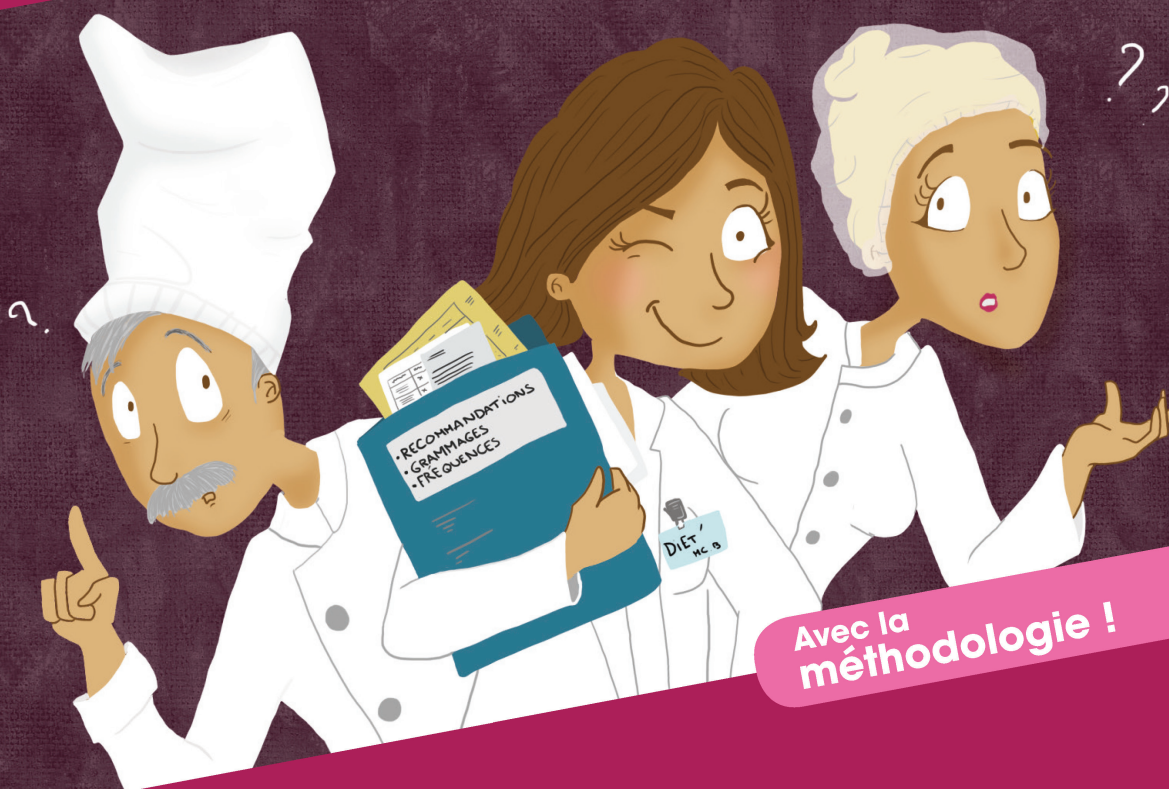


LES PRÉCIS DE DIÉTÉTIQUE



GEM-RCN

- RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES
& OUTILS EN RESTAURATION COLLECTIVE
- EXERCICES D'APPLICATION

Marie-Caroline Baraut

Illustrations : Léa Del Aguila

MED-LINE
Editions

LES PRÉCIS DE
DIÉTÉTIQUE

GEM-RCN

Groupe d'Études des Marchés de Restauration

Collective et Nutrition

Les recommandations nutritionnelles

Le contrôle des fréquences

Le contrôle des grammages

Marie-Caroline Baraut

Illustrations : Léa Del Aguila

MED-LINE →
Editions

Pour retrouver les liens des textes cités dans cet ouvrage, d'autres ressources et le cours virtuel GEM-RCN (à commander en version enregistrée ou en live).

Flasher ce code :



Ou rendez-vous sur la plateforme de travail des étudiants en BTS Diététique :
www.cours-nutrition.fr

Identifiant à renseigner :

- Etudiant

Mot de passe :

- 123456

Rejoindre le groupe de travail BTS Diététique sur Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/1029369483764331/>

Suivre les actualités en BTS Diététique sur Twitter :
[@btsdietetique](https://twitter.com/btsdietetique)

Suivre Diétito, l'entraîneur des étudiants du BTS Diététique en techniques culinaires :
<http://www.techniques-culinaires.fr/>

Rejoindre le groupe de travail de Diétito sur Facebook et ses défis hebdomadaires :
<https://www.facebook.com/groups/dietito/>

Contacter l'auteur de cet ouvrage :
mc.baraut@orange.fr

Publications dans la même collection :
- Cahier d'exercices 20 jours – 20 rations (Éditions MED-LINE)

À paraître :
Cahier d'exercices – Les rations régimes courants (Éditions MED-LINE)

GEM-RCN

ISBN : 978-2-84678-183-1

© 2016 ÉDITIONS MED-LINE

Éditions MED-LINE

Tél. : 09 70 77 11 48

e-mail : inline75@aol.com

www.med-line.fr

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

Marie-Caroline Baraut est diététicienne nutritionniste, enseignante en BTS Diététique.

Après des expériences hospitalières (cardiologie, réadaptation cardiaque, diabétologie, pédiatrie, soins palliatifs et chirurgie digestive) et en cabinet libéral (obésité pédiatrique et réseau Paris-Diabète et réseau Quiétude), elle se tourne vers l'enseignement en 2007.

Professeure de nutrition et de régimes dans une école Lilloise, enseignante pour un centre d'enseignement à distance (régimes, nutrition et techniques culinaires), elle est également membre de jurys d'examen pour le BTS chaque année.

En juin 2013, elle crée le premier site de cours virtuels en ligne pour les étudiants en BTS diététique (www.cours-nutrition.fr).

Ces cours connaissent un vif succès. Ils sont rapidement suivis de versions enregistrées et d'exercices en e-learning. Un forum est créé pour réunir les élèves et les encourager au quotidien.

Souhaitant motiver les étudiants à travailler les techniques culinaires, elle crée en août 2014 le site www.techniques-culinaires.fr et sa mascotte « Diétito » ainsi que le forum associé où les étudiants s'entraînent en semaine sur une technique et réalisent un défi le week-end.



CRÉDIT PHOTO - Gaël CREIGNOU
06 74 94 36 02 - <http://www.gael-creignou.com/>

À Léa, illustratrice talentueuse
et future diététicienne

À vous, mes chers étudiants,
en classes à Lille,
en classes virtuelles,
et par correspondance

Grâce à vous tous j'exerce un métier qui me transporte
un peu plus chaque jour

À mes quatre enfants,
Paul, Pierre, Adeline et la petite Marie
qui m'encouragent pour chaque nouveau projet.

À Frédéric, mon époux, fidèle et exigeant relecteur.

SOMMAIRE

La genèse du GEM-RCN	7
Chap 1 Les recommandations du GEM-RCN	13
Les recommandations nutritionnelles	14
- Les objectifs prioritaires.....	14
- Les objectifs spécifiques.....	15
- Les recommandations pour l'élaboration des menus.....	20
Les recommandations pour la structure des repas.....	24
- La petite enfance	24
- Les enfants, les adolescents et les adultes.....	27
- Les personnes âgées.....	29
- Les personnes adultes en milieu carcéral	34
Chap 2 Le contrôle des fréquences.....	37
Méthodologie.....	38
Classement des plats.....	47
Chap 3 Le contrôle des grammages.....	57
La petite enfance.....	58
Les enfants, les adolescents, les adultes	60
Les personnes âgées.....	62
Chap 4 Exercices d'application	65
Exercice de contrôle de fréquences	66
Exercice de contrôle de grammages.....	78
Annexes	85
Les tableaux de contrôles de fréquences	86
Les tableaux de grammages.....	96

La genèse du GEM-RCN



Les premières offres d'alimentation collective scolaire apparaissent au XIX^e siècle dans les écoles françaises.

En 1844, le maire de Lannion crée la « salle d'asile et d'hospitalité ». Les familles paient selon leur situation familiale et les enfants bénéficient ainsi de repas, voire de soins de propreté.

En 1862, Victor Hugo finance des repas pour les enfants de l'école de l'île de Guernesey. L'objectif est alors d'encourager les familles à envoyer leurs enfants à l'école et d'éviter ainsi l'absentéisme.

Le financement des repas s'organise en 1867 avec la création, à l'initiative de Victor Duruy, de la Caisse des Ecoles destinée à faciliter la scolarisation par des aides financières aux familles.. Les lois de Jules Ferry, établissant la gratuité absolue de l'école primaire en 1881, vont accélérer le processus d'accueil en restauration le midi.

À cette époque nous sommes loin des recommandations nutritionnelles actuelles et la composition des repas servis au sein des écoles reste rudimentaire.

Souvent composé de pain, d'une soupe et d'un morceau de lard, le déjeuner est pris sur une table, dans une salle commune, sans chaise pour s'asseoir et dans des assiettes en fer. En 1898 on dénombre déjà 395 cantines à Paris.

Durant les deux guerres mondiales, ce sont souvent des institutions charitables qui assurent les repas du midi. La « cantine » conserve alors cette image d'œuvre de charité pour les enfants issus de milieux défavorisés. Elle est organisée sans intervention de l'État et émerge un peu partout par nécessité, fruit du hasard et de l'improvisation.

Dans ces périodes difficiles il faut avant tout que l'enfant « mange ». Les repas sont alors souvent gras et peu variés. On relève un manque d'hygiène dans leur élaboration et les locaux sont encore mal adaptés, certains les qualifiant de « hangars à manger ».

En 1936, Cécile Brunschvicg, Secrétaire d'État à l'Éducation Nationale, impose la mise en place d'un réfectoire dans chaque école. On compte alors 9000 cantines.

En 1943, un instituteur de Montgeron, Raymond Paumier, crée le premier restaurant pour enfants : « La Roseraie ». Cet instituteur s'intéresse à l'accueil de l'enfant, à l'équilibre alimentaire et à l'hygiène.

Soulignons qu'à la fin de la guerre, les enfants français sont au 3^e rang européen des plus mal nourris, leurs carences vitaminiques sont nombreuses et leurs courbes staturo-pondérales enregistrent une baisse alarmante.

Raymond Paumier travaille avec Lucie Randouin, médecin biologiste spécialiste en nutrition et hygiène alimentaire, et Jean Trémollières, médecin nutritionniste.

Les pouvoirs publics sont alertés sur l'importance d'un accueil réfléchi et d'une alimentation équilibrée. L'enseignant parvient à convaincre les autorités de l'importance des repas chez l'écolier, de la normalisation des locaux, de l'hygiène, de la sélection et de la formation du personnel.

Son restaurant pour enfants ne ressemble à aucun autre. Les repas sont pris sur des tables recouvertes de toiles cirées et les assiettes ne sont plus en fer mais en porcelaine. Le mobilier est adapté à la taille des enfants, il y a des rideaux aux fenêtres et des fleurs dans la salle. Les repas équilibrés sont servis par un personnel formé et impliqué.

Le succès de cet accueil dépasse nos frontières et de nombreuses délégations étrangères se rendent à Montgeron pour rencontrer Raymond Paumier et visiter son restaurant.

Il reçoit les palmes académiques et prend sa retraite en 1967 sans pour autant rester inactif puisqu'il rédige la même année un ouvrage vite épuisé : « Un homme se penche sur leur assiette ». Avec cette idée nouvelle : « une alimentation rationnelle dans un climat familial et éducatif ».

Cette époque est également celle de la création du métier de diététicien. Cette nouvelle profession va très vite épouser les thèses de l'instituteur et appuyer ses demandes.

Dans la circulaire du 15 juin 1965, le terme « restaurant d'enfants » est utilisé pour la première fois. La ligue de l'enseignement est d'ailleurs pour beaucoup dans la prise en compte de l'équilibre nutritionnel et du cadre des repas. Elle diffuse des brochures et organise des réunions entre professionnels.

Les associations de parents d'élève se développent et se mettent même parfois à gérer les cantines.

Le 9 juin 1971, une circulaire relative à l'alimentation de l'écolier indique les recommandations nutritionnelles. On la dénomme alors « première circulaire de l'écolier ».

C'est surtout l'aspect quantitatif qui y est abordé. Nous ne disposons pas encore des précisions nutritionnelles fines d'aujourd'hui. Cette circulaire prévoit qu'un repas soit composé d'un apport protidique, d'une crudité, d'un produit laitier et d'une alternance entre légumes verts et féculents. Ce repas doit apporter 40 % de l'apport énergétique sur une journée.

On ne parle pas alors de qualité nutritionnelle des denrées ou, du moins, cette dimension n'est pas prioritaire.

En parallèle, les allergies alimentaires et l'obésité pédiatrique augmentent.

En septembre 1997 le Conseil National de l'Alimentation (CNA) émet un avis. En collectivité, les repas sont trop riches en lipides et présentent une densité nutritionnelle en vitamines et minéraux insuffisante.

Le CNA demande alors que l'on veille à la qualité nutritionnelle des repas en milieu scolaire.

En mai 1999, le Groupement Permanent d'Études des Marchés des Denrées Alimentaires (GPEM/DA), l'ancêtre du GEM-RCN, publie les premières recommandations nutritionnelles, qui constituent les premiers outils pour la restauration collective. Les recommandations sont plus précises et plus développées.

Ce groupe de travail indique des fréquences de plats pour parvenir à un équilibre nutritionnel en milieu scolaire ainsi qu'une structure des repas. On commence alors à parler de repas à 4 ou 5 composantes et de taille des portions servies.

Enfin, la notion de traçabilité de l'équilibre apparaît, avec des contrôles de menus et de fréquence des produits servis.

En février 2001, une politique nutritionnelle est mise en place au niveau national, avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS). Les pouvoirs publics, face à l'augmentation de la prévalence de l'obésité et des maladies nutritionnelles (diabète, notamment), souhaitent transmettre un message de santé publique fort et cohérent. L'objectif est d'améliorer l'état nutritionnel de l'ensemble de la population française. La nutrition est alors définie comme un déterminant majeur de la santé.

Dans un premier temps, le PNNS n'a pas vocation à perdurer mais il est finalement validé par le Haut Conseil de Santé Public puis inscrit dans le Code de Santé Public. La volonté des dirigeants politiques est donc de veiller à l'état nutritionnel de la population.

Le 28 juin 2001 paraît une circulaire au bulletin officiel, fixant les objectifs nutritionnels et d'accueil en restauration scolaire. Elle remplace la circulaire de l'écolier de 1971. Ce texte précise la composition des repas servis, les besoins nutritionnels des enfants et des adolescents ainsi que leur éducation nutritionnelle et leur éducation au goût. Il émet des recommandations en matière de nutrition et de sécurité des aliments.

En 2004, le Conseil National sur l'Alimentation publie un avis sur la restauration scolaire et les voies d'amélioration de la qualité nutritionnelle des repas. Le CNA demande la création de commissions de restauration avec, pour chaque restaurant, un gestionnaire formé aux impératifs nutritionnels bénéficiant du conseil d'un diététicien.

En 2007 est créé le Groupe d'Études des Marchés de Restauration Collective et Nutrition (GEM-RCN), remplaçant le GPEM-DA. Il se révèle un lieu de concertation regroupant les trois fonctions publiques (État, collectivités territoriales et fonction publique hospitalière) ainsi que des organismes privés (syndicats, associations professionnelles, entreprises de restauration collective...).

Le GEM-RCN publie les recommandations nutritionnelles pour la restauration collective en 2007, ainsi que deux outils : le contrôle de fréquences et le tableau des grammages. L'arrêté du 30 septembre 2013 rend l'application des recommandations du GEM-RCN obligatoire en

restauration scolaire. Les décrets sont pris pour les autres restaurations mais, à ce jour, les arrêtés ne sont pas encore publiés.

En 2015, le groupe de travail du GEM-RCN publie de nouvelles recommandations. Des fiches techniques sont éditées afin d'aider les gestionnaires.

- Outil indispensable en restauration collective, le GEM-RCN est une référence pour le professionnel chargé de l'élaboration des menus.
- Cet ouvrage est constitué de deux parties. Dans la première sont abordés les recommandations nutritionnelles, le contrôle des fréquences et le contrôle des grammages.
- Dans la deuxième partie des exercices permettent de maîtriser ces outils, compétence indispensable à l'examen du BTS Diététique.



Marie-Caroline Baraut est diététicienne nutritionniste, enseignante en BTS Diététique. Professeure de nutrition et de régimes dans une école Lilloise, enseignante pour un centre d'enseignement à distance (régimes, nutrition et techniques culinaires), elle est également membre de jurys d'examen pour le BTS chaque année.

En juin 2013, elle crée le premier site de cours virtuels en ligne pour les étudiants en BTS diététique (www.cours-nutrition.fr). Ces cours connaissent un vif succès. Ils sont rapidement suivis de versions enregistrées et d'exercices en e-learning. Un forum est créé pour réunir les élèves et les encourager au quotidien.

18 € TTC

ISBN : 978-2-84678-183-1



9 782846 781831

MED-LINE
Editions

www.med-line.fr