



Quels sont les fondamentaux nécessaires pour une offre nutritionnelle adaptée aux publics accueillis ?

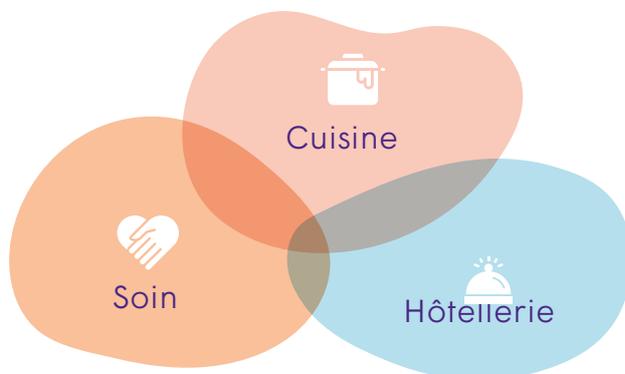


Enjeux et positionnement de VYV³

« Le médecin de l'avenir ne traitera pas le corps humain avec des médicaments, il soignera et préviendra les maladies avec la nutrition. » Thomas A. Edison

L'alimentation fait partie intégrante des soins et a un impact majeur sur la santé des résidents en établissements médico-sociaux. Aussi, il est important d'associer plaisir de la table et équilibre alimentaire.

La définition de l'offre alimentaire doit faire l'objet d'un travail pluridisciplinaire avec tous les professionnels de l'établissement pour une parfaite prise en charge des résidents mais également des attentes et contraintes de chaque service en raison du cadre collectif.



Les réponses concrètes à cette question

La construction d'une offre alimentaire pour toutes personnes hébergées temporairement ou durablement dans un établissement doit respecter et concilier plusieurs principes et obligations nutritionnelles.

Aux explications et recommandations définies, il sera important de tenir compte :

- des **typologies** de convives par **âge**,
- des **profils de mangeurs**,
- de la prise en charge des **symptômes associés aux pathologies**,
- du respect des **habitudes de consommation**.





CONNAÎTRE LES OBLIGATIONS ET RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Les partis-pris nutritionnels doivent répondre aux recommandations nutritionnelles en vigueur. Les éléments majeurs des différentes recommandations ont été listés ci-dessous :

- **Repères nutritionnels du PNSS 4** (Programme National Nutrition Santé 4) qui visent à :
 - Augmenter la consommation de fibres en intégrant la consommation régulière de légumes secs et produits complets.
 - Réduire la consommation de viande rouge en privilégiant de la viande de bonne qualité.
 - Proposer des glucides complexes à chaque repas.
 - Intégrer la consommation de fruits à coque non salés.
- **Recommandations G-RCN** - Respect des fréquences d'apparition des plats et fromages (G-RCN: Groupe - Restauration Collective et Nutrition)
- **Recommandations de la SFNCM** (Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme) pour les personnes en établissement de santé, avec comme objectifs :
 - Limiter les alimentations thérapeutiques restrictives (deux maximums, sur prescription médicale).
 - Harmoniser et adapter les alimentations thérapeutiques lorsqu'elles sont nécessaires.
 - Proposer une alimentation fractionnée.
 - Adapter l'alimentation standard aux patients diabétiques et / ou dyslipidémiques.
 - Proposer une alimentation enrichie en calories et protéines pour prévenir et prendre en charge la dénutrition.

À ces recommandations, VYV³ souhaite accentuer l'importance du « cuisiné maison » :

- Des cuissons justes, adaptées et innovantes (cf. fiche repère n° 25 sur la cuisson « basse température »);
- Une cuisine « maison » à partir de produits bruts (limiter les produits ultra-transformés);
- Une cuisine familiale (repères) et de terroir (recettes régionales);
- La proposition de choix pour rendre les résidents acteurs de leur alimentation.

IDENTIFIER LES RENDEZ-VOUS ALIMENTAIRES

Dans un cadre contraint, les repas doivent répondre aux recommandations de bonnes pratiques et aux valeurs VYV³. Dans cet objectif, les établissements proposeront au moins trois repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) constituant la journée alimentaire.

Deux collations pourront y être intégrées (après-midi et soirée) pour répondre aux besoins et / ou habitudes alimentaires des personnes en établissements.

LES RENDEZ-VOUS ALIMENTAIRES	NOMBRE DE COMPOSANTES	COMPOSITION
Petit-déjeuner	3 + boisson	Boisson chaude + produit céréalier + matière grasse + produit sucré
Déjeuner	5 + boisson	Entrée + plat de VPO (viande, poisson, œuf) + accompagnement + produit laitier + dessert
Dîner	5 + boisson	Entrée + plat de VPO + accompagnement + produit laitier + dessert



Cette composition de base devra tenir compte des profils de mangeurs (cf. fiche repère sur les profils de mangeurs n° 2) et des composantes variables supplémentaires.

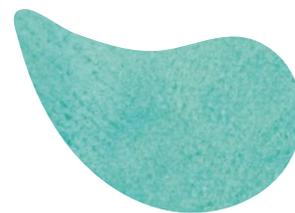
CONSTRUIRE LES PLANS ALIMENTAIRES

En tenant compte des recommandations et partis-pris précédents, il est préconisé de proposer deux plans alimentaires :

- Un plan alimentaire adulte ;
- Un plan alimentaire senior, décliné de celui de l'adulte en proposant un potage et un plat complet au dîner.

Les plans alimentaires seront établis sur une base de cinq semaines. Ils garantiront la couverture des besoins nutritionnels et seront déclinés en quatre cycles de menus saisonniers.

L'équilibre alimentaire et nutritionnel est pris en compte à trois niveaux, en veillant au maintien du plaisir et de la gourmandise.



NIVEAU 1

APPORT SUR CHAQUE REPAS

Présence d' :

- Un apport en fibres (fruit ou légume, cru ou cuit),
- Un apport calcique (produit laitier),
- Un apport en protéines (animales ou végétales),
- Un apport en glucides complexes (féculent),
- Un aliment sucré, source de plaisir.

NIVEAU 2

APPORT SUR LA JOURNÉE

Présence d' :

- Un apport en vitamine (végétal cru),
- Un plat de viande en alternance avec un plat non carné (poisson, œuf, sans viande),
- Un fromage en alternance avec un laitage ou un dessert lacté.

NIVEAU 3

APPORT SUR LE CYCLE

Présence a minima de :

- Deux services de légumes secs,
- Un service de fruits secs (type pruneaux, abricots, raisins...),
- Un repas végétarien,
- Un service de céréales complètes (riz, pâtes, pain...),
- Un féculent par semaine (frites, pommes de terre spéciales),
- Deux à trois services de poissons dont un frais (un vendredi sur deux),
- Une préparation salée maison (type cake, quiche, flan...),
- Un dessert lacté amylicé maison,
- Deux pâtisseries sucrées dont un service proposé systématiquement le dimanche.



ZOOM SUR LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Pour les céréales, préconisées une fois par mois pour leur apport en fibres et minéraux et leur impact sur la glycémie, il conviendra de privilégier les approvisionnements de qualité supérieure et de les proposer cuisinées et accompagnées (par exemple en risotto) afin qu'elles puissent être appréciées des convives.





BIEN DÉFINIR LES MOMENTS REPAS

Le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est un repas clé de la journée et essentiel à la couverture des besoins nutritionnels notamment pour lutter contre la dénutrition. À ce moment de la journée, les résidents ont de l'appétit, après une phase importante de jeûne.

Il convient de le personnaliser le plus possible aux goûts et attentes des résidents et de compléter sa composition en fonction des besoins identifiés.

La composition classique (définie au niveau des rendez-vous alimentaires) peut être améliorée avec :

- une offre salée avec du fromage, des œufs (omelette, brouillés, durs), de la charcuterie;
- des fruits et / ou légumes frais
 - préparés, découpés : en bouchées,
 - sous forme de jus à l'aide d'une centrifugeuse.

Le petit-déjeuner doit durer au moins 30 minutes et sera proposé moins de 12 heures après la dernière prise alimentaire (fin du dîner hors collation nocturne).

Il pourra être servi soit en chambre, soit en salle à manger. Dans tous les cas, il est intéressant de proposer un petit-déjeuner dans le cadre d'animation (exemple : petit-déjeuner buffet proposé une fois par mois).

Le déjeuner

Quelques recommandations pour le plaisir des résidents :

- Pour les trois profils de mangeurs, les déjeuners seront à cinq composantes.
- L'établissement pourra proposer un duo légumes verts / féculents en proportion équivalente.
- Un service de pommes de terre frites sera positionné dans les menus chaque semaine.
- Les produits laitiers seront variés : à pâte ferme, à pâte molle, frais ou fondu...), laitage (nature ou fruité). Les fromages seront proposés de préférence en plateau à la coupe.
- Les desserts seront variés : fruit (cru ou cuit), dessert lacté, entremet amylicé, pâtisserie.
- Les aversions seront gérées par une carte de plats fixes.

Le dîner

Les recommandations proposées pour le déjeuner seront également présentes pour le dîner.

Les collations

Les collations doivent avoir une véritable valeur nutritive, il est essentiel de proposer des aliments riches en protéines et en énergie. La démultiplication des prises alimentaires permet :

- pour les résidents découragés par de grosses portions, de répartir les apports sur la journée en diminuant les rations servies à chaque repas ;
- pour les résidents qui se fatiguent vite en mangeant, de faire une pause au milieu du repas (consommation de l'entrée et du plat principal, repos, puis consommation du fromage et du dessert) ;
- En cas de dénutrition, d'augmenter les apports nutritifs sans augmenter la ration des repas.



La composition préconisée est la suivante :

- un produit laitier : yaourt, fromage blanc, fromage en portion ou à la coupe, lait...
- un produit céréalier : pain frais, biscotte, bouillie de céréales...
- un produit riche en protéines : jambon...
- une boisson (froide ou chaude) : eau, sirop, thé, tisane, café, lait, chocolat en poudre...

BIEN CONSTRUIRE LES MENUS

La chronologie conseillée est la suivante :

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3	ÉTAPE 4
ÉLABORATION DES MENUS	PROPOSITION DU CYCLE À LA DIRECTION DE L'ÉTABLISSEMENT ET AUX RÉSIDENTS	COMMISSION DE RESTAURATION	RÉAJUSTEMENT DES MENUS
Par cycle, un cycle de cinq semaines par saison <ul style="list-style-type: none">• Établis par la cuisine (prestataire ou non) et le service diététique• Ajustés par le chef au regard des habitudes et attentes des convives	Une fois par cycle <ul style="list-style-type: none">• Présentation de la trame saisonnière en amont de la commission Menus• Adaptation de la proposition suite à la commission Menus (intégration des attentes, animations...)	Une fois par trimestre <ul style="list-style-type: none">• Évoquer la restauration dans son ensemble et recueillir l'appréciation des résidents (modalités de service, qualité culinaire, choix, hôtellerie...)• Présenter le cycle de menus à venir (produits de saison, temps forts, animations, fêtes, nouvelles recettes...)	En cours de cycle <ul style="list-style-type: none">• En fonction des retours des résidents, adapter les menus et recettes au fur et à mesure du cycle