



L'almanach de ma cantine

Mon menu du mois de novembre

Sommaire

Le menu du mois **P. 1**

Les 4 recettes du mois **P. 5**

La grille des critères nutritionnels de fréquence **P. 9**

Le plan alimentaire **P. 10**

La fiche pratique : place à l'eau ! **P. 11**

L'interview : L'importance de l'eau : témoignage Séverine Mialhe **15**

Pour aller plus loin **P. 18**



L'almanach des cantines – Novembre 2015

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOTRE MODELE
ADEL
AVENIR

Semaine du 2 au 6 novembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	Taboulé Lentilles aux oignons	Endives, pomme et noix Concombre ciboulette	Saucisson sec Pâté de campagne	Chou blanc et raisins Scarole et betteraves	Maquereau à la tomate Sardines citron
plat	Goulasch de bœuf Carottes fondantes	Filet d'églefin à la crème de fenouil Pommes de terre vapeur	Poulet basquaise Brocolis persillés	Rôti de porc au jus Coquillettes	Œuf dur Epinards béchamel
produit laitier	Fromage fondu Edam	Chèvre bûche Fromage frais ail et fines herbes	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Cantal Reblochon	Brie Coulommiers
dessert	Raisin Mandarine	Fromage blanc aux oreillons d'abricot Faisselle au coulis de fruits rouges	Pomme Kiwi	Ananas au sirop Cocktail de fruits	Banane Poire



L'almanach des cantines – Novembre 2015

Semaine du 9 au 13 novembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	Carottes râpées au citron Salade de pomme et thon	Tarte au fromage Crêpe au fromage	Potage de potiron Soupe chinoise	Duo de Salades de saison Céleri râpé sauce légère	Salade de pâtes tricolore Quinoa aux petits légumes
plat	Escalope de dinde à la crème Cœur de blé	Sauté de porc aux oignons Fondue d'endives	Riz cantonnais	Steak grillé Frites	Filet de merlan beurre citronné Fenouil émincé à la tomate
produit laitier	Saint Nectaire Gouda	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Camembert Tomme blanche	Emmental Saint Paulin	Petit suisse nature Petit suisse aromatisé
dessert	Compote pomme poire Compote pomme châtaigne	Clémentine Kiwi	Pomme Ananas	Flan nappé caramel Flan chocolat	Poire Raisin



L'almanach des cantines – Novembre 2015

Semaine du 16 au 20 novembre 2015

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Panais et carottes râpées Chou-fleur cru vinaigrette	Salade de maïs, avocat et palmier Riz, surimi au curry	Endives et orange Scarole et œuf dur	Salade verte et pomme fruit Champignons en salade	Velouté de potiron Haricots verts aux oignons
plat	Poulet basquaise Semoule de blé	Colombo de porc Etouffée de potimarrons au beurre salé	Hachis Parmentier	Sauté de veau à l'orange Salsifis	Filet de cabillaud à la crème Lentilles
produit laitier	Morbier Tomme grise	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Carré de l'Est Livarot	Pyrénées Fromage fondu	Comté Port Salut
dessert	Compote pomme banane Pomme cuite et cannelle	Raisin Mandarine	Mousse au chocolat Glace vanille fraise	Moeilleux noisette Tarte au citron	Poire Kiwi

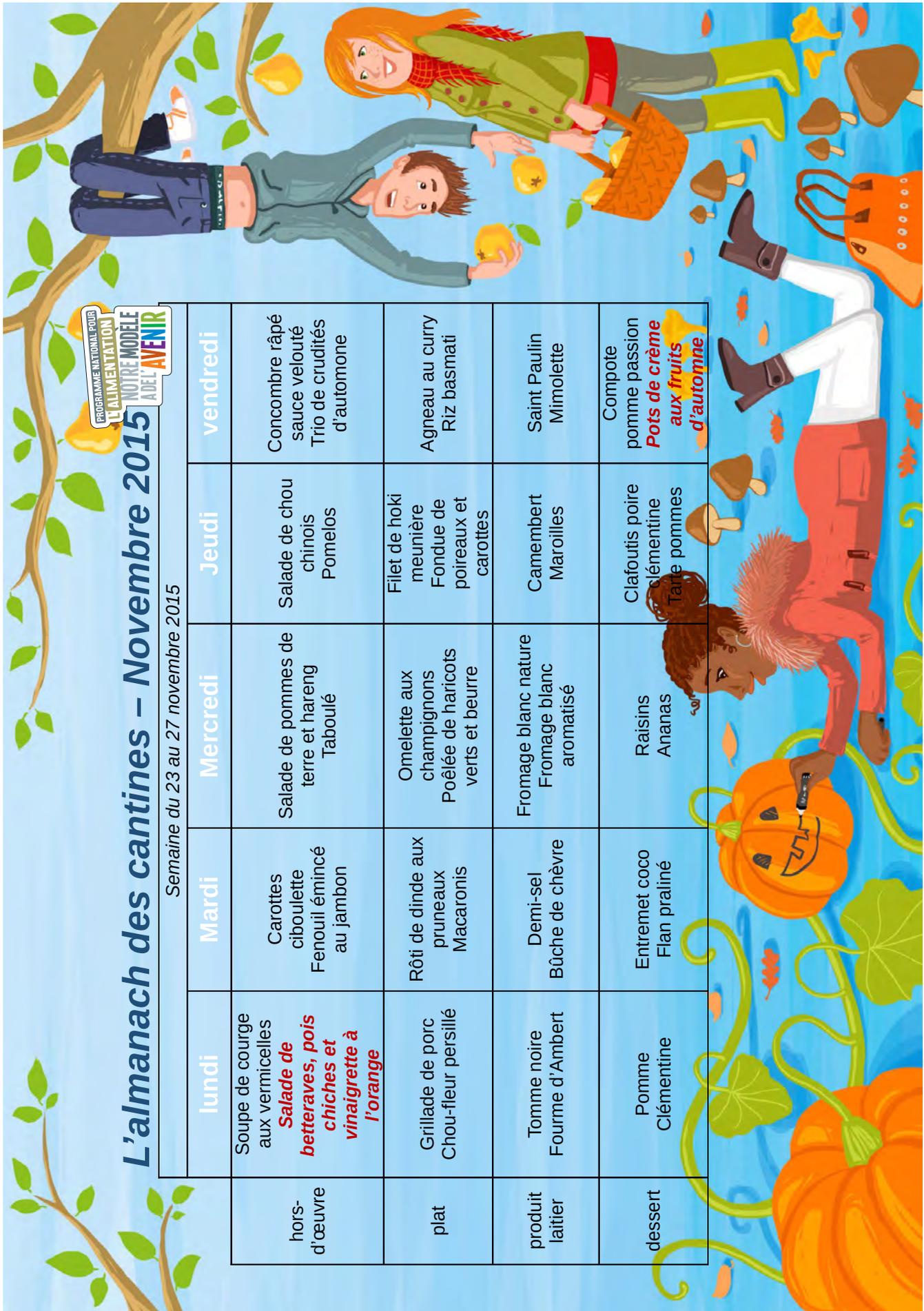


L'almanach des cantines – Novembre 2015

Semaine du 23 au 27 novembre 2015

PROGRAMME NATIONAL POUR
L'ALIMENTATION
NOIRE MODELE
ADEL Avenir

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	Soupe de courge aux vermicelles Salade de betteraves, pois chiches et vinaigrette à l'orange	Carottes ciboulette Fenouil émincé au jambon	Salade de pommes de terre et hareng Taboulé	Salade de chou chinois Pomelos	Concombre râpé sauce velouté Trio de crudités d'automone
plat	Grillade de porc Chou-fleur persillé	Rôti de dinde aux pruneaux Macaronis	Omelette aux champignons Poêlée de haricots verts et beurre	Filet de hoki meunière Fondue de poireaux et carottes	Agneau au curry Riz basmati
produit laitier	Tomme noire Fourme d'Ambert	Demi-sel Bûche de chèvre	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Camembert Maroilles	Saint Paulin Mimolette
dessert	Pomme Clémentine	Entremet coco Flan praliné	Raisins Ananas	Clafoutis poire clémentine Tarte pommes	Compote pomme passion Pots de crème aux fruits d'automne





N° 2:Novembre2015

Salade de betteraves, pois chiches et vinaigrette à l'orange

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Betterave crue	Frais	kg	0,500 kg
Betterave cuite	Cuite sous vide	kg	1 kg
Pois chiches cuits	Epicerie	kg	0,400 kg
Persil	Frais	kg	0,125 kg
Oranges à jus	Frais	unité	4 oranges
Huile de colza	Epicerie	cl	40 cl
Vinaigre	Epicerie	cl	10 cl
Sel et poivre	Epicerie		pm

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 g +	70 g +	100 gr +	100 gr +
Recette pour	sauce 30 portions	sauce 25 portions	sauce 20 portions	sauce 20 portions

1- Etapes de fabrication

Laver, désinfecter les légumes. Eplucher et râper la betterave crue. Ciseler le persil. Presser les oranges. Ajouter le jus à la vinaigrette. Déconditionner la betterave cuite et les pois chiches. Rincer les pois chiches pour enlever l'excédent de sel de conservation. Les assaisonner avec une part de la vinaigrette. Mélanger les betteraves crues et cuites. Assaisonner avec l'autre part de la vinaigrette. Dresser dans l'assiette les deux betteraves, ajouter les pois chiches par dessus, parsemer de persil haché.

2- Astuces anti gaspi

Une façon de tester la betterave crue moins connue que la cuite et pourtant intéressante en goût. C'est une possibilité dans les saisons sans tomate d'introduire un légume cru très coloré qui rehausse les assiettes. Vous trouverez des producteurs locaux qui pourront en fournir durant cette saison, un bon moyen de passer avec eux un marché sur un produit de plus.

3- Conseils pratiques

Il est possible de remplacer les pois chiches par un autre légume sec déjà apprécié des convives, par exemple les lentilles vertes ou les haricots blancs. L'ajout d'anis vert dans la vinaigrette lui donne un côté très gourmand pour la période de Noël.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 2: Novembre 2015

Filet d'églefin à la crème de fenouil



Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Filets d'églefin	Frais ou surgelé	kg	2,5 kg
Fenouil bulbe	Frais	kg	0,750 kg
Crème épaisse	Frais	kg	0,250 kg
Huile d'olive	Epicerie	pm	
Sel et poivre	Epicerie	pm	

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 g +	70 g +	100 g +	100 g +
Recette pour	sauce 40 portions	sauce 28 portions	sauce 20 portions	sauce 20 portions

1- Etapes de fabrication

Cuisson du fenouil : Laver, désinfecter et découper le fenouil en tronçons fins. Le faire suer avec de l'huile d'olive, assaisonner, couvrir et cuire à feu moyen pour avoir un fenouil bien moelleux.

Cuire le poisson : Poser les filets de poisson dans les bacs, verser de l'huile d'olive par dessus. Mettre dans un four à chaleur sèche 100°C. Arrêter la cuisson quand la température à cœur est à 55°C ; couvrir et laisser le poisson atteindre les 63°C.

Récupérer les jus de cuisson des poissons pour les verser dans la cuisson du fenouil.

La sauce : Ajouter la crème dans la cuisson du fenouil, mixer au mixeur plongeant, goûter et rectifier l'assaisonnement. Garder au chaud. Servir le poisson nappé avec la sauce ou présentée à part.

2- Astuces anti gaspi

Les tiges du fenouil sont souvent un peu plus dures que le bulbe et moins appréciées. On peut cependant récupérer les barbes fines et les hacher pour la décoration du plat. D'autre part on pourra les utiliser en cuisson du légume d'accompagnement.

3- Conseils pratiques

La cuisson du poisson est moins sèche sans vapeur à 100°C. Certains fours très perfectionnés proposent de la vapeur sèche à température plus basse, dans ce cas la vapeur redevient intéressante.

Il est aussi très intéressant de récupérer le jus de cuisson de poisson en plaque pour la sauce.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 2: Novembre 2015

Etouffée de potimarrons au beurre salé

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Potimarrons	Frais	kg	3 kg
Fenouil tige	Frais	kg	0,250 kg
Oignons	Frais	kg	0,750 kg
Beurre	Beurre salé	kg	0,125 kg
Sel	Epicerie		0,032 kg
Poivre	Epicerie		pm

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g	100 g	150 g	150 g
Recette pour	37 portions	37 portions	25 portions	25 portions

1- Etapes de fabrication

Laver et désinfecter les légumes. Eplucher et émincer les oignons. Émincer les tiges de fenouil. Ouvrir en deux les potimarrons. Enlever l'intérieur, ne pas les éplucher. Découper le potimarron en lamelles de 5 mm. Dans une sauteuse mettre les oignons et le fenouil au fond, saler au gros sel (8 g au kg de légumes), ajouter par dessus les lamelles de potimarron, ajouter le reste de sel. Démarrer à feu vif, couvert, sans eau. Pour cela il faut que la sauteuse soit adaptée au volume de légumes (sauteuse pleine de légumes), sinon mettre une grosse louche d'eau au fond le temps d'avoir de la vapeur d'eau. Quand le couvercle de la sauteuse est très chaud, continuer la cuisson à feu doux. Vous obtiendrez des légumes très fondants et parfumés. Au moment de servir ajouter le beurre en dés par dessus à fondre.

2- Astuces anti gaspi

Cette technique de cuisson permet de valoriser tout type de légumes en cuisant même des parties assez dures. Le poireau cuit entier, vert et blanc, est très bon à l'étouffée, cuit sous un volume de carottes et de pommes de terre par exemple.

3- Conseils pratiques

Cette technique fonctionne parfaitement sans eau avec un contenant de taille adaptée, l'eau de constitution des légumes suffisant à leur cuisson, le tout étant de bien diminuer le feu quand le couvercle de la sauteuse est brûlant. Sinon on peut mettre une feuille de papier sulfurisé dans un rondou un peu haut pour créer un couvercle intermédiaire (en mémoire les carottes ou navets 9 glacés » du CAP de cuisine classique)

Coût moyen par portion : à compléter





N° 20 : Novembre 2015

Pots de crème aux fruits d'automne

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Poires ou pommes	Frais	kg	1 kg
Coings	Frais	kg	0,2 kg
Œufs	Frais	unité	"
Sucre	Epicerie	g	75 g
Crème	BOF	g	50 g
Caramel	Epicerie	g	70 g
Jus de citron	Frais	l	1

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 gr	100 gr	100/150 gr	100/150 gr
Recette pour	11 à 12	11 à 12	7 à 8	7 à 8

1- Etapes de fabrication

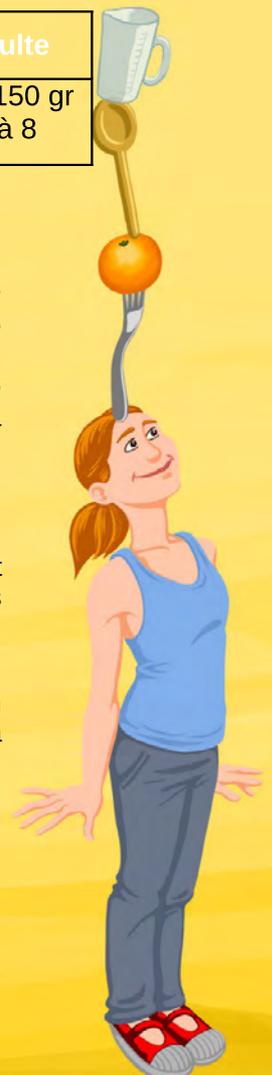
Laver et éplucher les fruits. Couper les fruits en morceaux réguliers, citronner pour éviter qu'ils s'oxydent, cuire et mixer pour obtenir une compote lisse. Battre les œufs avec le sucre, ajouter la crème. Mélanger avec la compote refroidie. Dans des ramequins mettre un peu de caramel liquide, verser l'appareil. Cuire 1H à 150°C. Le temps de cuisson peut varier en fonction de l'humidité de la compote.

2- Astuces anti gaspi

Offrir au convive régulièrement des fruits en corbeille peut être source de perte. La compote est une excellente façon d'utiliser les fruits « fatigués » qui peuvent être un peu moins jolis à la vue. Une façon aussi de faire découvrir un fruit moins connu, ici le coing.

3- Conseils pratiques

On peut utiliser une part de fruits frais et une part de compote appertisée si on manque de temps. Cette recette demande une mise au point pour obtenir la consistance souhaitée. Faites un premier essai sur une petite quantité.



GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N° 23 - novembre 2015



Objectif nutritionnel	Période de 20 repas réussis	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence réglementaire	Fréquence observée
fibres et vitamines	Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits frais	10		0			10/20 mini	10
	Desserts de fruits crus					10	8/20 mini	10
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			10			10 sur 20	10
	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			10			10 sur 20	10
calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	0					8/20 mini	
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 et 150 mg par portion	0			!		4/20 mini	!
fer et oligoéléments	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion				!	\$	6/20 mini	&
	Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau, ou abats de boucherie		!				4/20 mini	!
	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% d'une portion usuelle de poisson et ayant un P/L ≥ 2		!				4/20 mini	!
matières grasses	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la dentrée protidique des plats composés		2				3/20 maxi	2
	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	1					4/20 maxi	1
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					1	3/20 maxi	2
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		0		1		4/20 maxi	1
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		0				2/20 maxi	0
sucres	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0	2	4/20 maxi	2

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Féculeux	Crudités	Charcuterie >15% L	Crudités	Poisson
	Féculeux	Crudités	Charcuterie >15% L	Crudités	Poisson
Plat principal	Viande non hachée de bœuf	Poisson	Volaille	Porc	Œuf
Garniture	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150 mg	Fromage <100 mg	Laitage >100mg et 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg
	Fromage >150 mg	Fromage <100 mg	Laitage >100mg et 5g L	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg
Dessert	Fruit cru	Dessert lacté >20 g GST	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru
	Fruit cru	Dessert lacté >20 g GST	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru

SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Pâtisserie > 15% L	Légumes cuits	Crudités	Féculeux
	Crudités	Féculeux	Légumes cuits	Crudités	Féculeux
Plat principal	Volaille	Porc	Œuf < 70%	Viande non hachée de bœuf	Poisson
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Féculeux fruits > 15% L	Légumes cuits
Produits laitiers	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg
	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Laitage >100mg
Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté	Fruit cru
	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté	Fruit cru

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crudités	Féculeux	Crudités	Crudités	Légumes cuits
	Crudités	Féculeux	Crudités	Crudités	Légumes cuits
Plat principal	Volaille	Porc	Bœuf haché < 70%	Viande non hachée d'agneau	Poisson
Garniture	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux
Produits laitiers	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg
	Fromage >150 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg	Fromage >150 mg
Dessert	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Pâtisserie > 15% L	Fruit cru
	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré	Pâtisserie > 15% L	Fruit cru

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Féculeux	Crudités	Féculeux	Crudités	Crudités
	Féculeux	Crudités	Féculeux	Crudités	Crudités
Plat principal	Porc	Volaille	Œuf	Poisson	Viande non hachée d'agneau
Garniture	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculeux
Produits laitiers	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg
	Fromage >150 mg	Fromage >100 mg	Laitage >100mg et < 5g L	Fromage >100 mg	Fromage >150 mg
Dessert	Fruit cru	Dessert lacté	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cuit > 20 g de GST
	Fruit cru	Dessert lacté	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cuit > 20 g de GST

PLACE À L'EAU !



Nous venons d'assister à un événement majeur : le repérage d'eau sur la planète Mars !

En quoi la présence d'eau est-elle à ce point essentiel ? Que révèle-t-elle ? Si les scientifiques sont si enthousiastes face à cette découverte, c'est qu'il est indispensable qu'il y ait de l'eau pour qu'une cellule vivante existe !

Ainsi l'eau, ici et ailleurs, c'est la vie !

Aujourd'hui l'eau dans nos pays industrialisés est un élément commun, accessible au plus grand nombre. Elle arrive dans nos foyers, propre et buvable. C'est devenu comme une évidence. Et pourtant, elle sera un enjeu majeur dans les années à venir. La ressource en eau constitue un enjeu pour la santé, la protection de l'environnement, la sécurité alimentaire, l'éducation, l'énergie, le développement économique et l'aménagement du territoire.

L'eau reste notre meilleure amie en termes de santé cependant, nous préférons parfois nous désaltérer avec d'autres boissons, plus coûteuses et parfois moins essentielles pour notre santé.

Nous vous proposons ce mois-ci de nous pencher sur la famille des boissons, quels intérêts nutritionnels, quels sont nos besoins et quelle place pour l'eau ?

LA FAMILLE DES BOISSONS

En nutrition, les aliments sont souvent classés par famille. Au sein d'une même famille, se retrouvent des aliments ayant un ou des intérêts nutritionnels communs. L'avantage d'un tel classement est qu'il est ensuite possible de créer pour ces groupes alimentaires des recommandations de consommation et aussi de trouver des équivalences, c'est-à-dire des aliments pouvant se substituer les uns aux autres.

La famille des boissons est vaste et ses représentants n'ont qu'un **point commun**, leur composant **eau**, nutriment essentiel pour se maintenir en santé. Ensuite, on peut y associer d'autres ingrédients comme du sucre dans le cas des boissons sucrées.

Parmi les boissons, on peut citer :

- l'eau du réseau ou eau du robinet: elle est potable et peu onéreuse ;
- les eaux de source plates et gazeuses : eaux embouteillées, potables, provenant de sources souterraines ;
- les eaux minérales plates et gazeuses : eaux dont les compositions sont parfaitement stables et garanties en minéraux ;
À noter que toutes les eaux sont sources d'éléments minéraux en proportions variables.
- les infusions (par exemple : tisane, thé) ;
- les décoctions : l'eau est chauffée avec la plante puis filtrée (par exemple : bouillons de légumes) ;
- les macérations : la plante est mise dans l'eau froide (par exemple : eaux aromatisées) ;
- les lixiviations : l'eau coule sur la plante réduite en poudre (par exemple : café) ;
- les jus de fruits ;
- les boissons aux fruits, composées d'eau, puis de concentré de fruit et/ou du sucre ;
- les sodas : composées d'eau, de sucre, d'arômes et colorants et de gaz carbonique ;
- les boissons édulcorées, composées d'eau, d'édulcorant, d'arômes et colorants ;
- les boissons énergisantes (composées d'eau, de sucre, d'excitants comme la caféine, la taurine, la vitamine C) ;
- les boissons alcoolisées telles que le vin et les alcools forts.

L'équivalence nutritionnelle entre les aliments de cette famille prête à discussion. Certes l'eau qui les constitue est **indispensable**, d'autres boissons à cause de **leur teneur élevée en sucre** (soda, boissons aux fruits), ou en alcool ne peuvent se substituer à l'eau que de façon occasionnelle.

Les boissons sucrées ou édulcorées peuvent poser « des **problèmes nutritionnels** lorsqu'elles quittent leur place de boissons-plaisir occasionnelles pour devenir boissons principales et uniques. La consommation de sodas entraîne une **augmentation des apports énergétiques**, des **problèmes dentaires**, elle contribue à l'excès d'apport en phosphore pour certains sodas riches en acide phosphorique avec un **risque pour l'équilibre du bilan calcique** »¹ .

Les boissons édulcorées ne peuvent pas non plus remplacer l'eau, surtout chez l'enfant et l'adolescent qui s'habituent à leur goût sucré, développant parfois une certaine « dépendance » à cette saveur, dont il leur sera difficile de se séparer par la suite.

Pour éviter cette situation, il est nécessaire dès le plus jeune âge de ne servir **que de l'eau à table**. En dehors des repas, et à tous les moments où l'on a soif, après le sport ou lors des fortes chaleurs, on peut proposer aux enfants de l'eau ou des jus de fruits.

Les autres boissons ne doivent être proposées qu'**exceptionnellement**, car leur consommation régulière peut provoquer de mauvaises habitudes alimentaires difficiles à changer par la suite.

L'EAU, À QUOI SERT-ELLE ?

Notre organisme est constitué essentiellement d'eau, qui représente 60% environ de notre masse corporelle. Elle y joue plusieurs rôles :

- elle permet aux reins de fonctionner correctement permettant ainsi l'élimination des déchets dans les urines ;
- elle assure les échanges entre les milieux (intra et extra cellulaires) ;
- elle facilite la régulation de la température corporelle ;

« Dans les conditions habituelles, **les apports en eau dépendent plus des habitudes que de la soif**. La soif représente un mécanisme de sécurité qui n'intervient que lorsque le capital hydrique est en déplétion (diminution de la quantité). »

Dès que des cellules souffrent d'un manque d'eau (déshydratation), notre centre de la soif nous envoie des signaux pour nous alerter : bouche sèche, langue pâteuse, sensation de soif. Si la déshydratation se prolonge, on peut développer certains symptômes comme la migraine ou l'envie de mets salés pour rétablir nos équilibres et constantes physiologiques.

Quand une déshydratation chronique est installée, d'autres signes peuvent alors apparaître : constipation, peau sèche, difficulté à se réchauffer (les extrémités des mains et des pieds restent froides).

La déshydratation s'installe silencieusement, les symptômes étant plus ou moins acceptables et indolores. Chez les élèves, cet état est parfois ressenti dans la matinée, une migraine gênante bien connue des infirmiers scolaires étant le symptôme le plus fréquent.

Face à cette situation, il faut, chez les sujets les plus vulnérables (jeune enfant, personne âgée, personne malade) agir au plus vite, car la déshydratation affaiblit et peut dans certains cas être fatale.

NOS BESOINS EN EAU

Nos besoins en eau doivent couvrir nos « sorties, estimées à 2 600ml/24h, réparties en pertes urinaires, élimination fécale, pertes pulmonaires et pertes cutanées. La part de la sueur peut dépasser nettement 2 L par jour chez des sujets exposés à la chaleur ».

¹ DUPIN – Apports nutritionnels conseillés



De nombreux facteurs modifient nos besoins en eau : l'âge, l'activité physique, les conditions climatiques, notre état physiologique (en cas de fièvre pas exemple, nos besoins en eau augmentent).

Cependant, chez le sujet adulte, sédentaire, ils sont estimés à 2,6 litres par jour couverts par :

- Notre consommation de fruits, légumes (constitués majoritairement d'eau), viande, poisson (qui contiennent 60% d'eau), produits laitiers, etc. Ces aliments constitués d'eau vont apporter environ 1 litre ;
- La production d'eau par notre organisme lors de réactions chimiques, nos cellules libèrent des molécules d'eau. Cette production est minime, on l'estime à 100 ml environ ;
- La consommation de boisson. Dans les quantités recommandées du PNNS : 1,5 litre environ ;

Si on considère que ces volumes sont répartis sur les 3 ou 4 repas de la journée, il faut boire **400 à 500 ml d'eau à chaque repas**. Cela représente **3 verres (150 ml) par repas**.

EN RESTAURATION COLLECTIVE, COMMENT INCITER LES ÉLÈVES À BOIRE ?

Comme nous l'avons vu, la sensation de soif est tardive et il est pourtant essentiel de boire avant d'avoir soif. Bien souvent on observe dans les restaurants scolaires, des convives qui ne boivent rien au cours du déjeuner.

Il faut donc par des mesures pratiques et simples, les inciter à boire davantage, et ce afin de satisfaire leurs besoins hydriques et leur épargner les symptômes liés à la déshydratation.

→ Quelques pistes

- Mettre à leur disposition **des verres impeccablement propres**, les enfants et plus encore les adolescents y sont extrêmement sensibles ;
- Disposer sur les tables, des **carafes légères, transparentes et en nombre suffisant** pour éviter d'avoir à les remplir trop souvent. La contenance d'une carafe d'un litre permet de satisfaire 3 enfants, Il faut pouvoir disposer de 2 carafes par table de 6 convives, à minima ;
- On peut aussi imaginer servir d'emblée au niveau du linéaire de self, ou à table un grand verre d'eau (de 250 ml au moins) avec la possibilité de le remplir à nouveau. On limite alors le nombre de carafes ;
- Proposer une **eau fraîche** (mais non glacée), sans arrière-goût ou odeur désagréable ;
- Préparer des eaux légèrement aromatisées (menthe, zestes d'agrumes, thym, etc.) lors de repas à thème pour les faire découvrir aux enfants ;
- **Entretenir les fontaines à eau** : changer les filtres régulièrement, contrôler les débits pour éviter que la fontaine n'éclabousse tout le monde ou qu'au contraire elle ne puisse fournir suffisamment d'eau (on met « une heure » pour remplir sa carafe !)
- **Rappeler aux convives qu'il faut boire**, soit par le biais d'un affichage, soit par des messages oraux bienveillants et positifs (faire référence par exemple aux sportifs de haut niveau qui boivent beaucoup pour rester performants, ce qui est valable aussi pour l'effort intellectuel) ! Les encadrants peuvent jouer ce rôle éducatif et encourager les élèves ;
- **Multiplier les points d'eau** pour permettre aux élèves de boire lors des récréations, pendant les cours de sport notamment ;
- Permettre aux élèves d'avoir **une gourde d'eau** pour pouvoir boire tout au long de la journée en cas de forte chaleur. Mais soyez clair : c'est de l'eau uniquement!;
- **Proposer un nombre suffisant de sanitaires** avec un minimum de sécurité, de confort (papier, savon, essuie-mains) et d'intimité.
(Voir étude sur la question des sanitaires en milieu scolaire / http://cache.media.education.gouv.fr/file/ONS/49/4/ONS-Les-sanitaires-dans-les-ecoles-elementaires_391494.pdf);
- **Maintenir les toilettes dans un état de propreté impeccable.**

→ Du point de vue de la réglementation

La réglementation (arrêté et décret du 30/09/2011) de septembre 2011 fixe pour objectif de limiter la consommation d'aliments riches en glucides simples ajoutés. Elles ne visent dans les fréquences de services que les desserts sucrés, car **le service de boissons sucrées en restauration scolaire n'est pas envisagé.**

Cependant, si la restauration scolaire propose du lait, il conviendra de le servir si possible nature, en tout cas « peu sucré ». Pour le choix des boissons, il convient au cours du déjeuner, de mettre à disposition de l'eau, en libre accès.

Lors des goûters et des collations, c'est aussi l'eau et les jus de fruits qui doivent être privilégiés, mais sont occasionnellement servis.

L'accès aux autres types de boissons sucrées doit être évité (il est à noter que les distributeurs automatiques de boissons et de produits alimentaires payants sont interdits dans les établissements scolaires depuis le 1^{er} septembre 2005). »

EN CONCLUSION

Boire de l'eau durant les repas ou en dehors est un geste de santé simple à mettre en place car l'eau est facilement accessible. On retient que la soif réelle n'apparaît que tardivement, il est donc utile d'apprendre à boire, de l'eau, à table et tout au long de la journée. Cet apprentissage est un enjeu de santé publique et tous les éducateurs doivent collaborer pour encourager et donner envie aux élèves de se désaltérer simplement avec de l'eau.

↓ L'interview

L'importance de l'eau

Parcours personnel : Diététicienne-nutritionniste depuis 1996, Séverine Mialhe a débuté son activité par des vacances dans une résidence de personnes âgées de Châteauneuf sur Charente. Reconnue localement, elle s'est vue confier progressivement d'autres missions de conseil auprès de l'hôpital local puis auprès de la restauration scolaire municipale. Elle apporte aujourd'hui son expertise auprès de toutes les structures de soins et d'éducation de la commune. Parallèlement, elle est licenciée d'un club d'athlétisme où elle est fréquemment sollicitée pour des conseils bénévoles auprès des jeunes licenciés.

La collectivité

Mairie de Châteauneuf sur Charente (16)
Jean Louis Levesque, Maire
Maryse Clerc 1^{re} adjointe responsable des affaires scolaires et du sport.
Référente PNNS

La production

Nombre d'écoles : 1 maternelle, 1 élémentaire
Cuisine sur chaque école, fabrication en direct.
Nombre de personnes à la production: 2 cuisiniers,
1 second de cuisine, 4 aides cuisine,

Le service

131 enfants de maternelle déjeunent, soit 90 %
des enfants scolarisés.
236 enfants d'élémentaire
Nombre d'agents de service: 4 en élémentaire
et 5 en maternelle

La composition du menu

Les menus proposent 5 composantes.
La diététicienne est chargée du suivi de la qualité nutritionnelle de l'offre et de nombreuses animations autour du temps de repas.
Depuis 2014, on a commencé à proposer des produits locaux et depuis cette année scolaire, les achats se sont intensifiés, ce sont notamment des produits laitiers, des fruits et légumes Bio et locaux et ponctuellement de la viande locale, par exemple du veau de Chalais.

Le témoignage de Séverine Mialhe

Avez-vous des recommandations en matière de satisfaction des besoins en eau des écoliers ?

- L'eau est chez l'homme le premier besoin indispensable. Bien entendu les besoins en eau dépendent de plusieurs facteurs (température extérieure élevée, croissance, activité physique).
- En ce qui concerne les écoliers, ils doivent pouvoir boire lorsqu'ils en manifestent le besoin et l'envie. Il serait bien de pouvoir leur proposer d'avoir une petite bouteille d'eau dans leur sac.

Avez-vous observé que certains enfants ont des difficultés à boire de l'eau non aromatisée ?

- Non, pas au déjeuner en salle à manger en tout cas. Je n'ai jamais entendu un enfant demander une autre boisson que l'eau. Les habitudes sont prises. Au moment du goûter cela peut être différent.

Les textes réglementaires (décret et arrêté du 30/09/2011) sur l'offre alimentaire exigent que l'eau soit laissée à disposition sans restriction durant le repas, comment avez-vous organisé cette mise à disposition ?

- À l'école maternelle, le personnel de service gère l'approvisionnement en eau. Chaque verre est rempli au début du repas. Les pichets sont réapprovisionnés en tant que de besoin et les agents resservent les enfants qui le demandent.
- À l'école élémentaire, les pichets sont remplis en début de service. Les enfants ont la possibilité de se lever de table et d'aller les remplir à la fontaine réfrigérée en cours du repas.

En tant que professionnelle de la nutrition, avez-vous besoin de sensibiliser les agents de service sur ce thème de l'hydratation des enfants ?

- Non. Si le besoin existe, je ne l'ai pas ressenti. En début et en fin d'année scolaire lorsque les températures augmentent, le personnel est vigilant. J'ai cependant constaté que lorsqu'il fait chaud, les enfants qui mangent au deuxième service, boivent souvent un verre d'eau dès qu'ils se mettent à table. C'est peut être un signe d'alerte qu'il faudrait davantage explorer.

Avez-vous quelques recommandations dans l'organisation du service de l'eau dans les salles à manger : Comment garantir par exemple, une eau fraîche ?

- À la maternelle, il convient de veiller à ce que les pichets soient remplis en cours de repas et puis, avant de débarrasser les verres, il faut prendre le temps de demander aux enfants, s'ils souhaitent boire avant de sortir de table.
- À l'école élémentaire, il faut accepter de laisser les enfants, aller remplir les pichets lorsqu'ils le souhaitent. Les adultes craignent souvent le chahut qui découle de ces allées et venues dans les salles à manger, c'est donc important de fixer des règles pour que ce soit possible.
- Pour garantir une eau fraîche, plus agréable à boire, nous avons équipé chaque école d'une fontaine d'eau réfrigérée.

Dans les écoles de la commune, savez-vous si les enfants peuvent se désaltérer dans la journée ?

- À l'école maternelle, pour les petites sections au moins 2 temps de pause pour boire sont organisés dans la journée en milieu de matinée et après la sieste. Les enfants peuvent également boire quand ils l'expriment notamment lors d'épisodes de chaleur.
- Quant aux plus grands, ils boivent quand ils le demandent. Un temps de pause systématique pour boire est organisé, après les activités sportives et lorsqu'il fait chaud.

Quelles boissons avez-vous l'habitude de proposer aux enfants qui restent au goûter ou qui fréquentent les activités de loisirs ?

- Les enfants qui restent en garderie apportent leur goûter. Nous avons réalisé une enquête grâce à l'aide d'une stagiaire en diététique, pour mieux connaître la composition des goûters apportés.
- Sur 34 enfants restant à la garderie, 32 avaient un goûter. Et sur ces 32 goûters analysés 69% avaient une boisson. Pour 25% constituée d'eau en bouteille de 33cl, pour 60% d'une briquette de jus de fruit de 20cl et pour 15% d'une gourde de boisson lactée aromatisé sucrée.
- Des points d'eaux sont également disponibles et les enfants ont la possibilité de se servir. Mais, il n'y a pas de pichets ni de verres à disposition.

La commune est très investie en matière de promotion de l'activité physique, avez-vous des recommandations sur le choix des boissons à proposer aux jeunes sportifs ?

- Effectivement, la commune promeut l'activité physique pour tous les âges.
- Les jeunes ne sont pas toujours conscients de l'importance de l'hydratation dans la pratique sportive. Souvent par méconnaissance des risques sur la santé, sur la performance sportive mais également sur le risque de blessures.
- Bien s'hydrater Avant – Pendant – Après l'activité physique. Ce qui implique de boire régulièrement au cours de la journée ; d'avoir toujours une bouteille d'eau en séance d'entraînement **et de boire.**
- On aime rappeler :
 - que l'eau reste toujours la boisson principale ;
 - qu'il faut adapter les quantités d'eau bue à l'activité ainsi qu'aux conditions climatiques ;
 - que les boissons énergétiques et les boissons sucrées ne sont pas la bonne réponse dans les conditions classiques de l'activité physique d'un enfant.

En conclusion

- Le fait d'encourager les enfants à boire n'est pas toujours dans nos préoccupations, il convient de travailler sur certains aspects pratiques, tel que l'**accès à l'eau durant la journée** de cours, ailleurs que dans les sanitaires, la mise à disposition de verres, l'organisation de pauses tout au long de la journée. Ces points d'amélioration ne sont pas nécessairement coûteux ni compliqués.

Pour aller plus loin :

→ Consulter les textes réglementaires

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ Consulter les questions/réponses sur la mise en œuvre pratique des obligations réglementaires relatives à l'équilibre des repas en restauration scolaire

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ En savoir plus sur le programme « Bien manger dans ma petite cantine »

<http://agriculture.gouv.fr/Programme-bien-manger-dans-ma>

→ En savoir plus sur la charte « Plaisir à la cantine »

<http://alimentation.gouv.fr/charte-cantine>

→ Pour plus d'informations, vous pouvez également contacter votre DRAAF

<http://agriculture.gouv.fr/services-deconcentres>

Télécharger :

<http://alimentation.gouv.fr/outils-almanach-cantines>

Le plan alimentaire (format excel)

La grille de fréquences (format excel)

Pour aller plus loin :

→ Consulter les textes réglementaires

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ Consulter les questions/réponses sur la mise en œuvre pratique des obligations réglementaires relatives à l'équilibre des repas en restauration scolaire

<http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

→ En savoir plus sur le programme « Bien manger dans ma petite cantine »

<http://agriculture.gouv.fr/Programme-bien-manger-dans-ma>

→ En savoir plus sur la charte « Plaisir à la cantine »

<http://alimentation.gouv.fr/charte-cantine>

→ Pour plus d'informations, vous pouvez également contacter votre DRAAF

<http://agriculture.gouv.fr/services-deconcentres>

Télécharger :

<http://alimentation.gouv.fr/outils-almanach-cantines>

Le plan alimentaire (format excel)

La grille de fréquences (format excel)