



SOMMAIRE

- Le mot de la diététicienne
- Hygiène en cuisine
 - *Les TIAC*
 - *Préparations froides*
- Nutrition
 - *Recettes végétariennes*
 - *Education au goût*
- L'Agenda
 - *Validation des menus*
 - *Evènements à venir*
- Prestations du service « conseils en matière de diététique et hygiène alimentaire

Le mot de la diététicienne

Malgré des mesures d'hygiène strictes et des contrôles sanitaires effectués régulièrement, l'Agence Nationale de Sécurité (ARS) observe de nombreux cas de Toxi-Infection en Restauration Collective (TIAC) en 2022.

En effet, ces derniers ont affecté 16 763 personnes, dont 643 (4%) se sont présentées à l'hôpital (hospitalisation ou passage aux urgences) et 17 (0,1%) sont décédées. L'agent pathogène le plus fréquemment confirmé était *Salmonella* dans 40% des cas.

Ainsi, dans ce numéro du Nutri Collectivité 16, nous souhaitons faire un rappel préventif sur l'ensemble des facteurs qui favorisent le développement d'agents pathogènes et les étapes à suivre pour les éviter.

L'enfance et l'adolescence sont des phases de croissance et d'apprentissage intense. Elles fixent des repères qui resteront à l'âge adulte.

C'est en proposant de manière répétée des aliments variés et en voyant le plaisir que leurs camarades d'école ont, à manger certains aliments que les enfants « sélectifs » finiront par goûter. De cette façon, les enfants vont développer leurs palettes de goûts.

Nous aborderons donc ce que cette notion implique en restauration collective.

Hygiène en cuisine

L'hygiène en restauration consiste à recevoir des denrées alimentaires brutes, à les transformer et à les distribuer, en liaison chaude ou en liaison froide, tout en empêchant la multiplication des agents pathogènes : moisissures, levures, bactéries, ou virus.

En effet, ces derniers sont responsables de l'altération des denrées par acidification, putréfaction, ou fermentation, entraînant des maladies alimentaires : les Toxi-Infections Alimentaires Collectives appelées « TIAC ».

Dans presque les % des cas, les TIAC sont le résultat d'un mauvais contrôle de la température.

Dans tous les établissements de restauration, l'hygiène est un élément clé pour garantir la sécurité alimentaire et la qualité des aliments. Ainsi, la réglementation impose aux responsables d'établissements une **obligation de résultat** en matière d'innocuité et d'absence d'altération des aliments préparés.

Les TIAC

En restauration collective, la réglementation relative aux plats témoins vise à **garantir la sécurité alimentaire des aliments** et à **faciliter les enquêtes** en cas de TIAC.

Cette obligation est encadrée par le [règlement \(CE\) n°852/2004](#), relatif à l'hygiène des denrées alimentaires et par diverses circulaires nationales en matière de sécurité sanitaire des aliments.

Les plats témoins sont essentiels dans le cadre de la gestion des risques alimentaires. En cas de TIAC, ils permettent d'identifier rapidement si les repas servis étaient contaminés, facilitant ainsi la traçabilité et la mise en œuvre des mesures correctives.

Voici les principales règles concernant les plats témoins :

Obligation de conservation des plats témoins :

La réglementation impose de conserver un échantillon représentatif de chaque plat servi aux convives, qu'il s'agisse d'un plat chaud ou froid, dans le but de pouvoir analyser cet échantillon en cas de suspicion d'infection alimentaire.

Il est acceptable que les aliments pré-emballés tels que le fromage en portion, le yaourt, le pain, les fruits et la boulangerie sèche ne soient pas échantillonnés.

Quantité à prélever

Chaque plat témoin doit contenir au 80 à 100 grammes d'aliment ou de plat servi. Ce prélèvement doit être fait de manière représentative, en tenant compte de toutes les composantes du plat (ex : pâtes, sauces etc.)

Conditionnement des plats témoins

Les plats témoins doivent être placés dans une contenant propre et hermétique pour éviter toute contamination croisée.

Chaque contenant doit être étiqueté de façon claire, avec les informations suivantes : nom du plat, date de préparation ou de service, identification précise du service (déjeuner, dîner, etc.)

Conditions de conservation

Les plats témoins doivent être réfrigérés à une température de 3°C maximum

Ils doivent être conservés pendant une durée de 5 jours, afin de permettre leur analyse en cas de problème sanitaire pendant cette période.

Responsabilité

Le responsable de l'établissement doit déclarer toute suspicion de TIAC (apparition d'au moins deux cas groupés d'une symptomatologie similaire, usuellement digestive, dont on peut rapporter la cause à une même origine alimentaire) auprès de la DDETSPP (Direction Départementale de l'Emploi, du Travail, des Solidarités et de la Protection des Populations).

Préparations froides

Les préparations froides visent toutes les denrées qui seront servies froides au consommateur.

Sont comprises :

- Les préparations refroidies après cuisson (salades de riz ou de pâtes, etc.),
- Les entrées crues (carottes râpées, salade de tomate etc.),
- Les préparations issues des opérations de déboîtement et de déconditionnement,
- La plupart des desserts et pâtisseries

Quels sont les risques ?

La majorité des agents pathogènes se développent rapidement entre +4°C et +63°C. Cette plage de température constitue donc une **zone dangereuse**.

Des températures en dessous de +4°C stoppent la multiplication des bactéries mais ne détruisent pas les microbes, contrairement à la cuisson, qui tue une grande majorité des micro-organismes, au-dessus de +63°C.

Les denrées froides sont **très sensibles**, car elles ne subissent **aucun traitement thermique** assainissant tels que la cuisson, avant d'être consommées et sont soumises à des procédés et opérations qui les exposent à la contamination (manipulation, tranchage, découpe, assemblage).

Comment limiter les risques ?

Dans le but de limiter le développement d'éléments pathogènes, il est recommandé que l'élaboration des préparations froides soit réalisée dans un local spécifique, à température dirigée autour de +10°C, en procédant à une marche en avant dans l'espace.

À défaut d'un tel local, une séparation des activités dans le temps doit être réalisée, sous réserve d'une organisation spécifique prévoyant autant que nécessaire des opérations de nettoyage et de désinfection entre chaque étape et une surveillance de la température des préparations froides en fin d'élaboration.

Organisation de production des préparations servies froides

1- Entrées crues :

- Sortir les denrées les unes après les autres, et procéder à l'étape de nettoyage-désinfection des aliments,
- Éplucher, rincer, tailler ou râper, puis assembler,
- Filmer la préparation et dater,
- Stocker la préparation en chambre froide positive entre 0°C et +3°C.

2- Les préparations issues des opérations de déboîtement et de déconditionnement :

- La veille, procéder au déboîtement/déconditionnement, égouttage et mise en bac gastronomique des ingrédients puis stocker en chambre froide positive (filmé et daté),
- Le jour de fabrication, sortir les ingrédients réfrigérés au fur et à mesure, puis les assembler selon la recette,
- Filmer la préparation et dater.
- Stocker la préparation en chambre froide positive entre 0°C et +3°C.

3- Les entrées cuites servies froides :

Ces préparations doivent faire l'objet d'un refroidissement rapide, passant de + 63°C à +10°C en moins de 2h.

Pour cela :

- Le matin, préparer les desserts et entrées ne nécessitant pas de cuisson, avant de débuter les préparations chaudes.

- Les préparations avec cuisson préalable (pâtes, riz, ...), devront être placées immédiatement, en **cellule de refroidissement**, en étant filmées et datées,
- Les établissements ne disposant pas de cellule de refroidissement peuvent envisager d'autres procédés qui devront impérativement être garantis par un contrôle et un enregistrement du temps et de la température qui prend dans ce cas une importance toute particulière. Par exemple :
 - o Refroidir leurs préparations dans un premier temps à l'eau froide (pâtes, riz, ...) avant stockage en chambre froide positive,
 - o Les desserts peuvent, quant à eux, être allotis en parts individuelles dans des contenants préalablement placés au froid (ramequins pour entremet),
 - o Le plan de maîtrise sanitaire doit contenir ses informations de procédés de fabrication.

4- Service des certains desserts :

- Les desserts glacés sont à sortir de la chambre froide négative au dernier moment pour le service.
- Les desserts frais (yaourt, crème dessert, fromage etc.) peuvent être sortis de la chambre froide positive, max 2h avant la consommation, et devront être à +10°C pour le service. Possibilité de les sortir avant si les produits restent en dessous de +10°C et pas plus de 2h avant consommation (annexe 2 de l'arrêté du 08 octobre 2013)
- Les desserts types pâtisseries surgelées sont à sortir de la chambre froide négative dès le matin en arrivant, puis laisser décongeler en chambre froide positive jusqu'au service, dans le respecter des +10°C, durant maximum 2h.

Rappel :

Le port du gant à usage unique est fortement recommandé pour la préparation de la viande mixée, des charcuteries ainsi que la fabrication et le dressage des préparations froides, ou en cas de blessures aux mains.

Le port du masque est également recommandé pour ce type de préparations à risques.

Le suivi des températures et la traçabilité des préparations doit pouvoir être prouvé à la DDETSPP. Un enregistrement systématique des heures et des températures de début, de fin de refroidissement, et au moment du service doivent obligatoirement être répertoriés.



Nutrition

Recettes végétariennes



La loi Climat et Résilience du 22 aout 2022 a entériné la proposition du menus végétarien hebdomadaire dans le milieu scolaire.

Grâce à la mise en commun et à l'engagement de chaque équipe de restauration, le service diététique et hygiène alimentaire du Centre de Gestion, a répertorié près de 50 propositions de recettes végétariennes.

Ce livret de recettes a pour but d'accompagner les collectivités à proposer des recettes 100% végétariennes.

Le partage de ces différentes expériences culinaires permet de proposer des recettes variées, réalisables en restaurant scolaire.

Ces recettes ont été vérifiées et validés par la diététicienne, et respectent parfaitement l'équilibre alimentaire.

Elles ont également l'avantage d'avoir été testées à plusieurs reprises en conditions réelles, auprès d'enfants de 3 ans à 10 ans et appréciées de ces derniers.

Ainsi, chacune des collectivités territoriales adhérentes, peut s'appuyer sur ces propositions pour varier les plats végétariens.

Ces recettes vous ont été distribuées sous forme de livret « Recette des Chefs » début juillet 2024. Si toutefois vous souhaitez les avoir en version PDF rendez-vous sur le site internet du Centre de Gestion rubrique « [Nutrition en restauration collective](#) ». Un code vous sera demandé, ce dernier vous a été délivré en début d'année.

Ce document est voué à évoluer. Continuez de partager vos expériences et votre savoir-faire à travers vos recettes. Vous êtes les éléments phare de l'éducation culinaire en milieu scolaire.

Vous trouverez une trame de fiche recette en suivant ce lien. Il est impératif que les ingrédients soient notés en gramme ou en litre afin que la diététicienne puisse calculer les valeurs nutritionnelles de chaque plat.

Afin d'illustrer vos recettes, vous pouvez également joindre une photo de vos plats.

L'éducation au goût

Le goût, c'est quoi ?

Ce que le langage commun appelle le « goût » d'un aliment correspond en fait à la **saveur**, à l'**arôme** de l'aliment ainsi qu'aux sensations qu'il induit.

Lorsqu'un aliment arrive en bouche, nos centaines de papilles gustatives, situées dans la bouche appelées « bourgeons du goût », envoient un message à notre cerveau et c'est ainsi que nous percevons les saveurs : sucré, salé, acide, amer ou umami.



Comment ça fonctionne ?

Notre bouche communique avec notre nez. Ainsi, quand nous mangeons un aliment, ses molécules aromatiques volatiles sont libérées et remontent par l'arrière de notre gorge jusqu'aux fosses nasales où sont stimulés les récepteurs olfactifs. Notre odorat joue donc un rôle déterminant. Sans lui, on ne pourrait pas distinguer le « goût » d'une pomme du « goût » d'un oignon.

D'ailleurs, les enfants se bouchent le nez quand ils goûtent un aliment qu'ils pensent ne pas aimer.

La capacité d'apprécier différentes saveurs, de les différencier et de parler de ses sensations s'apprend et se cultive.

Comment le goût évolue-t-il ?

Les recherches ont démontré que le plaisir pour le sucré et le déplaisir pour l'acide et l'amer font partie de l'inné. **Le goût s'apprend, s'éduque, s'acquiert et évolue dans le temps.**

Le développement du goût commence dès les premières semaines de grossesse par le liquide amniotique et se poursuit à la naissance par le lait maternel. A partir de 4 mois, l'enfant découvre les saveurs à travers la diversification alimentaire. Les préférences alimentaires se marquent peu avant l'âge de 8 mois, c'est la période dite « d'ouverture ».

En effet, si l'acceptation des goûts ne se fait pas automatiquement. Il faudra parfois **5 à 10 essais minimum** pour qu'un aliment soit finalement accepté puis apprécié. Exposer régulièrement les enfants à ces aliments dans un contexte agréable met toutes les chances de leur côté pour les aider à développer leur goût.

Quel est l'intérêt de la restauration scolaire ?

L'alimentation d'un enfant d'âge scolaire est essentielle pour sa croissance, son développement psychomoteur et ses capacités d'apprentissage. Elle doit être équilibrée, variée et répartie au cours de la journée comme tel : 20 % du total énergétique le matin, **40 % au déjeuner**, 10 % au goûter et 30 % le soir.

Le temps du repas est l'occasion pour les élèves de se détendre et de communiquer. Il doit aussi être un moment privilégié de découverte et de **plaisir**.

D'abord, l'élaboration et la conception des menus par les chefs de cuisine ont un impact positif sur la qualité de l'alimentation des enfants. En effet, les responsables de restauration mettent tout en œuvre pour proposer des produits de qualité tout au long de l'année, grâce aux produits frais, dans le respect des saisons, bio, estampillés, d'origine française. La validation par la diététicienne assure de proposer des menus équilibrés, répondant aux besoins spécifiques des enfants.

Enfin, il est donc important, que les équipes qui encadrent le repas soient **formées** pour avoir les outils de communication adéquat auprès des enfants. Favoriser l'éducation au goût par cette notion de plaisir, passe nécessairement par l'ambiance du temps méridien dans sa globalité : durée du repas, encadrement bienveillant, lieu accueillant, ambiance sonore paisible etc.

Qu'est-ce que de l'éducation sensorielle à l'école ?

Il s'agit de faire découvrir les aliments en incitant les enfants à décrire les différentes saveurs. Mettre des mots sur les sensations éprouvées. Cela permet d'aider l'enfant à dépasser la réponse hédoniste classique du « c'est bon », « ce n'est pas bon ».

Construire une image verbale de l'aliment permet de le faire passer du stade d'objet comestible non identifiable à celui d'objet identifiable. L'enfant qui sait ce qu'il va manger est préparé à l'expérience sensorielle à venir et donc adopte une attitude moins néophobique, plus nuancée.

Les enfants doivent apprendre à déguster et à goûter les aliments dès leur plus jeune âge.

Les classes du goût font partie intégrante de la politique éducative de santé à l'école. Elles permettent de développer les compétences des élèves, d'encourager la verbalisation des perceptions sensorielles et de proposer un support aux apprentissages fondamentaux.

L'éducation sensorielle peut être réalisée par le **chef cuisinier** de l'école. Vous pouvez également faire appel au **service diététique et hygiène alimentaire du CDG** pour mettre en place un atelier du goût ou bien à des associations comme « L'Atelier du Placard » basée sur Angoulême, ou encore l'**« Association Nationale de l'Education au Goût des Jeunes » (ANEGLJ)**.



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>
Mars – Avril	Du 10/03 au 18/04/2025	6	Vendredi 07 février 2024
Mai – Juin	Du 05/05 au 04/07	9	Vendredi 28 mars
Septembre – Octobre	Du 01/09 au 17/10	7	Vendredi 20 juin
Novembre – Décembre	Du 03/11 au 19/12	7	Vendredi 03 octobre

Etablissements 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 faut que la diététicienne réceptionne vos menus de mars.

Évènements à venir

Réunion d'informations diététique

Réunion d'information annuelle au CDG16 : mercredi 20 novembre de 9h à 12h.

Réunion service CIMETH du CDG 16

Le service CIMETH organisait une journée avec le CAP Emploi le jeudi 24 octobre 2024 sur le matériel adapté en cuisine, à la cuisine centrale de la Couronne, de 9h30 à 12h30.

½ journée dédiée à tous, pas uniquement aux agents dits Travailleurs Handicapés.

Tarif du service

1^{er} janvier 2025 : évolution des tarifs pour l'année à venir (disponibles sur le [site internet du cdg16](#)).

Gourmands

Semaine de la dénutrition des personnes âgées : du 12 au 19 novembre 2024

Repas de fin d'année : jeudi 19 ou vendredi 20 décembre 2024

Epiphanie : Samedi 06 janvier 2024

Chandeleur : vendredi 02 février 2024

Mardi gras : mardi 12 février 2024

Pâques : dimanche 31 mars 2024

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 : c.bellivier@cdg16.fr

