



MINISTÈRE DES FINANCES  
ET DES COMPTES PUBLICS

MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE,  
DU REDRESSEMENT PRODUCTIF ET DU NUMÉRIQUE

DIRECTION  
DES AFFAIRES JURIDIQUES



## RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR LE MILIEU CARCÉRAL

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
PREAMBULE .....	2
PRESENTATION DES PERSONNES DETENUES .....	4
OBJECTIFS NUTRITIONNELS .....	5
STRUCTURE DES REPAS .....	6
CHOIX DES PRODUITS DANS L'ELABORATION DES MENUS .....	7
FREQUENCE DE SERVICE ET CONTROLE DE L'EQUILIBRE DES REPAS .....	8
GRAMMAGE DES PORTIONS UNITAIRES .....	8
EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES .....	9
ANNEXE : TABLEAU DE FREQUENCES RECOMMANDEES .....	10
REMERCIEMENTS .....	11

## CONTEXTE

En 2015, le comité Nutrition du 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 **en milieu carcéral un nouvel outil adapté** à leurs besoins.

La **présente fiche** a pour objet de :

- synthétiser les **points essentiels** de la recommandation Nutrition pour l'alimentation ;
- **ajuster les fréquences** recommandées (cf. annexe de la fiche) ;
- présenter des **exemples de bonnes pratiques**.

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

Cette fiche est issue des travaux d'un groupe composé des représentants des pouvoirs publics, des opérateurs publics et privés, des associations et organisations professionnelles, d'experts et de fournisseurs.

En raison des spécificités de l'alimentation en outre-mer, la présente fiche demande certaines adaptations<sup>1</sup>.

## PRÉAMBULE

### Recommandation d'application volontaire, non obligatoire et cible à atteindre (différence avec réglementation)

Il est important de noter la différence existant entre la **réglementation d'application obligatoire** et les **recommandations nutritionnelles, dites du GEM RCN, d'application volontaire**.

Si elles sont citées dans les considérants d'un contrat, ces recommandations deviennent juridiquement opposables.

### Cadre institutionnel

L'annexe à l'article R57-6-18 du code de procédure pénale - Règlement intérieur type des établissements pénitentiaires précise en article 9 du titre 1 – chapitre 1 l'alimentation de chaque personne détenue :

« Chaque personne détenue reçoit une alimentation variée, bien préparée et présentée, répondant tant en ce qui concerne la qualité que la quantité aux règles de la diététique et de l'hygiène, compte tenu de son âge, de son état de santé, de la nature de son travail et, dans toute la mesure du possible, de ses convictions philosophiques ou religieuses. Le régime alimentaire comporte trois distributions par jour. Les deux principaux repas sont espacés d'au moins six heures. La personne détenue malade bénéficie du régime alimentaire qui lui est médicalement prescrit. »

Les recommandations servent de **guide pour définir une offre alimentaire** (menus, approvisionnements,...) de restauration collective, au même titre que les guides de bonnes pratiques d'hygiène ou de sécurité au travail.

<sup>1</sup> Recommandation Nutrition du GEM RCN

## Enjeux du repas

Au-delà de l'**enjeu nutritionnel**, la restauration en milieu carcéral a bien **d'autres enjeux** qu'il convient de souligner : socialisation et intégration, **santé publique**, information et sensibilisation nutritionnelles, enjeux économiques et environnementaux.

Le repas contribue à l'amélioration des conditions de vie en détention.

## Facteurs de réussite

La compréhension de tous ces enjeux et **l'implication de toutes les parties prenantes sont essentielles**, plus particulièrement de la part du chef d'établissement et des personnes en charge de la restauration. Il est souhaitable d'associer les personnes détenues aux commissions de restauration.

Le recrutement et la formation des personnes en charge de la restauration sont importants.

**La qualité culinaire** (cuisson, assaisonnement, présentation,...), le mode de production et de distribution jouent également un rôle dans le plaisir et l'envie de manger.

## Impact économique

Le surcoût éventuel dû à l'amélioration de la qualité nutritionnelle et au respect des fréquences de service des plats pourra être compensé par une baisse du coût liée au respect des grammages.

Il est important d'insister sur les **économies potentielles en terme de santé publique** en prévenant des maladies chroniques.

## Mission des unités sanitaires (US)

Les équipes soignantes en milieu carcéral (médecins, infirmiers diplômés d'Etat, dentistes..) mettent en place et coordonnent les actions de prévention et d'éducation pour la santé<sup>2</sup>. Elles assurent les suivis individuels des personnes présentant des pathologies nécessitant un régime particulier<sup>3</sup>. Elles peuvent être associées à la promotion de la santé au travers de l'offre alimentaire.

---

<sup>2</sup> Art R 6112-20 du CSP

<sup>3</sup> Régimes sans sel, diabétique, hypocalorique, personnes dénutries, ...

## PRÉSENTATION DES PERSONNES DETENUES

### Typologie

Ces recommandations concernent les adultes (hommes et femmes) de toutes tranches d'âges et les mineur(e)s de 13 à 18 ans, détenu(e)s.

### Profil socio-démographique

Les personnes détenues présentent des caractéristiques socio-démographiques diverses : inégalités sociales, niveaux d'études disparates et souvent faibles, origines culturelles multiples, habitudes alimentaires.

Elles présentent diverses pathologies plus fréquentes qu'en milieu libre<sup>4</sup>. Ces pathologies sont notamment en lien avec un moindre accès à la prévention et aux soins avant l'incarcération, certains comportements (addictions), ainsi qu'à l'impact de la détention (sédentarité, dépression,...).

L'état dentaire est généralement mauvais et peut entraîner des difficultés d'alimentation. Les troubles métaboliques (diabète, hyperlipidémies) et cardiovasculaires sont souvent notés. Les médicaments psychotropes fréquemment prescrits et la consommation de tabac peuvent modifier l'appétit. La pratique d'activité physique et sportive est très hétérogène.

Les enjeux nutritionnels de santé publique sont donc majeurs dans ce contexte.

### Lieux et moments de restauration

Les recommandations concernent les repas pris :

- en cellule individuelle ou collective ;
- en salle à manger pour les mineur(e)s, et dans certains établissements ;
- 365 jours par an sur 3 repas par jour (+ les goûters/collations pour les mineur(e)s).

### Prise en compte de l'état de santé

Les personnes atteintes de pathologies nutritionnelles nécessitent une adaptation de l'alimentation. Les présentes recommandations, qui s'adressent aux convives bien-portants, seront adaptées suite à une prescription médicale.

Les médecins des unités sanitaires ne peuvent pas délivrer un certificat confirmant une allergie alimentaire sans l'avis d'un médecin spécialisé. Les personnes présentant une allergie alimentaire doivent le déclarer auprès de la détention et de l'unité sanitaire.

---

<sup>4</sup> Etudes Institut national de veille sanitaire (InVS) :

. Prévalence du VIH et du VHC, des troubles mentaux, des pratiques addictives, prise en charge du diabète  
. Etat des connaissances sur la santé des personnes détenues en France et à l'étranger

## OBJECTIFS NUTRITIONNELS

### Objectifs nutritionnels généraux

Les présentes recommandations visent les objectifs nutritionnels suivants :

- augmenter la consommation de **fruits, légumes, pommes de terre, céréales et légumes secs** (pour un meilleur fonctionnement du tube digestif) ;
- diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'**acides gras** (lutte contre le surpoids et les maladies cardiovasculaires) ;
- diminuer la consommation de **glucides simples ajoutés** (lutte contre surpoids, obésité et diabète) ;
- augmenter les apports en **fer** (lutte contre l'anémie) ;
- augmenter les **apports calciques** sous forme de produits laitiers (lutte contre l'ostéoporose) ;
- diminuer les **apports en sel** (lutte contre l'hypertension artérielle).

### Objectifs spécifiques liés aux conditions de vie en milieu fermé

La consommation de tabac augmente les besoins en **vitamine C** (sources alimentaires : fruits et crudités).

Les conditions de vie en milieu fermé (manque d'ensoleillement) augmentent le risque de déficit en **vitamine D** (sources alimentaires : poissons gras, œufs).

La consommation des aliments sources de ces différents nutriments devra être favorisée.

### Pratique du cantinage

Il convient de :

- **mettre en avant les fruits, les légumes, les légumes secs, les poissons gras et les produits laitiers** ;
- **limiter les produits riches en matières grasses et en sucres.**

En effet, une consommation importante de glucides simples ajoutés sous forme de boissons chaudes et froides et de produits de grignotage peut déséquilibrer la ration nutritionnelle.

## STRUCTURE DES REPAS

### Nombre et composition des repas quotidiens

La journée alimentaire est structurée en **trois repas** : petit déjeuner, déjeuner, dîner.

Le petit déjeuner est composé de 4 éléments :

- une boisson : café, thé, chocolat ;
- un élément céréalier : pain (80 g ou ration adaptée aux besoins) ;
- un élément lipidique : beurre ;
- un produit laitier contenant au moins 150 mg de calcium.

Les repas principaux (déjeuner et dîner) sont constitués de 4 ou 5 composantes.

Pour pouvoir satisfaire aux recommandations nutritionnelles et aux fréquences d'apparition des plats, les repas principaux, déjeuners et dîners, doivent être constitués de 4 ou 5 composantes à savoir :

Composantes	Les repas à 5 composantes	Les variantes du repas à 4 composantes		
Entrées	x	x	x	-
Plats protidiques	x	x	x	x
Garnitures	x	x	x	x
Fromages ou produits laitiers	x	x	- ***	x
Desserts	x	-	x	x
Pain *	Présence systématique			
Eau **	Présence systématique			

\* Il fait partie intégrante du repas (80 g ou ration adaptée aux besoins).

\*\*Seule boisson recommandée, l'eau est indispensable et accessible sans restriction de quantité.

\*\*\*Présence obligatoire d'un produit laitier dans l'une des composantes du repas.

La présence d'une entrée peut ne pas être systématique.

Quels que soient le nombre et le choix des composantes du menu, il convient de veiller à ce qu'un produit laitier soit toujours servi en l'état ou dans une préparation.

Le déjeuner et le dîner à 5 composantes donnent plus :

- de latitude et de souplesse dans la mise en œuvre des fréquences ;
- de place à la variété, à l'originalité et à l'éducation au goût.

Il est possible d'alterner 4 et 5 composantes sur une période de 28 jours consécutifs (28 déjeuners – 28 dîners) soit 4 semaines.

## CHOIX DES PRODUITS DANS L'ÉLABORATION DES MENUS

Pour atteindre les objectifs nutritionnels susvisés, il est recommandé de :

Pour augmenter la consommation de fruits, de légumes et de pommes de terre, céréales et légumes secs et garantir les apports en fibres et en vitamines (vitamine C notamment)	. Servir un minimum de crudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits (ou jus de fruit pur jus ou à base de jus concentré sans sucre ajouté)	28/56 repas
	. Servir un minimum de légumes cuits autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	24/56 repas
	. Servir un minimum de légumes secs, féculents ou céréales seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs ou céréales	32/56 repas
	. Servir un minimum de desserts de fruits crus 100 % fruit cru, sans sucre ajouté	24/56 repas
Pour diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras	. Limiter la fréquence des entrées contenant plus de 15 % de lipides	8/56 repas
	. Limiter la fréquence des produits à frire ou pré-frits, contenant plus de 15 % de lipides	12/56 repas
	. Limiter la fréquence des plats protidiques dont le rapport protéines/lipides (P/L) est $\leq 1$	8/56 repas
	. Limiter la fréquence des desserts contenant plus de 15 % de lipides.	8/56 repas
	. Servir un minimum de poissons ou préparations à base de poisson, contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport protéines/lipides $\geq 2$	8/56 repas
	. Servir un minimum des poissons gras tels que la sardine, le maquereau, le saumon, le hareng	4/56 repas
Pour améliorer l'équilibre lipidique	. Choisir des matières grasses dont la composition améliore l'équilibre lipidique : huile de colza pour les sauces froides (source d'oméga 3), autres huiles végétales (olive, tournesol, arachide,...) pour les plats chauds.	
	. Eviter les graisses de palme ou de coprah du fait de leur forte teneur en acides gras saturés.	
	. Prévoir un volume de sauce vinaigrette garantissant un apport de 10 g minimum d'huile de colza par portion.	
	. Servir une fréquence de poissons gras en entrée ou en plat.	4/56 repas
Pour diminuer la consommation de glucides simples ajoutés	. Limiter la fréquence des desserts contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides.	12/56 repas
Pour augmenter les apports en fer et diversifier les sources en protéines	. Servir un minimum de plats protidiques de viandes non hachées de bœuf, veau ou agneau.	8/56 repas
	. Proposer des abats pour diversifier les sources.	
	. Limiter la fréquence des préparations ou des plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf.	12/56 repas
	. Privilégier les viandes (y compris volaille et porc) non reconstituées.	
Pour augmenter les apports en calcium	. Servir des fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion.	16/56 repas
	. Servir des fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion.	20/56 repas
	. Servir des laitages (produits laitiers frais et desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion	20/56 repas

L'administration pénitentiaire propose aux personnes détenues une variante de menus avec des plats alternatifs sans viande. Dans ce cas, ils devront apporter au moins 15 g de protéines par portion servie.

Afin de **lutter contre le gaspillage alimentaire**, la présente fiche préconise notamment de :

- présenter les crudités qui sont appréciées en privilégiant les légumes lavés, prêt à consommer, non assaisonnés, au lieu des salades de hors d'œuvre préparées ;
- proposer de préférence une sauce à part (dose de vinaigrette de volume adapté) ;
- proposer des salades composées crudité/féculent ;
- augmenter la proportion de fruits ou jus de fruit/légumes (orange/tomate..) à la place des crudités.

## FREQUENCE DE SERVICE ET CONTROLE DE L'EQUILIBRE DES REPAS

Le tableau de fréquences est un outil pratique, permettant le contrôle des fréquences de service des plats susceptibles d'influer significativement sur l'équilibre alimentaire (cf annexe de la présente fiche et annexe 4.4 de la recommandation Nutrition).

**Le contrôle du respect des fréquences se fait sur la base minimale de 4 semaines soit 56 repas consécutifs (déjeuners + diners).**

**Les fréquences ont été adaptées** en prenant en compte les besoins spécifiques des personnes (vitaminiques notamment) et les contraintes liées à la détention (cf annexe de la présente fiche).

Leur respect permet d'une part de mieux équilibrer l'alimentation et d'autre part d'assurer la variété pour contribuer à une meilleure nutrition.

Le contrôle est effectué quel que soit le type de menus proposés, qu'il s'agisse de menu unique ou de menus à choix multiples.

Dans le cas de menus à choix multiples, il est essentiel que l'offre soit conçue avec cohérence, de façon à intégrer la totalité des recommandations du GEM-RCN. Dans ce cas, les fréquences de service des plats sont déterminées au prorata du nombre de services par fraction de 28 repas.

Le fromage ajouté dans les plats et garnitures est pris en compte dans le contrôle des fréquences. La fiche technique du plat et/ou recette atteste de la quantité suffisante de calcium.

## GRAMMAGE DES PORTIONS UNITAIRES

Les grammages, précisés en annexe de la recommandation Nutrition, répondent aux besoins nutritionnels moyen d'une population adulte.

Il convient d'adapter l'offre alimentaire à certaines populations ayant des besoins nutritionnels spécifiques liés à leur état physiologique (mineurs, jeunes adultes, femmes enceintes, personnes âgées).

Les grammages (de service) étant des quantités nettes à consommer, il est important de tenir compte des pertes à la préparation et des pertes (ou prises) de poids à la cuisson des aliments, pour connaître les quantités brutes à mettre en œuvre et à commander.



## EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES

Divers établissements pénitentiaires ont mis en place des actions qui peuvent être reproduites :

- la pédagogie autour des règles régissant la construction des menus ;
- l'intégration et la participation des personnes détenues dans l'élaboration et l'adaptation des menus ;
- la communication autour de la qualité et l'origine des produits alimentaires ;
- des ateliers pédagogiques avec visite des cuisines ;
- un encadrement adapté aux objectifs d'insertion des personnes détenues par la production des repas sur site ;
- un accès à des formations diplômantes aux métiers de la restauration ;
- des conseils sur les produits proposés en cantine ;
- la distribution de certaines composantes du repas à cuisiner par la personne détenue ;
- la production du pain au sein des établissements (boulangeries) ;
- ...

## REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Article « Annexe à l'article R57-6-18 du code procédure pénale » :  
créé par décret n°2013-368 du 30 avril 2013 et modifié par Décret n°2014-442 du 29 avril 2014 - art. 3

Recommandation Nutrition du GEM-RCN - Fiches de recommandations nutritionnelles du GEM RCN  
<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

Pour en savoir plus sur l'état de santé des personnes détenues :

Publications sur le site de l'Institut de veille sanitaire (InVS) :

. Etudes françaises récentes : Prévalence du VIH et du VHC, des troubles mentaux, des pratiques addictives, prise en charge du diabète

<http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Archives/2013/BEH-n-35-36-2013>

. Bibliographie détaillée : Etat des connaissances sur la santé des personnes détenues en France et à l'étranger

<http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Maladies-chroniques-et-traumatismes/2014/Etat-des-connaissances-sur-la-sante-des-personnes-detenu-es-en-France-et-a-l-etranger>

Pour mener des actions d'éducation pour la santé adaptées :

Espace thématique dédié sur le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)

<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/sante-penitentiaire/index.asp>

Cet espace comprend un référentiel d'intervention, des outils adaptés, de la bibliographie.

## ANNEXE : TABLEAU DE FRÉQUENCES RECOMMANDÉES

Les fréquences recommandées se calculent sur la base d'un plan alimentaire de 4 semaines soit 56 repas consécutifs (déjeuners + diners).

Métropole	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						8/56 maxi
Crudité de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits						28/56 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % lipides						12/56 maxi
Plats protidiques ayant un rapport protéines/lipides $\leq 1$						8/56 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport protéines/lipides $\geq 2$						12/56 mini*
Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie						8/56 mini
Préparations ou des plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						12/56 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						24/56
Légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légume secs, pommes de terre ou céréales						32/56
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion						16/56 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion						20/56 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant + de 100 mg de calcium et - de 5 g de lipides par portion						20/56 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						8/56 maxi
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						12/56 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, sans sucre ajouté						24/56 mini

\*dont 4 poissons gras (sardine, maquereau, saumon, hareng). Une entrée à base de poissons est  $\geq 50$  g.

## REMERCIEMENTS

Les personnes dont les noms suivent sont remerciées pour leur concours à la rédaction de la présente fiche :

AUZEIL Laure	Assistance à maîtrise d'ouvrage en diététique auprès du ministère de la justice (Direction de l'administration pénitentiaire)
BARBIER Christine	Ministère de la santé (Bureau santé des populations)
COTEL Doriane	Association des diététiciens libéraux (ADL)
COUDRAY Brigitte	Centre de recherche et d'informations nutritionnelles (CERIN)
HUC Marie-Line	Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN)
LAMONERIE Catherine	Ets public de santé nationale de Fresnes
MARIE Franck	Syndicat national de la restauration collective (SNRC) Sté Sodexo
NEIRYNCK Jean-Luc	Ministère de la justice (Direction de l'administration pénitentiaire)

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](mailto:paulette.varences-autin@finances.gouv.fr)