



SOMMAIRE

- Le mot de la diététicienne
- Santé et nutrition
 - *Les perturbateurs endocriniens, un enjeu de santé publique*
 - *Que dit la science ?*
 - *Un enjeu en restauration collective*
 - *Que faire ? Des solutions pour limiter l'exposition*
 - *Cas particulier du soja*
 - *Les menus à thème*
- EGAlim
 - *La Charente an quelques chiffres*
 - *Interbio NA - un partenaire de votre démarche EGAlim*
- Soutien pour vos services de restauration
 - *Site internet du CDG16*
 - *Contacter la diététicienne*
- L'Agenda
 - *Validation des menus*
 - *Évènements à venir*

Le mot de la diététicienne

En vue de la prochaine rentrée scolaire, je vous propose d'aborder un sujet de fond qui mérite toute votre attention : les perturbateurs endocriniens.

De plus en plus présents dans notre quotidien, ils s'invitent à notre insu dans nos assiettes, nos contenants alimentaires ou encore dans nos produits d'entretien. Leur impact sur la santé, notamment sur le système hormonal, soulève des questions cruciales en matière de prévention, de choix de produits et de bonnes pratiques à adopter, surtout en restauration collective.

Dans ce numéro, nous faisons le point sur l'état actuel des connaissances, les recommandations et les leviers d'actions simples mais efficaces pour limiter l'exposition des convives, petits et grands.

Je vous souhaite un bel été, ressourçant et gourmand ... et vous donne rendez-vous en septembre pour continuer de conjuguer plaisir gustatif, santé et équilibre des menus au quotidien dans vos établissements.

Bonne lecture !

Santé et Nutrition

Les perturbateurs endocriniens, un enjeu de santé publique

Dans les restaurants collectifs territoriaux (qu'il s'agisse de cantines scolaires, d'EHPAD ou de crèches) garantir des repas sains et sûrs est une priorité. Si la qualité sanitaire des aliments est depuis longtemps au cœur des préoccupations, une nouvelle dimension s'impose aujourd'hui : **la lutte contre les perturbateurs endocriniens (PE)**.

En effet, les plans de maîtrise sanitaire (PMS) qui sont obligatoires dans les cuisines depuis 2006, prennent déjà en considération les risques microbiologiques, physiques et chimiques afin d'éviter toute contamination des denrées mise à la consommation de nos convives. Néanmoins, il est nécessaire d'étendre notre considération des risques chimiques en fonction des connaissances scientifiques actuelles sur les PE.

Que dit la science ?

- Comment agissent les perturbateurs endocriniens ?

Les **perturbateurs endocriniens (PE)** sont des substances chimiques capables d'interférer avec le système hormonal, même à doses infimes. Nos hormones régulent des fonctions vitales : croissance, puberté, fertilité, comportement, sommeil, métabolisme...

Les PE peuvent :

- **Imiter** une hormone naturelle (ex. : œstrogène), en se fixant sur les mêmes récepteurs.
- **Bloquer** une hormone ou son récepteur, empêchant son action normale.
- **Modifier** la production, la circulation ou l'élimination des hormones.

Ce déséquilibre hormonal peut provoquer, selon le moment de l'exposition (grossesse, enfance, adolescence...), des **troubles du développement, de la reproduction, du métabolisme ou du comportement**.

Elles sont notamment suspectées d'être impliquées dans l'augmentation des cas de cancers hormonodépendants, de troubles de la fertilité, de diabète ou de puberté précoce. Les populations les plus vulnérables, comme les enfants ou les personnes âgées, sont particulièrement exposées.

- Effet cocktail : un risque invisible mais bien réel

Un des aspects les plus préoccupants est l'**effet cocktail** : il ne s'agit pas seulement d'une seule substance, mais de l'**ensemble des PE auxquels nous sommes exposés quotidiennement**.

L'**effet cocktail** désigne la **combinaison de plusieurs substances chimiques**, qui, même si elles sont présentes à **faibles doses** et parfois en dessous des seuils réglementaires, peuvent **interagir entre elles** et provoquer des **effets toxiques accrus, voire nouveaux**, sur la santé humaine.

Autrement dit, **la somme des effets peut être plus nocive que chaque substance prise isolément**.

Même à faibles doses, **plusieurs PE combinés** peuvent interagir et produire des effets amplifiés ou imprévus. C'est particulièrement vrai pour le système hormonal, extrêmement sensible aux très faibles variations.

Or, la réglementation actuelle évalue la toxicité **molécule par molécule**, sans prendre en compte les effets cumulés. En restauration collective, cela renforce l'importance d'une **approche de précaution** : chaque geste de réduction d'exposition compte.

Au vu du millier de PE existants, il est pour l'heure difficile pour la science de se prononcer précisément sur l'effet cocktail de ces molécules.

À titre d'exemple, un produit en plastique peut contenir une centaine de substances différentes.

Endocrinologist



- Élimination par l'organisme

Tous les PE ne sont pas égaux face à l'organisme :

- Certains, comme le **bisphénol A**, sont **éliminés rapidement** via l'urine. Mais une exposition constante (aliments, plastiques, poussières...) maintient leur présence dans le corps.
- D'autres, comme les **PCB, dioxines ou composés perfluorés (PFAS)**, sont **très persistants**. Ils s'accumulent dans les graisses, le foie ou même le cerveau, parfois pendant **plusieurs années**.

Ces substances sont dites **bioaccumulables**. Même si les quantités sont faibles, **l'effet sur le long terme peut être important**, notamment pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.

- Transmission aux générations futures

Les perturbateurs endocriniens peuvent **agir sur le fœtus pendant la grossesse**, à un moment où le système hormonal est encore en développement. Ils traversent facilement le **placenta** et sont aussi présents dans le **lait maternel**.

La période la plus sensible pour les enfants est celle dites des 1000 premiers jours (qui démarre lors de la grossesse et court jusqu'au 3 ans de l'enfant).

Plus inquiétant encore : certaines substances **modifient l'expression des gènes sans changer l'ADN** (on parle d'**effets épigénétiques**). Ces modifications peuvent **se transmettre sur plusieurs générations**, même si les descendants ne sont plus exposés directement.

- Des enjeux à long terme

Les effets des PE ne sont pas immédiats comme ceux d'un poison. Ils agissent **lentement, de façon invisible**, et peuvent provoquer des problèmes **des années après l'exposition**.

Cela rend leur danger **moins visible mais plus insidieux**. Ils contribuent à l'augmentation de nombreuses pathologies chroniques :

- Puberté précoce
- Baisse de la fertilité
- Obésité et diabète
- Cancers hormonodépendants
- Troubles neurodéveloppementaux (TDAH, autisme...)

Ces effets ont un **coût humain**, mais aussi un **coût économique** pour la société (santé publique, adaptation des politiques alimentaires, aménagements scolaires...).

La **non-élimination complète**, la **bioaccumulation** et la **transmission transgénérationnelle** des perturbateurs endocriniens justifient une politique volontariste de **réduction maximale de l'exposition**, en particulier dans les lieux accueillant des publics sensibles.

Même une **faible exposition quotidienne** peut avoir des effets durables, surtout chez les enfants. Chaque geste pour **réduire les sources de PE** compte, à la fois pour aujourd'hui et pour les générations futures.



- Exemples de PE dans les cuisines collectives

Objets	Substances	Risques
Barquettes plastiques Films alimentaires	Bisphénol A (plastiques rigides), Phtalates (=assouplissants des plastiques)	Perturbent la fertilité, le métabolisme, toxiques pour la reproduction. Migrent dans les aliments, et se libèrent facilement avec la chaleur ou l'usure. BPA : Interdit dans les biberons et contenants alimentaires en France, mais remplacé parfois par des bisphénols similaires (BPS, BPF), tout aussi problématiques.
Gants en vinyle souple	Phtalates	Peuvent passer à travers la peau.
Poêles et casseroles antiadhésives	PFAS (Téflon, etc.)	Substances aussi appelées "polluants éternels", très persistantes aux effets multiples. Perturbent la thyroïde et la fertilité.
Produits de nettoyage et désinfection : Savon antibactérien, désinfectant, spray, ...	Parabènes, triclosan, éthers de glycol	Effets hormonaux, toxiques pour la reproduction, irritants, perturbation thyroïdienne.
Boîtes de conserve	Bisphénol A (ou équivalents)	Migrent dans les aliments, surtout acides ou gras.
Poissons gras et viandes	PCB, dioxine	PCB : polluants désormais interdits mais qui persistent dans la chaîne alimentaire. Dioxine : persistant, présents dans les graisses animales, pollution de l'air, incinérateurs, ... Effets neurologiques ou cancers.
Fruits et légumes	Pesticides	Reprotoxiques, neurotoxiques selon le pesticides utilisés
Sols en PVC, peintures, colles, ...	Alkylphénols, solvants, plastifiants	Rejets dans l'air intérieur, sources invisibles mais actives.

Un enjeu fort en restauration collective

Dans les restaurants collectifs, surtout ceux qui accueillent des publics sensibles (enfants, personnes âgées), les risques sont accrus car :

- Les sources d'exposition sont multiples (air, matériaux, aliments, contenants),
- Les repas sont consommés régulièrement et sur le long terme.

Afin d'impulser une démarche dans la réduction des perturbateurs endocriniens, la réglementation impose :

- La fin des plastiques à usage unique depuis le 1er janvier 2020
- L'obligation de réemploi de la vaisselle et des récipients pour le portage à domicile depuis 1^{er} janvier 2022
- L'interdiction d'utiliser des contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe ou de service en matière plastique depuis le 1^{er} janvier 2025 (y compris crèches et ALSH).

Que faire ? Des solutions pour limiter l'exposition

- Les gestes du quotidien

Les contenants :

- **Ne pas chauffer** d'aliments dans du plastique (même "sans BPA").
Abandonner les cuissons sous-vides si possible.
- Utiliser **inox, verre ou céramique** pour la cuisson, le service et le stockage.
- Privilégier le papier sulfurisé par rapport au papier aluminium et ne pas utiliser de film plastique en contact avec les aliments. Vous pouvez continuer de l'utiliser pour étanchéifier les bac gastro etc. et noter votre traçabilité.



Choix des produits alimentaires :

- Cuisiner, cuisiner, cuisiner. Avec le fait-maison, vous limitez les risques en choisissant vous-même vos ingrédients.
- Acheter des produits frais, **éviter les conserves ou emballages plastiques inutiles** (fromages portions, plats industriels, etc.).
- **Choisir des produits bruts, bio ou labellisés** pour limiter les résidus de pesticides.
- Bien laver les fruits et légumes car notre peau est poreuse est laisse donc entrer les molécules. Une attention particulière doit être portée aux agrumes et aux bananes qui sont des fruits très traités, manipulés par les cuisiniers, les agents de service et les convives.
- Préférer les petits poissons plutôt que les gros (tels que les thon, ...) qui vont au fond de l'océan pour se nourrir (or c'est là que se dépose les hydrocarbures) et qui mangent les plus petits (bioaccumulation).
- Préférer les viandes et fromages à la coupe.
- Éviter les poudres alimentaires.
- Tout ce que vous n'êtes pas en capacité de préparer vous-même ne devrait pas être utilisé en cuisine et servi à vos convives (fond de sauce, plats industriels ultra-transformés, barres chocolatées pour les goûters, ...). Lisez la liste des ingrédients de ce que vous achetez : si certains ingrédients n'existent pas dans vos placards, n'achetez pas le produit.

Les produits d'entretien :

- Choisir des produits d'entretien **écolabellisés** et sans parfums synthétiques.
- **Réduire les sources chimiques indirectes** (produits d'entretien, désodorisants).
- Préférer les **gants en nitrile sans phtalates**.
- Aérer régulièrement les espaces de travail.

- Élus et gestionnaires : des décisions structurantes

- Exclure les plastiques problématiques des **marchés publics** (cantine, crèches, EHPAD).
- Soutenir financièrement le **remplacement des ustensiles ou équipements à risque**.
- Intégrer les PE dans les **plans santé-environnement** territoriaux.
- Former les équipes et accompagner les démarches de prévention.
- Impliquer les directions d'établissement, les parents et les convives dans la démarche.

- Un enjeu collectif

Réduire l'exposition aux perturbateurs endocriniens, c'est **protéger les publics les plus sensibles**, améliorer la qualité du service public, et **agir pour la santé des générations futures**.

Chaque geste compte. Ensemble, engageons une restauration collective plus saine et plus responsable.

Cas particulier du soja

Les **isoflavones** naturellement présentes dans certains végétaux peuvent avoir des **effets nocifs sur la santé**, en particulier sur le système reproducteur à cause de leur activité hormonale oestrogénique, si elles sont **consommées en trop grande quantité**.



Ces molécules sont naturellement présentes dans les légumes et les légumineuses mais leur teneur est particulièrement élevée dans certains aliments élaborés à partir de soja. Les aliments contenant le plus d'isoflavones sont tous à base de soja.

Les teneurs en isoflavones ne sont pas à déclaration obligatoire sur les emballages. Or, il y a de fortes variabilités selon les produits consommés ou selon la marque pour un même type d'aliment.

L'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a défini des valeurs toxicologiques de référence par ingestion, c'est-à-dire des seuils en-dessous desquels il n'y a quasiment aucun risque pour la santé. Ces valeurs ont été comparées au niveau d'exposition de la population française. L'agence en déduit qu'il y a un risque de dépassement des valeurs de référence chez les consommateurs d'aliments à base de soja.

C'est pourquoi, l'ANSES recommande de **ne pas proposer ces aliments en restauration collective** pour éviter que les repas pris dans ce cadre ne contribuent au risque de dépassement.

L'agence conseille de diversifier des aliments d'origine végétale.

Afin de réduire et maîtriser les teneurs en isoflavones des produits à base de soja, elle invite également les producteurs et les industriels de l'agroalimentaire à **revoir les techniques de production** (choix de la variété de soja, conditions de culture, degré de maturité de la plante) **et de transformation du soja** (procédés de fabrications, formulation des recettes).

Les menus à thème

Que ce soit pour la semaine du goût, le menu de fin d'année ou toute autre occasion, les menus à thème suivent les mêmes règles que les menus dits classiques. Ils doivent être inclus dans votre trame pour répondre à la réglementation et être pris en compte pour les fréquences de service.

Ainsi vous devez retrouver, par semaine, comme habituellement :

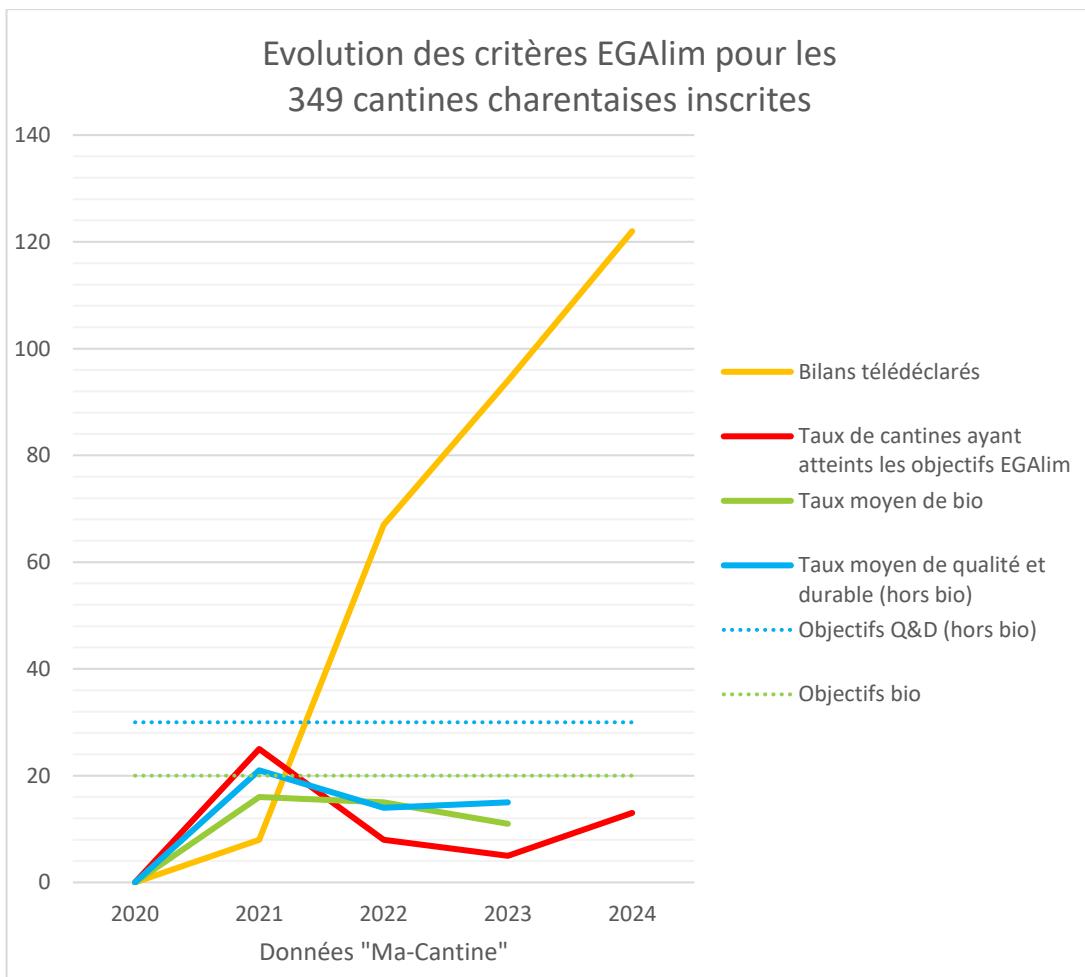
- une viande non hachée de boucherie (bœuf, veau ou agneau),
- un plat de poisson,
- un menu végétarien,
- ainsi que deux accompagnements de légumes et deux autres de féculents.

Tout cela en respectant l'équilibre individuel de chaque menu (une crudité, une denrée protidique, un féculent et un produit laitier).

La Charente en quelques chiffres

La plateforme « Ma-Cantine » a ouvert sa première télédéclaration en 2021 sur les données 2020. Néanmoins, la première année est une année blanche ne répertoriant aucune donnée.

Le graphique ci-dessous représente l'évolution des données récoltées depuis 2020. Il a été réalisé en utilisant les données disponibles sur le site « Ma-Cantine ».



Le nombre de télédéclarations est en constante évolution depuis la mise en ligne de la plateforme « Ma-Cantine » en 2021 mais restent assez faible (en 2024, seulement 35% des cantines inscrites ont télédéclarées).

En 2021, nous pouvons supposer que seules les cantines déjà bien avancées dans une démarche d'approvisionnements en produits de qualité et durables avaient répondu puisqu'avec peu de télédéclarants, les taux étaient meilleurs qu'en 2022 et 2023.

Entre 2022 et 2023, nous pouvons remarquer un taux de produits de qualité et durables équivalent et un taux de produit bio légèrement plus faible malgré une augmentation de 40% des télédéclarations.

En 2023, les taux correspondent à environ la moitié des objectifs fixés. Il nous reste donc une marge de progression importante.

Les taux de bio et de qualité (hors bio) de 2024 (télédéclarés en 2025) ne seront connus qu'une fois le rapport statistique validé par le Parlement, au cours de l'année.

Interbio NA - un partenaire de votre démarche EGAlim

Afin de vous aider dans cette démarche d'amélioration de la qualité de vos approvisionnements, le service diététique vous propose de découvrir l'association Interbio Nouvelle Aquitaine qui opère sur notre territoire.

INTERBIO Nouvelle-Aquitaine vous accompagne pour plus de bio local dans les assiettes !

INTERBIO Nouvelle-Aquitaine est l'association interprofessionnelle bio régionale. Elle accompagne le développement des filières biologiques régionales, et fait la promotion des produits bio régionaux. INTERBIO accompagne les acteurs de la restauration collective (fournisseurs et acheteurs) afin de développer des projets alimentaires de qualité.

Vous avez une restauration collective sur votre commune ou dans votre établissement ?

INTERBIO peut :

- vous proposer un rendez-vous gratuit* « Conseil minute » (téléphone ou visio) pour échanger sur les sujets suivants : Loi EGAlim, menu végétarien, fournisseurs de produits bio locaux/régionaux, aide « Lait et fruits à l'école » (France Agrimer), marchés publics, suivi des achats, Ma Cantine, Cantine à 1€...
- vous mettre en relation avec des fournisseurs de produits bio ou avec des communes « expérimentées » et notamment les communes du réseau des Territoires BIO Engagés
- organiser une journée d'échanges gratuite* « Atelier conseil » pour une vingtaine de communes ou établissements de restauration sur votre territoire
- vous proposer une prestation payante adaptée à votre collectivité incluant : formations, accompagnements individuels, journées d'échanges, visites de fournisseurs bio...
- valoriser le travail de vos équipes grâce au label « Territoire BIO Engagé »

INTERBIO organise les « Rencontres de la restauration collective bio, locale et de qualité » le 5 novembre à Angoulême. Une soixantaine de fournisseurs de la RHD y seront présents.

Consultez notre Guide pratique « La restauration collective bio en Nouvelle-Aquitaine »

Contact (dpts 16, 17, 79, 86) : Ondine LOUIS – o.louis@interbionouvelleauquitaine.com
-06 63 00 05 93

*Financé(e) par la DRAAF et la Région Nouvelle-Aquitaine



Soutien envers vos services

Site internet du CDG16



**Le service diététique
fait peau neuve !**

Les pages dédiées [au service diététique](#) sur le site internet du CDG16 ont été mises à jour.

Au-delà de la **présentation du service** (descriptif, vidéo, plaquette, convention) et de l'historique des **bulletins nutritionnels** « Nutri Collectivité 16 » publiés par le service, ces pages contiennent désormais un **résumé des règlementations** principales auxquelles sont assujetties les services de restauration collective et une **boîte à outils** pour vous aider à les mettre en œuvre.



La **boîte à outils** ainsi que les **bulletins nutritionnels** sont accessibles uniquement aux collectivités adhérentes.

Pour mémoire, le **mot de passe** de l'année 2025 est : Nut25

Contacter la diététicienne

L'adresse mail du service diététique change !



Vous pouvez désormais contacter la diététicienne en utilisant l'adresse mail suivante : dietetique@cdg16.fr

Pensez à mettre à jour vos carnets d'adresse.

Pour joindre la diététicienne **par téléphone**, sa ligne directe reste inchangée : **05.45.69.45.84**.

L'Agenda

Validation des menus

Services de restauration scolaire :

Périodes à valider	Dates précises	Nombre de semaines de la période	Planches de menus à envoyer à la diététicienne <u>au plus tard</u>
Septembre – Octobre	Du 01/09 au 17/10/2025	7	Vendredi 13 juin 2025
Novembre – Décembre	Du 03/11 au 19/12/2025	7	Vendredi 26 septembre 2025
Janvier – Février	Du 05/01 au 06/02/2026	5	Vendredi 05 décembre 2025
Mars – Avril	Du 23/02 au 03/04/2026	6	Vendredi 23 janvier 2026
Mai – Juin	Du 20/04 au 03/07/2026	11	Vendredi 13 mars 2026

Établissements pour personnes âgées :

Pensez à créer un décalage de deux mois entre le mois en cours et celui qui doit être validé. Concrètement, en janvier, il faudrait que le service réceptionne vos menus de mars pour correction.

Évènements à venir

LA SEMAINE DU GOÛT du 13 au 19 octobre 2025.

Réunion annuelle : **mercredi 19 novembre**, au Centre de Gestion, du **09h à 12h** en salle A.



Prestations du service « conseils en matière de diététique et hygiène alimentaire »

- Validation des menus (écoles, maisons de retraite, ...)
- Participation aux commissions menus dans les collectivités
- Information en matière de nutrition : équilibre des repas, recommandations du GEM RCN, menus végétariens, ...
- Information en matière d'hygiène et de sécurité alimentaire : assistance pour la mise en place du Plan de Maîtrise Sanitaire : BPH (Bonnes Pratiques d'Hygiène), HACCP (Analyses des points critiques pour leur maîtrise), TIAC (Toxi-infection alimentaire collective), ...
- Aide à l'élaboration du dossier de demande d'agrément, Plan de Maîtrise Sanitaire
- Intervention auprès du personnel, des parents d'élèves, des élèves, ...
- Possibilité de participation à diverses manifestations sur le goût, la nutrition, l'hygiène, ...



Souhaitant que ce bulletin nutritionnel réponde entièrement à vos attentes, je suis à l'écoute de toutes suggestions, remarques ou demandes de thèmes à traiter. Vous pouvez me joindre au 05.45.69.45.84 ou sur ma messagerie : e.manant@cdg16.fr

