnes, **sans traiter des problématiques liées aux maladies et aux régimes alimentaires spécifiques**.

Ces recommandations visent plus spécifiquement à **prévenir les difficultés** (déséquilibres nutritionnels, sarcopénie (fonte musculaire), ostéoporose, malnutrition protéino-énergétique et dénutrition) **favorisées par les principaux changements liés à l'âge**, à savoir :

- une perte d'appétit, en raison du déclin de l'olfaction et de la gustation ;
- une perte de régulation de l'appétit ;
- des modifications métaboliques qui accroissent certains besoins nutritionnels ;
- une diminution de la sensation de la soif ;
- une dégradation de l'état bucco-dentaire ;
- une diminution de la force masticatoire,
- des troubles de la déglutition ;
- une altération des capacités physiques, psychiques et mentales, une diminution de la dextérité, une plus grande fatigabilité (usure) qui peuvent influencer le comportement alimentaire.

Dans la pratique, les modalités de prise en charge tiennent compte :

- **du degré de dépendance** des personnes autour de l'alimentation, **en veillant à préserver au maximum leur niveau d'autonomie**.
- **du type de distribution** selon le lieu de vie et le contexte des repas :
 - à domicile quand il s'agit de portage des repas ;
 - en accueil de jour ou en foyer logement ;
 - en institution ou structure de soins (EHPA, EHPAD, hôpitaux que ce soit en séjour de longue durée ou en hospitalisation temporaire,...).

OBJECTIFS NUTRITIONNELS

L'objectif nutritionnel chez les personnes âgées est la **prévention de la dénutrition dans toutes ses dimensions**.

Pour y parvenir, **il est nécessaire que les personnes âgées mangent assez et de façon adaptée à leurs besoins**. Certains besoins nutritionnels sont augmentés et non diminués contrairement aux idées reçues.

Il importe de **donner aux personnes âgées envie de manger**. Pour que **le repas soit consommé, il doit être adapté** aux attentes, aux goûts, aux habitudes, à leurs capacités de mastication et à leur état de santé, tout en tenant compte de l'équilibre et de la diversité alimentaire.

Les **régimes restrictifs** (pauvres en sel, en sucre ou en gras) **doivent rester exceptionnels** sur une durée limitée et sur prescription médicale. **L'intervention d'un diététicien** devient nécessaire pour éviter les risques de carences associées. Les **régimes auto-prescrits n'ont pas lieu d'être**.

Pour lutter contre la dénutrition, il convient en priorité de :

- **garantir les apports suffisants en énergie** (1800 à 2000 kcal par jour et au moins 30 kcal par kg de poids corporel par jour) et en protéines (≥ 1 g par kg de poids corporel par jour¹) ;
- **améliorer la qualité des apports en protéines** en privilégiant les protéines d'origine animale (viande, poisson, œufs et produits laitiers).

Pour atteindre les autres objectifs nutritionnels généraux, il est recommandé :

- **d'augmenter les apports en calcium** pour ralentir la fragilisation osseuse en privilégiant les produits laitiers riches en calcium (fromage, yaourt, fromage blanc, lait) et les plats de type gratin, très appréciés. L'utilisation optimale du calcium passe nécessairement par des apports suffisants en **vitamine D**. Ils ne peuvent être atteints par la seule consommation d'aliments riches en vitamine D et nécessitent une prescription médicale régulière de vitamine D ;
- **de maintenir des apports en vitamine et en fibres** en augmentant la consommation de fruits et de légumes crus ;
- **d'assurer des apports en eau suffisants** (1 à 1,5 litre de boisson par jour²) **et réguliers** tout au long de la journée pour prévenir les problèmes de déshydratation.

¹ Rapport de l'AFSSA 2007 « Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations »

² Guide PNNS « Guide nutrition à partir de 55 ans »

STRUCTURE DES REPAS

La journée alimentaire est structurée en trois repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) auxquels s'ajoutent des collations dont le goûter.

Le petit déjeuner doit être important et comporter au moins 1/4 de la ration calorique nécessaire au quotidien. Il est généralement très bien consommé par les personnes âgées suite au jeûne nocturne souvent très long. Les personnes âgées ont alors bon appétit.

Ce repas comporte principalement :

- une **boisson en volume suffisant** (≥ 250 ml) ;
- un **aliment céréalier** (pain, biscotte, pain de mie, céréales,...) ;
- un **produit laitier** (lait, yaourt, fromage, fromage blanc,...) ;
- un **fruit ou jus de fruit**.

Pour ceux qui consomment peu de lait (150 ml, $\frac{1}{2}$ bol), il est indispensable de le remplacer par un autre produit laitier (yaourt, fromage...).

Pour les **personnes à risque de dénutrition ou dénutries**, un **enrichissement protidique et énergétique** peut être proposé. Il peut comporter une ration protéique (jambon, œuf)...

Les déjeuners et dîners sont constitués de **5 composantes** réparties comme suit :

| Composantes | Exemple 1 | Exemple 2 |
|--|-----------------------|--------------------------|
| Entrées : crudités, cuites, potages de légumes, potages de féculents, entrées de féculents ou légumes secs, entrées protidiques (charcuterie, poisson, œuf), pâtisseries salées | x | x |
| Plats protidiques ³ : viandes, abats, charcuteries, poissons, mollusques et crustacés, œufs, plats composés à base de ces aliments | x | plat composé ou complet* |
| Garnitures : légumes, légumes secs, légumineuses, pommes de terre, produits céréaliers | x | |
| Produits laitiers dont fromages ⁴ | x | x |
| Desserts : fruits crus ou cuits, pâtisseries, entremets, crèmes desserts, sorbets et glaces. | x | x |
| Pain - Boissons | Présence systématique | |

* exemple : hachis parmentier,...

En lien avec l'appétit des personnes âgées, l'exemple 2 est **plutôt conseillé pour le soir**.

Pour les **situations de dénutrition ou d'apports spontanés insuffisants**, selon les critères fixés par la Haute autorité de santé (2007)⁵, il convient de mettre en place des **stratégies adaptées et personnalisées**.

³ Recommandations nutritionnelles du GEM-RCN sur les plats protidiques

⁴ Recommandations nutritionnelles du GEM-RCN sur les produits laitiers

⁵ Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée

Le goûter de l'après-midi est une **nécessité nutritionnelle pour les personnes âgées fragiles**. Cette collation permet un apport hydrique et un apport énergétique, calcique, vitaminique, supplémentaires utiles pour les faibles consommateurs.

Il doit être composé :

- d'une boisson ;
- d'un produit laitier (lait, flan, yaourt, fromage, ...) ;
- et éventuellement d'un élément céréalier (biscuit, pain,...) ou d'une préparation à base de fruits.

C'est également un moment de convivialité et de plaisir, et pour cela, il doit être varié.

Les horaires des repas

Dans le cadre de la prévention de la dénutrition, le **jeûne nocturne ne doit pas dépasser 12 heures** d'autant plus que les dîners peuvent être insuffisamment consommés par certains. Il convient de prévoir une **collation nocturne** (laitage, compote, biscuit,...) pour ceux-là.

La digestion est ralentie chez les sujets âgés car la vidange gastrique est retardée. Afin que les personnes retrouvent l'appétit, **il faut que la durée entre chaque prise alimentaire**, quand les consommations sont correctes, soit **d'au moins 3 heures**. Ces règles imposent un rythme alimentaire qui doit être respecté pour que les personnes âgées aient assez faim pour manger suffisamment aux repas.

La fin du petit déjeuner doit être espacée d'au moins 3 heures du début du déjeuner pour ne pas réduire l'appétit.

Le goûter doit être proposé au moins 2 heures 30, 3 heures avant le dîner.

Le dîner ne doit pas être servi avant 18 heures 30 voire 19 heures.

Le **temps du repas doit être suffisamment long** pour laisser chaque résident manger à son rythme. Il doit être **variable suivant les convives**, plus long pour les petits mangeurs ou les mangeurs lents (avis N° 53 du CNA du 15 décembre 2005).

Portage de repas⁶

Une attention doit être portée à la consommation des repas et à leur appréciation pour alerter l'entourage en cas d'anomalie constatée.

Le portage doit veiller à proposer au moins un produit cru quotidien (crudité ou fruit).

Le pain doit pouvoir être livré ainsi que la boisson si demandés.

⁶ Guide d'amélioration du service de portage à domicile pour les personnes âgées

ÉLABORATION ET COMPOSITION DES MENUS, CHOIX DES PRODUITS

L'élaboration des menus doit **tenir compte à la fois des objectifs nutritionnels** cités ci-dessus et **des difficultés rencontrées par les personnes âgées** (appétit, goût, mastication, déglutition, dextérité,...)⁷.

L'accent doit être mis sur **le plaisir**. Pour cela, il est important de :

- prendre en compte les **traditions culinaires régionales, les goûts et les habitudes** ;
- présenter des **plats attractifs** ;
- être attentif au **choix des produits et à leur qualité** ;
- utiliser les **techniques culinaires adaptées** aux produits ;
- **respecter les conditions de remise en température** spécifiques.

Pour couvrir les besoins nutritionnels, il est essentiel de prendre en compte les éléments suivants.

- **La composition** des menus doit être variée.
- Afin d'atteindre les objectifs quantitatifs (≥ 1 g par kg de poids corporel par jour) et qualitatifs en protéines, les **plats protidiqes** à base de viande, poisson, œuf doivent constituer la base essentielle de la ration protidique⁸. Tout doit être mis en œuvre pour **faciliter leur consommation**.

Les plats sans protéine animale (viande, poisson, œuf, fromage, produits laitiers) ne peuvent pas être considérés comme des plats protidiqes dans l'alimentation des personnes âgées.

- Afin que les **viandes soient servies tendres et juteuses**, il faut veiller à la **qualité des morceaux** et à **l'adaptation des techniques de cuisson** aux morceaux mis en œuvre^{9 10}.
- Les **matières grasses ajoutées** sont **nécessaires pour la saveur et l'onctuosité des aliments**. Il est utile de varier les huiles (colza, tournesol, olive,...) en fonction du mode de préparation.
- Les **fruits et/ou légumes** doivent être **présents à tous les repas**. Il convient de veiller à leur **diversité** en respectant leur saison. Les fruits doivent être **servis mûrs et de calibres adaptés**.
- Les **fruits et légumes frais, de saison ou primeurs, sont à privilégier**. Les fruits et légumes nature, surgelés ou appertisés, sont une alternative.
- Il est recommandé de proposer un **choix de plusieurs fromages ou laitages au déjeuner et au dîner**. Il faut **privilégier les fromages appréciés et apportant beaucoup de calcium**. Le fromage peut aussi être incorporé dans une entrée composée au déjeuner ou au dîner.
- Les **féculents** (pommes de terre, riz, légumes secs, pâtes,...) **doivent être présents au déjeuner et au dîner**. Une composante intégrant des **féculents (entrée, garniture ou dessert)** est notamment **indispensable au dîner** pour prévenir les troubles de la glycémie.
- Le **pain** est une **composante essentielle** de l'alimentation. Il convient d'offrir un choix de pains variés.
- **Les aromates, les condiments, le sel et les épices** sont **nécessaires pour rehausser le goût** des aliments. Il est important de les prévoir dès l'élaboration des menus.
- Pour **favoriser la consommation d'eau hors repas, l'eau peut être aromatisée** (thé, infusion, sirop en quantité limitée,...) **ou pétillante**.

⁷ Rubrique « Présentation des spécificités des convives » de la présente fiche

⁸ AFSSA - rapport 2007 « Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations »

⁹ Fiches techniques d'achat des viandes en RHD, 2014 INTERBEV

¹⁰ Nouvelle dénomination des morceaux : Arrêté du 10 juillet 2014 relatif à la publicité des prix des viandes de boucherie et de charcuterie

FRÉQUENCES DE SERVICE

Les fréquences, précisées en annexe 1 de la présente fiche et en annexe 4.3 de la recommandation Nutrition, s'appliquent aux personnes âgées en institution ou structure de soins et en cas de portage à domicile.

Compte tenu des lieux de vie, du contexte des repas et des besoins nutritionnels des personnes âgées, les **fréquences** recommandées de service des plats leur sont adaptées.

Lorsque les deux repas principaux sont servis chaque jour, les fréquences sont calculées sur la **base de 28 déjeuners consécutifs + 28 dîners consécutifs (soit 4 semaines)**,

Lorsqu'un seul repas est servi par jour, les fréquences sont calculées sur la base de :

- **20 déjeuners consécutifs** pour 4 semaines de 5 jours ;
- **24 déjeuners consécutifs** pour 4 semaines de 6 jours ;
- **28 déjeuners consécutifs** pour 4 semaines de 7 jours.

Les établissements qui fonctionnent en choix multiples doivent aussi respecter les fréquences recommandées et communiquer, dans ce cas, un « **menu conseil** »¹¹.

GRAMMAGE DES PORTIONS

Les grammages, présentés en annexe 2 de la présente fiche et en annexe 2.3 de la recommandation Nutrition, sont adaptés aux personnes âgées en institution ou structure de soins et en cas de portage à domicile.

Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

CONSEILS PRATIQUES

Service de crudités

Afin de faciliter la consommation des crudités, les légumes seront râpés, découpés finement ou préparés en brunoise, chiffonnade ou julienne.

Service des fruits crus

Pour garantir la consommation de fruits crus, il est nécessaire de veiller à :

- la **maturité**. Un fruit immature sera dur et impossible à manger. Il n'aura aucune jutosité, ni goût et son amertume et acidité seront renforcées. Il est donc essentiel de veiller à la bonne rotation des fruits, les laisser mûrir le temps nécessaire avant de les présenter. Le stockage des fruits est délicat et doit respecter les règles de froid (aucun fruit exotique au froid / attention au gel et givre / éviter le croisement (pommes/bananes)) ;
- la **présentation**. Il est judicieux de proposer des fruits épluchés, coupés en éventail, en cubes, en julienne, en segments.... mélangés en salade ou mixés.

¹¹ Recommandation Nutrition (§ 4.2.1.)

Cuisson et préparation des viandes

Le **mode de cuisson doit être bien adapté** au morceau de viande cuisiné. La remise en température doit être surveillée ; elle doit respecter la réglementation en terme de temps sans être trop excessive en température afin de respecter la tendreté et le moelleux du produit remis au consommateur.

Les fiches d'achat des viandes¹² et **l'arrêté de juillet 2014**¹³ sur la dénomination des morceaux donnent une **idée du niveau qualitatif** du morceau et des utilisations culinaires les mieux appropriées.

Certaines préparations de viandes (hachées, émincées, assemblages de fines lamelles de viande) sont aussi un bon **moyen de pallier les difficultés de mastication**.

Pour les sautés, l'utilisation de morceaux à **petits grammages peut améliorer l'acceptation** par les convives.

Cuisson « basse température »

Cette technique dite « basse température » se différencie d'une cuisson classique en réduisant la température et en allongeant le temps de cuisson. Elle permet d'obtenir des produits peu secs, tendres et goûteux qui conviennent parfaitement à la personne âgée. Cette technique demande un équipement adapté et une formation afin de la maîtriser.

La remise en température doit suivre un process particulier. Pour en savoir plus, des études sur les rôtis ont récemment été réalisées^{14 15}.

Température des plats servis

Les plats doivent être servis à **une température adaptée** afin qu'ils soient bien consommés : les entrées, les fromages, les fruits ne doivent pas être servis trop froids (on respecte la réglementation^{16*} en vigueur qui autorise une température de 10 °C dans les conditions de prudence requises). De la même façon, les plats chauds ne doivent pas être servis trop chauds (on cible 63 °C).

Les professionnels chargés du service à table doivent être sensibilisés aux risques de brûlures liés au contenant ou à la préparation. Ils devront mettre tout en œuvre pour prévenir ces risques.

Enrichissement des repas

Les enrichissements sont **utiles pour les personnes dont la consommation alimentaire quotidienne est insuffisante** pour couvrir les besoins en protéines, en calcium et en énergie.

On enrichit :

- en protéines : avec du fromage, de la poudre de lait, du lait concentré, de l'œuf, du jambon, du thon...
- en calcium : avec des produits laitiers, fromage fondu dans les soupes, fromage râpé dans les plats...
- en énergie : avec de la crème, beurre, lait concentré entier, crème de marrons...

Ces enrichissements réalisés avec des aliments de consommation courante ne nécessitent pas de prescriptions médicales (au contraire des compléments nutritionnels oraux (CNO)).

¹² Fiches techniques d'achat des viandes en RHD, 2014, Interbev

¹³ Arrêté du 10 juillet 2014 modifiant l'arrêté du 18 mars 1993 relatif à la publicité des prix des viandes de boucherie et de charcuterie

¹⁴ Etude Adiv-Interbev « Elaboration et optimisation des barèmes de cuisson des rôtis sous vide pour la RHF » Janvier 2013. ADIV-INTERBEV

¹⁵ Etude Idele-Interbev « La cuisson basse température de rôtis de bœuf en restauration collective scolaire » juin 2013

¹⁶ <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Temperature-de-conservation>

Des exemples concrets sont disponibles dans le recueil EHPAD du Programme national de l'alimentation (PNA)¹⁷.

Adaptation du service des repas

Une attention particulière doit être portée à la présentation et à la variété des **plats à texture modifiée**. Si le plat, en texture modifiée, ne correspond pas exactement au menu du jour, pour des raisons techniques ou autres, il est impératif d'en faire connaître la composition aux équipes et aux convives.

Du **matériel ergonomique** existe pour faciliter la consommation des repas par les personnes en difficulté motrice.

La mise en place de préparations se consommant avec les doigts, appelée le « **manger mains** », permet à certains résidents de conserver leur autonomie alimentaire.

Formation

Dans l'intérêt des personnes âgées, il est recommandé que les équipes de restauration, d'hôtellerie et de soins soient formées à :

- la qualité hôtelière du service ;
- les besoins d'aide à la prise alimentaire ;
- l'impact du vieillissement sur les besoins nutritionnels ;
- l'adaptation des menus ;
- aux techniques de cuisson et de service des préparations enrichies et/ou à texture modifiée.

Portage de repas à domicile

Il convient de veiller aux modes de conservation chez les personnes en les mettant en garde sur le respect des dates de consommation et afin qu'elles ne congèlent pas les plats livrés.

¹⁷ Fiche pratique personnes âgées pour l'enrichissement : FICHE 36

BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE

Notes de bas de page dans la fiche

(1) (8) Rapport de l'AFSSA 2007 « Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations »

<https://www.anses.fr/sites/default/files/documents/NUT-Sy-Proteines.pdf>

(2) Guide PNNS « Guide nutrition à partir de 55 ans »

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/932.pdf

(3) (4) Recommandations nutritionnelles du GEM-RCN sur les plats protidiques, les produits laitiers dont les desserts lactés

<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

(5) Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée

http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/denuitron_personne_agee_2007_-_argumentaire.pdf

http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_546836/fr/strategie-de-prise-en-charge-en-cas-de-denuitron-proteino-energetique-chez-la-personne-agee

(6) Guide d'amélioration du service de portage à domicile pour les personnes âgées

http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/alimentation/pdf/GuidePortage_Web_cle417c97.pdf

(7) Rubrique « Présentation des convives » des recommandations nutritionnelles du GEM-RCN pour les personnes âgées

<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

(9) (12) Fiches techniques d'achat des viandes en RHD, 2014, Interbev

<http://www.interbev.fr/ressource/des-fiches-techniques-dachat-en-rhd-sur-les-differents-plats-a-base-de-viande/>

(10) Nouvelle dénomination des morceaux : Arrêté du 10 juillet 2014 relatif à la publicité des prix des viandes de boucherie et de charcuterie

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000029307950&dateTexte=&categorieLien=id>

(11) Recommandation Nutrition du GEM-RCN (§ 4.2.1.)

<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

(13) Arrêté du 10 juillet 2014 modifiant l'arrêté du 18 mars 1993 relatif à la publicité des prix des viandes de boucherie et de charcuterie

<http://legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000029307950&categorieLien=id>

(14) Etude Adiv-Interbev « Elaboration et optimisation des barèmes de cuisson des rôtis sous vide pour la RHF » Janvier 2013. ADIV-INTERBEV

<http://www.civ-viande.org/document/elaboration-et-optimisation-des-baremes-de-cuisson-des-rotis-sous-vide-pour-la-restauration-hors-foyer/?preview=1>

(15) Etude Idele-Interbev « La cuisson basse température de rôtis de bœuf en restauration collective scolaire » juin 2013

<http://www.civ-viande.org/document/la-cuisson-basse-temperature-de-rotis-de-boeuf-en-restauration-collective-scolaire/?preview=1>

(16) Températures règlementaires au stade de la remise directe ou de la restauration collective
<http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Temperature-de-conservation>

(17) Fiche pratique personnes âgées pour l'enrichissement : FICHE 36
http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recueil_EHPAD-3.pdf
www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recueil_EHPAD-3.pdf

Autres références

Recueil d'actions pour l'amélioration de l'alimentation en établissements hébergeant des personnes âgées.
http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/Recueil_EHPAD_Web_Complet.pdf

CIV, L'alimentation des seniors-Prévenir la sarcopénie et la dénutrition, 2012
<http://www.civ-viande.org/document/l'alimentation-des-seniors-prevenir-la-sarc/?preview=1>

Guide nutrition pour les aidants des personnes âgées
www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/941.pdf

Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé
www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/959.pdf

CIV-ADIV, Quels atouts, obstacles et enjeux à la consommation de viande par les seniors, 2015
<http://www.civ-viande.org/document/quels-atouts-obstacles-et-enjeux-a-la-consommation-de-viande-par-les-seniors/?preview=1>

ANNEXE 1 : TABLEAU DE FRÉQUENCES RECOMMANDÉES

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

| Critères | Entrée | Plat Protidique | Garniture ou accompagnement | Produit laitier | Dessert | Fréquences recommandées | | | |
|--|--------|-----------------|-----------------------------|-----------------|---------|-------------------------|-------------------|--|-----------------|
| | | | | | | base 20 déjeuners | base 24 déjeuners | base 28 déjeuners | base 28 diners |
| Entrées contenant plus de 15 % de lipides | | | | | | 8/20 maxi | 10/24 maxi | 12/28 maxi* | 2/28 maxi* |
| <u>En cas de service d'un seul repas (déjeuner) par jour</u> Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits | | | | | | 10/20 mini | 12/24 mini | 14/28 mini | |
| <u>En cas de service de plusieurs repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour</u> Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits | | | | | | | | 8/28 mini | Fréquence libre |
| Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes (1) | | | | | | Fréquence libre | | | 14/28 mini |
| Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % lipides | | | | | | 4/20 maxi | 5/24 maxi | 6/28 maxi* | 4/28 maxi* |
| Plats protidiqes ayant un rapport protéines/lipides ≤ 1 | | | | | | 2/20 maxi | 2/24 maxi | 3/28 maxi | 6/28 maxi |
| Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport protéines/lipides ≥ 2 (2) | | | | | | 4/20 mini | 5/24 mini | 5/28 mini* | 3/28 mini* |
| Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie (3) | | | | | | 4/20 mini | 5/24 mini | 8/28 mini | Fréquence libre |
| Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf | | | | | | 2/20 maxi | 2/24 maxi | 3/28 maxi | 8/28 maxi |
| Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes | | | | | | 10/20 | 12/24 | 14/28 | 12/28 mini |
| Légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales | | | | | | 10/20 | 12/24 | 14/28 | 12/28 mini |
| Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4) | | | | | | 12/20 mini | 14/24 mini | 16/28 mini* | 12/28 mini* |
| Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100mg et moins de 150 mg par portion | | | | | | 1/20 mini | 2/24 mini | 2/28 mini | 2/28 mini |
| Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium | | | | | | 7/20 mini | 8/24 mini | 10/28 mini* | 12/28 mini* |
| Desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru (5) | | | | | | 8/20 mini | 10/24 mini | 12/28 mini* | 8/28 mini* |
| Autres desserts | | | | | | Fréquence libre | | | |
| <u>En cas de service de plusieurs repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour</u> Fruits pressés riche en vitamine C, ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (150 ml mini) | | | | | | | | Chaque jour au petit-déjeuner ou dans la journée | |

*Pour cette population, le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, soit sur la base de 28 déjeuners et 28 diners.

(1) Pour une portion de potage de 250 ml, les 40 % représentent 100 g de légumes.

(2) Le rapport protéines/lipides > 2 ne s'applique pas aux poissons naturellement gras (exemple : saumon)

(3) Pour tenir compte des habitudes alimentaires des personnes âgées, il est préférable de servir les viandes non hachées au déjeuner.

(4) Fromage servi en tant que tel ou en entrée composée. Les fréquences visent à améliorer les apports en calcium.

(5) Les desserts de fruits crus peuvent être mélangés avec d'autres ingrédients pour faciliter leur consommation et couvrir les besoins en vitamines.

ANNEXE 2 : GRAMMAGES DES PORTIONS D'ALIMENTS

REPAS PRINCIPAUX

| PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %) sauf exceptions signalées | Déjeuner | Dîner |
|---|-----------------|--------------|
| PAIN | 50 | 50 |
| CRUDITÉS sans assaisonnement | | |
| Avocat | 80 | 80 |
| Carottes, céleri et autres racines râpées | 70 | 70 |
| Choux rouges et choux blanc émincé | 70 | 70 |
| Concombre | 90 | 90 |
| Endive | 70 | 70 |
| Melon, Pastèque | 150 | 150 |
| Pamplemousse à l'unité (ou segments en grammes) | ½ (ou 80) | ½ (ou 80) |
| Radis | 60 | 60 |
| Salade verte | 30 | 30 |
| Tomate | 80 | 80 |
| Salade composée à base de crudités | 80 | 80 |
| Champignons crus | 80 | 80 |
| Fenouil | 70 | 70 |
| CUIDITÉS sans assaisonnement | | |
| Potage à base de légumes (en ml) | 250 | 250 |
| Artichaut entier (à l'unité) | 1 | 1 |
| Fond d'artichaut | 80 | 80 |
| Asperges | 80 | 80 |
| Betteraves | 80 | 80 |
| Céleri | 80 | 80 |
| Champignons | 80 | 80 |
| Choux-fleurs | 80 | 80 |
| Cœurs de palmier | 70 | 70 |
| Fenouil | 70 | 70 |
| Haricots verts | 80 | 80 |
| Poireaux (blancs de poireaux) | 80 | 80 |
| Salade composée à base de légumes cuits | 80 | 80 |
| Soja (germes de haricots mungo) | 70 | 70 |
| Terrine de légumes | 30 | 30 |
| ENTRÉES DE FÉCULENTS (Salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes) | 100 | 100 |
| ENTRÉES PROTIDIQUES DIVERSES | | |
| Œuf dur (à l'unité) | 1 | 1 |
| Hareng | 50 | 50 |
| Maquereau | 50 | 50 |
| Sardines (à l'unité) | 2 | 2 |
| Thon au naturel | 50 | 50 |
| Jambon cru de pays | 50 | 50 |
| Jambon blanc | 50 | 50 |
| Pâté, terrine, mousse | 50 | 50 |
| Pâté en croûte | 65 | 65 |
| Rillettes | 50 | 50 |
| Salami – Saucisson – Mortadelle | 50 | 50 |

REPAS PRINCIPAUX (suite)

| PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %) sauf exceptions signalées | Déjeuner | Dîner |
|--|-----------------|--------------|
| ENTRÉES de PREPARATIONS PATISSIERES SALEES | | |
| Nems | 50 | 50 |
| Crêpes | 50 | 50 |
| Friand, feuilleté | 80 à 120 | 55 à 70 |
| Pizza | 70 | 70 |
| Tarte salée | 70 | 70 |
| ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse) | 8 | 8 |
| VIANDES SANS SAUCE | | |
| BŒUF | | |
| Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf | 100 | 70 |
| Rôti de bœuf, steak | 80 | 60 |
| Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf | 100 | 70 |
| Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée | 100 | 70 |
| Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30 g pièce crues (à l'unité) | 4 | 3 |
| VEAU | | |
| Sauté de veau ou blanquette (sans os) | 100 | 70 |
| Escalope de veau, rôti de veau | 80 | 60 |
| Steak haché de veau, viande hachée de veau | 100 | 70 |
| Hamburger de veau, Rissole de veau, Préparation de viande de veau hachée | 100 | 70 |
| Paupiette de veau | 100 | 70 |
| AGNEAU-MOUTON | | |
| Gigot | 80 | 60 |
| Sauté (sans os) | 100 | 70 |
| Côte d'agneau avec os | 100 | 70 |
| Boulettes d'agneau-mouton de 30 g pièce crues (à l'unité) | 4 | 3 |
| Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité) | 2 | 2 |
| PORC | | |
| Rôti de porc, grillade (sans os) | 80 | 60 |
| Sauté (sans os) | 100 | 70 |
| Côte de porc (avec os) | 100 | 70 |
| Jambon DD, palette de porc | 80 | 70 |
| Andouillettes | 100 | 70 |
| Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité) | 2 | 2 |
| VOLAILLE-LAPIN | | |
| Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet | 80 | 60 |
| Sauté et émincé de volaille | 100 | 70 |
| Jambon de volaille | 80 | 60 |
| Cordon bleu ou pané façon cordon bleu | 100 | 70 |
| Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os) | 140 | 100 |
| Brochette | 100 | 70 |
| Paupiette de volaille | 100 | 70 |
| Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce cuits | 5 | 3 |
| Escalope panée de volaille ou autre viande | 100 | 70 |
| Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os) | 140 | 100 |
| Sauté et émincé de lapin (sans os) | 100 | 70 |
| Paupiette de lapin | 100 | 70 |
| Saucisse de volaille de 50 g pièce crue (à l'unité) | 2 | 2 |

REPAS PRINCIPAUX (suite)

| PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %) sauf exceptions signalées | Déjeuner | Dîner |
|---|-----------------|--------------|
| ABATS | | |
| Foie, langue, rognons, boudin | 100 | 70 |
| Tripes avec sauce | 100 à 200 | 140 |
| ŒUFS (plat principal) | | |
| Œufs durs (à l'unité) | 2 | 1,5 |
| Omelette | 90 | 60 |
| POISSONS (Sans sauce) | | |
| Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes) | 100 | 70 |
| Brochettes de poisson | 100 | 70 |
| Darne | 120 | 80 |
| Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...) | 100 | 70 |
| Poissons entiers | 150 | 110 |
| PLATS COMPOSÉS | | |
| Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés) | 100 | 70 |
| Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (hachis parmentier, brandade, raviolis, cannellonis, lasagnes, choucroute, paëlla, légumes farcis, autres plats composés ...) | 250 | 175 |
| Préparations pâtissières (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtissières) servies en plat principal | 150 | 150 |
| Quenelle | 120 | 80 |
| LÉGUMES CUIITS | 150 | 150 |
| FÉCULENTS CUIITS | | |
| Riz – Pâtes – Pommes de terre | 200 | 150 |
| Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée | 230 | 180 |
| Frites | 200 | 150 |
| Chips | 30 | 30 |
| Légumes secs | 200 | 150 |
| SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Grammage de la matière grasse | 8 | 8 |
| FROMAGES | 16 à 40 | 16 à 40 |
| PRODUITS LAITIERS FRAIS | | |
| Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse) | 100 à 120 | 100 à 120 |
| Yaourt et autres laits fermentés | 100 à 125 | 100 à 125 |
| Petit suisse et autres fromages frais de type suisse | 100 à 120 | 100 à 120 |

REPAS PRINCIPAUX (suite)

| PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %) sauf exceptions signalées | Déjeuner | Dîner |
|---|-----------------|--------------|
| DESSERTS | | |
| Desserts lactés | 90 à 125 | 90 à 125 |
| Mousse (en cl) | 10 à 12 | 10 à 12 |
| Fruits crus | 80 mini | 80 mini |
| Fruits cuits | 80 mini | 80 mini |
| Fruits secs | 30 | 30 |
| Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper | 40 à 60 | 40 à 60 |
| Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer | 60 à 80 | 60 à 80 |
| Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante) | 30 à 50 | 30 à 50 |
| Biscuits d'accompagnement | 20 | 20 |
| Glaces et sorbets (ml) | 50 à 150 | 50 à 150 |
| Desserts contenant plus de 60 % de fruits | 80 à 100 | 80 à 100 |

PETIT DÉJEUNER

| PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %) sauf exceptions signalées | |
|--|----------------------------------|
| Boisson lactée (en ml) | 250 dont au moins 150 de lait |
| Autres boissons (café, thé,...) (en ml) | 250 |
| Jus de fruits riche en vitamine C ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (en ml) | 150 |
| Yaourt et autres laits fermentés | 100 à 125 |
| Fromage blanc | 100 |
| Fromage | 30 à 40 |
| Petit suisse et autres fromages frais de type suisse | 100 à 120 |
| Pain | 50 mini |
| Biscottes | 4 |
| Céréales | 30 à 50 |
| Beurre | 16 à 20 |
| Confiture ou miel | 30 |
| Fruits crus ou cuits | 80 mini |
| Fruits secs | 30 |

COLLATION

| PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %) sauf exceptions signalées | |
|--|-------------------------|
| Boisson (en ml) | 150 |
| Boisson lactée (en ml) | Au moins 100 ml de lait |
| Jus de fruits riche en vitamine C ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (en ml) | 150 |
| Yaourt et autres laits fermentés | 100 à 125 |
| Fromage blanc | 100 |
| Fromage | 16 à 20 |
| Petit suisse et autres fromages frais de type suisse | 30 à 60 |
| Desserts lactés | 90 à 125 |
| Pain | 20 à 30 |
| Pâtisserie, biscuits | 30 à 60 |
| Fruits crus ou cuits | 80 mini |
| Pâtes de fruits, fruits secs | 30 |

REMERCIEMENTS

Les personnes suivantes sont remerciées pour leur concours à la rédaction de la présente fiche :

| | |
|---|---|
| ALLEGRE Laëtitia | Sté Vici Aidomenu |
| BEUGNOT Nathalie | Centre de Formation et expertise (Davigel) |
| COLIN Danièle (copilote du groupe de travail) | Club experts nutrition et alimentation (CENA) |
| COUDRAY Brigitte | Centre de recherche et d'informations nutritionnelles (CERIN) |
| DESCHAMPS Valérie | Institut de veille sanitaire (InVs) |
| DUCHENE Christelle | Centre d'information des viandes (CIV) |
| HAUTON François | Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES) |
| HUC Marie-Line | Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN) |
| JOSIEN Patrick (copilote du groupe de travail) | Restau'Co Centre hospitalier de santé mentale Henri Ey |
| LABARTHE Marie-Christine | Club experts nutrition et alimentation (CENA) |
| LE GUEN Carole | Association des diététiciens libéraux (ADL) |
| LESOURD Bruno | Faculté de médecine de Clermont-Ferrand |
| MICHAUD Laurence | Société Restalliance |
| MOURIER Véronique | Syndicat national de la restauration collective (SNRC) Sté Elior |
| NAVEOS Solène | Sté Unilever |
| RAYNAUD-SIMON Agathe | Assistance publique – Hôpitaux de Paris (Bichat) |
| THIEULENT Magali | NutriServices (Davigel) |
| VICTOR Aline | Société Restalliance |
| VIGNÉ Laurence | GéCo Association d'industriels Consommation Hors Domicile |

Rédaction coordonnée par :

Paulette VARENNES-AUTIN
Service des achats de l'Etat
59, bd Vincent Auriol - 75703 Paris Cedex 13
Tél. : 01.44.97.34.12
paulette.varences-autin@finances.gouv.fr